

Hoe ziet de behandeling eruit en wederzijdse verwachtingen?

De Intake

Tijdens de intake noteren we de persoonsgegevens en klachten uit die nodig zijn voor de verzekering. De **hulpvraag** is van groot belang. Daarnaast onderzoeken we de houding en bewegingen die problemen opleveren. Dit kan in het ondergoed zijn. Met name bij rugklachten is dit van belang. In de thuissituatie doen we specifieke tests zoals balans- en looptests. Dit gebeurt niet in het ondergoed! We zijn hier 30 tot 60 minuten mee bezig, afhankelijk van de complexiteit van de klachten.

Naar aanleiding van de intake stellen we samen met u een behandelplan en -doelen op die specifiek op de hulpvraag gericht zijn. Zo weet u gelijk waar u aan toe bent. We bespreken de wederzijdse verwachtingen (zie hieronder).

We maken een verslag van de intake en sturen dit met toestemming naar uw verwijzer of huisarts.

De behandeling

De behandeling duurt meestal 30 minuten en per behandeling wordt er aan één van de doelen gewerkt die we samen hebben opgesteld.

Tijdens de behandelingen krijgt u oefeningen waarvan we adviseren deze ook te doen als wij er niet bij zijn. Alleen op die manier kunnen we zorgen dat de hulpvraag beantwoord wordt. We zeggen niet voor niets '**dat we de klachten niet kunnen oplossen maar dat we wel kunnen helpen deze te verminderen of op te heffen**'. Door de oefeningen zelfstandig te doen wordt u de beste behandelaar van de eigen klachten en helpen we u 'therapeut onafhankelijk' te worden. Deze manier van behandelen zorgt ervoor dat de zorgkosten beperkt kunnen worden.

Tijdens de behandeling evalueren we regelmatig met bijvoorbeeld meetmomenten en blikken we terug op het verloop. We passen bij langere behandelduur de doelen met regelmaat aan. Daarbij hebben we geregeld contact met de huisarts of verwijzer indien u hier toestemming voor geeft

Wederzijdse verwachtingen

Inzet therapeut

De therapeut zal alles binnen het vermogen doen om de hulpvraag te beantwoorden, realistische SMART-doelen te behalen en klachten te verminderen. Al onze behandelaars willen graag feedback horen op hun handelen.

De eigen inzet

Oefentherapie neemt vaak minimaal een half jaar in beslag omdat het van belang is dat de dingen die u aangereikt krijgt goed in het systeem komen. Daar gaan gemiddeld 10.000 herhalingen overheen dus u kunt nagaan dat met een wekelijks half uurtje bij de therapeut de klachten niet over gaan. U dient dus zelf heel actief bezig te zijn met wat wij aanreiken. Het is met regelmaat een intensief traject dat u ingaat.

Dit betekent dat dagelijks meerdere keren, maar niet 24 uur per dag, actief met de gegeven adviezen en oefeningen gewerkt wordt voor een bewuste verandering van houding, dagpatroon en motivatie. Dit gaat geleidelijk, van een paar minuten volhouden tot enkele uren na enkele maanden zonder onze hulp.

Natuurlijk kunnen we niet garanderen dat de klachten voor altijd over gaan, maar door regelmatig herzien en evalueren kunnen we u wel zo lang mogelijk klachtenvrij houden. We zeggen dan ook dat 'wij de klachten niet vóór u kunnen oplossen, we kunnen u begeleiden in het oplossen ervan'.

De therapeut verwacht dat u zich actief inzet en dat u de verantwoordelijkheid voor uw eigen, coöperatieve gedrag blijft nemen.