

## Verbeter jouw leefstijl onder begeleiding van een leefstijlcoach en meld je nu aan!

**Binnenkort start er bij Fysio Almelo een nieuwe groep Cool!**

Kost het je moeite om een gezond gewicht te bereiken of te behouden? Wil je graag werken aan een actieve, gezonde leefstijl? Heb je behoefte aan meer energie? Dan is dit het moment om jouw gezondheid prioriteit te geven!

Veel gezondheidsproblemen worden veroorzaakt of in stand gehouden door onze leefstijl. Een leefstijlcoach kan met behulp van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) helpen om patronen te doorbreken.

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een traject voor mensen met overgewicht waarbij gewichtsverlies en een betere kwaliteit van leven de doelstellingen zijn. Het doel van de GLI is een gezondere leefstijl voor de deelnemer met overgewicht door advies en begeleiding bij voeding, beweging en gedrag. Een leefstijlcoach helpt jou om doelen te formuleren en concrete stappen te maken om deze doelen te behalen!

De GLI wordt, als wordt voldaan aan de inclusiecriteria, volledig vergoed vanuit de basisverzekering, zonder aanspraak op het eigen risico. Wij hebben met bijna alle zorgverzekeraars contractafspraken gemaakt over de GLI.

### COOL

Bij Fysio Almelo bieden wij de GLI; Coaching Op Leefstijl (COOL) aan. Dit is een traject van 2 jaar, waarbij centraal staat:

- **Wat is gezond?**
- **Hoe maak ik gezonde keuzes?**
- **Hoe zorg ik dat ik dit blijf volhouden?**
- **Wat wil ik met een gezonde leefstijl bereiken?**

Het basisprogramma duurt 8 maanden en staat in het teken van intensieve begeleiding en bijeenkomsten. Het traject start altijd met een persoonlijk intakegesprek; wat zijn jouw verwachtingen van het programma en sluit het programma hierop aan? Vervolgens helpen wij je door intensief te sturen en te ondersteunen.

Hierna volgt het onderhoudsprogramma van 16 maanden. Tijdens deze vervolgfase is het de bedoeling dat je zelf al goed op weg bent en bij ons komt ter ondersteuning. Zijn er nog dingen waar je tegen aan loopt, wat houd je tegen om het vol te houden etc.

### Inclusiecriteria

Aanmelden kan wanneer je voldoet aan de volgende criteria:

- **18 jaar of ouder;**
- **aanwezig overgewicht (BMI 25 < en > 30) met daarnaast een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten;**
- **ernstig overgewicht (BMI > 30)**
- **een verwijzing van de huisarts is noodzakelijk.**

Ben jij meer dan voldoende gemotiveerd om onder professionele begeleiding te werken aan een gezondere leefstijl? Neem dan contact met ons op: [fysio@fysio-almelo.nl](mailto:fysio@fysio-almelo.nl) of bel naar **(0546) 70 20 88**.



**Verbeter je gezondheid onder begeleiding van een leefstijlcoach!**

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een traject voor mensen met overgewicht met als speerpunten gewichtsverlies en een betere kwaliteit van leven. Het doel van de GLI is een gezondere leefstijl voor de deelnemer door advies en begeleiding bij voeding, beweging en gedrag. Onze leefstijlcoach helpt jou om doelen te formuleren en concrete stappen te maken om deze doelen te behalen! Fysio Almelo biedt het GLI programma Coaching Op Leefstijl (COOL) aan. Vergoeding vindt volledig plaats vanuit de basisverzekering, zonder dat er aanspraak gemaakt wordt op het eigen risico, er is wel een verwijzing van de huisarts of specialist nodig.

Ben je 18 jaar of ouder, is er sprake van overgewicht (BMI > 30) en ben je meer dan voldoende gemotiveerd om onder professionele begeleiding te werken aan een gezondere leefstijl?

