



Revalidatietraining en Medische fitness



Inleiding

MERAS Fysiotherapie heeft in januari 2010 haar deuren geopend in het gezondheidscentrum Dolium te Eersel. MERAS staat voor **Maatwerk** en **Expertise** in **Revalidatie**, **Arbeid** en **Sport**. MERAS Fysiotherapie wil naast het behandelen van klachten in het bewegingsapparaat ook eenieder zonder klachten helpen deze gezondheid te behouden door het bewegen te stimuleren. Preventie is dus een belangrijk thema waar MERAS Fysiotherapie zich op richt. Naast individuele behandelingen geven wij ook Revalidatietraining en Medische fitness. In deze folder wordt uitgelegd wat dit inhoudt.

Voor wie?

Zowel Revalidatietraining als Medische fitness is voor eenieder die zijn/haar gezondheid op actieve wijze wil verbeteren of behouden. Bijvoorbeeld als er sprake is van een blessure, als u een chronische aandoening heeft of als u klachten wilt voorkomen.

Waarom bewegen?

Het is van groot belang dat we iedere dag bewegen om de kwaliteit van spieren, botten, gewrichten én hart en longen op een niveau te houden waarbij het dagelijks functioneren geen beperkingen oplevert.

In 1998 is de *beweegnorm (Nederlandse Norm Gezond Bewegen)* in het leven geroepen. De norm geeft een algemeen advies over bewegen en gezondheid.

We voldoen aan de beweegnorm indien we minimaal vijf keer per week, dertig minuten matig intensief bewegen. Onder matig intensief bewegen wordt bijvoorbeeld wandelen of fietsen verstaan. Daarnaast bestaat de fitnorm waarin wordt gesteld dat minimaal drie maal per week gedurende minstens 20 minuten intensieve inspanning wordt geleverd om normfit te zijn.

Wat biedt MERAS Fysiotherapie?

Wij bieden u de mogelijkheid om onder directe begeleiding van een (sport)fysiotherapeut te trainen in groepsverband. Hierbij maken wij onder andere gebruik van zorgvuldig geselecteerde trainingstoestellen. MERAS Fysiotherapie kent twee vormen van training:

1. Revalidatietraining

U heeft een fysiotherapeutische indicatie. U start direct in een groep of u stroomt in na één of meerdere individuele behandelingen. Bijvoorbeeld indien u COPD heeft, of als u revalideert na een operatie. Afhankelijk van individuele factoren traint u 1,2 of 3 keer per week één uur in een groep van maximaal 6 personen. Uw persoonlijke wensen en verwachtingspatroon worden meegenomen bij het opstellen van uw trainingsprogramma.

2. Medische fitness

U heeft géén fysiotherapeutische indicatie, maar persoonlijke motieven om meer of specifieker te (gaan) bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Uw persoonlijke wensen en

verwachtingspatroon zijn leidraad bij het maken van uw trainingsprogramma. Wij bieden de mogelijkheid om per week 1 of 2 trainingen van één uur te volgen. Het aantal personen in een groep is maximaal 11.

Procedure

Voor Revalidatietraining wordt een individuele intake gepland indien u niet bij ons in behandeling bent. Bent u dat wel, dan zijn er voldoende gegevens bekend om een trainingsprogramma op te stellen. Voor Medische fitness wordt altijd een individuele intake van 45 minuten gepland. Tijdens deze intake wordt de vragenlijst die u bij aanmelding krijgt besproken en worden testen en/of metingen afgenomen. Dit alles om uw gezondheidstoestand in kaart te brengen en een verantwoord trainingsprogramma op te kunnen stellen. Het is wenselijk om na 3 maanden een hertest en/of nieuwe meting uit te voeren, waarbij wij het resultaat van uw trainingsprogramma kunnen evalueren.

Trainingsmomenten

U kunt bij MERAS Fysiotherapie trainen van maandag tot en met donderdag in de ochtend, middag en avond. Op vrijdag in de ochtend en middag.

Vergoeding / Kosten

Revalidatietraining wordt vergoed door uw zorgverzekeraar indien u voor fysiotherapie aanvullend verzekerd bent. Bij chronische



aandoeningen wordt een belangrijk deel vanuit de basisverzekering vergoed, bij niet-chronische aandoeningen zijn de polisvoorwaarden van de aanvullende verzekering bepalend. Informeer bij uw fysiotherapeut of u in aanmerking komt voor vergoeding van revalidatietraining.

Medische fitness wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Onze actuele tarieven vindt u terug op de prijslijst in de praktijk of op onze website.

Bij zowel het abonnement voor 3 maanden, het jaarabonnement en de 10 losse trainingen vindt de betaling vooraf plaats. Het abonnement wordt verlengd of stopgezet in overleg met uw begeleidende fysiotherapeut.

Voor vragen kunt u contact opnemen met één van de fysiotherapeuten.

© januari 2022

Revalidatietraining en Medische fitness



MERAS Fysiotherapie is aangesloten bij:



Kwaliteitsnetwerk fysiotherapie



Revalidatietraining en Medische fitness



Brengt gezondheid in beweging

Kijk ook eens hier!

