

Vergoeding

U heeft een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. Voor corona vindt er vergoeding plaats uit de basisverzekering gedurende maximaal 6 maanden. Er worden maximaal 50 behandelingen vergoed. Voor de basisverzekering geldt een eigen risico van € 385,00 per jaar. Dit wordt via uw zorgverzekering verrekend.

Als een revalidatieperiode van 6 maanden onvoldoende blijkt, is onder voorwaarden verlenging mogelijk.

Wie zijn de longfysiotherapeuten?

Heiloo: Bor Jan van den Bergh
Limmen: Bor Jan van den Bergh of Olof van der Steen.
Castricum: Olof van der Steen of Bart Hilbers

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers is aangesloten bij Netwerk Longen van Beweegzorg NoordWest. Hierin wordt samengewerkt met de longartsen van de NoordWest Ziekenhuisgroep Alkmaar en de huisartsenorganisatie HONK. Er worden jaarlijks bijeenkomsten georganiseerd met verschillende zorgverleners die betrokken zijn bij longklachten om kennis en ervaringen uit te wisselen en nieuwe inzichten te vernemen.

Meer info: www.netwerklongen.bnw.nl

Adresgegevens

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T: 072-5331266

Zonnedauw 2
1906 HA Limmen
T: 072-5053219

Dorpspraktijk
Korte Cieweg 6a
1901 DT Castricum
T: 0251-650269

E-mail: info@fysiodwh.nl

Website: www.fysiodwh.nl

Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
Ma	07.30-19.00	08.00-18.30	07.30-18.00
Di	07.30-18.00	08.00-18.30	08.00-18.00
Wo	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
Do	07.30-18.30	08.00-18.30	07.30-18.00
Vrij	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
Za	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-13.00 uur.

Revalidatie na Corona



FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum

Juni 2022

Behandeling na Covid-19

Tot op heden is niet precies bekend wat de effecten zijn van corona op het lichaam. Door de ziekte kunt u last hebben van aanzienlijk verminderde spierkracht, conditie en belastbaarheid van uw lichaam (wat uw lichaam aankan). Dit komt in eerste plaats door het ziek zijn, maar kan ook komen doordat u een periode minder heeft bewogen. De meeste mensen zijn nog zo laag belastbaar dat reguliere trainingsprogramma's niet haalbaar zijn.

Een gespecialiseerde longfysiotherapeut kan u begeleiden door een programma op maat samen te stellen. Bij Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers werken gespecialiseerde longfysiotherapeuten.



Wat kan een fysiotherapeut doen voor iemand na Corona?

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers werkt bij longproblemen altijd op verwijzing van de huisarts of longarts.

Wij doen een intake en onderzoek om meer inzicht te krijgen in uw conditie- en krachtniveau. Aan de hand van dit onderzoek wordt de intensiteit van het trainingsprogramma vastgesteld. Daarnaast krijgt u een bewegingsadvies voor thuis.

Wij geven bij een verstoorde ademhaling individuele behandelingen voor het aanleren van een goede ademhalingstechniek. Mensen met corona kunnen niet altijd voldoende uitademen waardoor de lucht zich als het ware stapelt in de longen (airtrapping). Een goede ademtechniek kan dit verbeteren.

U kunt een groepsbehandeling volgen om de algehele conditie en kracht te verbeteren. De oefeningen die u krijgt zijn erop gericht om uw uithoudingsvermogen te verbeteren en kracht van armen, benen en romp te laten toenemen. Dit wordt afhankelijk van uw mogelijkheden geleidelijk opgebouwd.

Hoe ziet een behandeling na corona eruit?

- Intake
Belangrijkste aandachtspunt is welke klachten u in uw dagelijks leven ervaart. In de intake worden uw gezondheidsklachten in kaart gebracht. Dit gebeurt in een gesprek, met een vragenlijst, een lichamelijk onderzoek en een conditietest. De bevindingen zijn bepalend voor het advies, de behandeling of training.
- Training
De training is 1-2x per week. Er wordt getraind in kleine groepjes. Dit werkt stimulerend en motiverend. Elke training duurt ongeveer een uur. Uw trainingsniveau wordt continue aangepast aan uw toegenomen conditie en kracht.
- Einde van de training
De training eindigt als uw kracht en conditieniveau weer voldoende zijn toegenomen en u inzicht heeft hoe u dit verder zelf kunt opbouwen. We kijken met u hoe u zelfstandig de verbeterde conditie kunt onderhouden of verder opbouwen. Dit kan bijv. door zelf te gaan oefenen, met een wandelgroep de duinen in te gaan of naar de sportschool te gaan.