**Meld je aan bij Fysio Almelo (0546) 702088**

**COOL**  
COACHING OP LEEFSTIJL

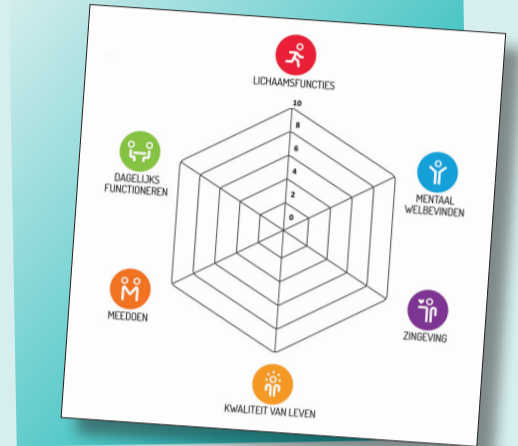
**Aandacht voor uw gezondheid!**

**FYSIO ALMELO**

Fysiotherapie De Kolk  
Bornerbroeksestraat 46  
Tel. 0546-702 088

[www.fysio-almelo.nl](http://www.fysio-almelo.nl)

## “Positieve gezondheid - een bredere kijk op gezondheid, die meer oplevert”



Mensen zijn niet hun aandoening, toch ligt de focus in de hedendaagse gezondheidszorg daar doorgaans nog wel op. Veel aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen.

Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek, hierbij ligt het accent niet op ziekte maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Het concept Positieve Gezondheid is de uitwerking in zes dimensies van de bredere kijk op gezondheid.

Met die bredere benadering dragen wij als fysiotherapeuten ook bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen om te gaan. Daarnaast helpt het om zo onze patiënten zoveel mogelijk eigen regie te laten voeren.

De principes van Positieve Gezondheid passen prima bij de holistische aanpak waar wij als Fysio Almelo voor staan. Alle aspecten van het spinnenweb (lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren) worden meegenomen in het behandelplan. Door deze aspecten in kaart te brengen kan daarna samen met de patiënt worden gekozen wat de beste behandelopties zijn.

De nieuwe (positieve) kijk op gezondheid levert uiteindelijk voor iedereen meer op!

**Wilt u meer weten over positieve gezondheid?** Neem een kijkje op de website [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl) of maak een afspraak.

## Shockwavebehandeling



Wanneer er sprake is van chronische pijn zoals bijvoorbeeld een hielspoor, verkalking in de schouder, een tennisarm of golfelleboog en er is van alles al geprobeerd om er vanaf te komen zoals medicatie, injecties of reguliere fysiotherapie?

fysiotherapeut kan de klacht op weefselniveau behandelen waardoor de pijn afneemt.

Fysio Almelo werkt al jaren met deze therapie en de resultaten die we ermee boeken zijn erg goed. Veel patiënten

Hebben deze interventies tot op heden geen resultaat gehad of is er terugkeer van pijn, soms zelfs erger dan voorheen?

Dan is Shockwave therapie wellicht de oplossing!

Shockwave werkt met geluidsgolven, deze geluidsgolven verplaatsen zich onder een bepaalde druk door je huid naar de plek waar je blessure zit. Door deze geluidsgolven verbeteren de bloedsomloop en stofwisseling in het blessuregebied waardoor de pijn afneemt. Zo stimuleert de behandeling het lichaam om de blessure zelf te genezen. Shockwave is een goede behandeling bij chronische en/of hardnekkige blessures. De

die we behandelen met shockwave therapie merken na een paar behandelingen al een enorme verbetering.

**De fysiotherapeut kan shockwave gebruiken bij:**

- **langdurige peesklachten (met of zonder verkalking) van hiel, achillespees, kniepees, elleboog of schouder**
- **scheenbeenklachten (shin splints)**
- **spierverrekkingen**

De fysiotherapeut onderzoekt eerst de klachten, indien noodzakelijk wordt er een echo gemaakt.

Onze behandelresultaten zijn erg goed, gemiddeld zijn er 5 - 7 Shockwavebehandelingen nodig voor een succesvol resultaat.

Benieuwd of Shockwave voor jouw klachten de oplossing kan zijn? Neem contact op voor meer informatie: **(0546) 70 20 88**