

Zo verloopt een behandeling – Wat mag u verwachten

Inzet therapeut

Na de aanmelding en het maken van een afspraak vraagt je therapeut eerst de klachten en hulpvraag helemaal uit. Er kunnen vragenlijsten gebruikt worden om beter inzicht te krijgen. Dit gaat gepaard met een lichamelijk onderzoek waar je rekening mee mag houden voor de eerste behandeling.

Je therapeut stelt in samenspraak met jou doelen op die haalbaar en meetbaar zijn. Deze doelen zijn vaak tijdgebonden.

Je eigen inzet

Met oefentherapie ben je vaak minimaal een half jaar bezig omdat het van belang is dat de dingen die je aangereikt krijgt goed in het systeem moeten komen. Daar gaan gemiddeld 10.000 herhalingen overheen dus je kunt nagaan dat met een half uurtje bij de therapeut per week de klachten niet overgaan. Je dient dus zelf heel actief bezig te zijn met wat wij aanreiken. Het is met regelmaat een intensief traject dat je ingaat.

Dit betekent dat je dagelijks meerdere keren bezig bent met de gegeven adviezen en oefeningen.

Het betekent echter niet dat je leven 24 uur per dag beheerst moet worden door de therapie. Maar vaste oefenmomenten, bewuste verandering van houding en dagpatroon en hoog houden van de motivatie zorgen voor het beste resultaat. Dit gaat geleidelijk, van een paar minuten volhouden tot enkele uren na enkele maanden zonder onze hulp.

Verwachtingen

Natuurlijk kunnen we niet garanderen dat de klachten voor altijd overgaan, maar door regelmatig herzien en evalueren kunnen we je wel zo lang mogelijk klachtenvrij houden.

We zeggen dat ook dat ‘wij je klachten niet vóór je kunnen oplossen, we kunnen je begeleiden in het oplossen ervan’.

Je therapeut verwacht dat je je actief inzet en dat je de verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag blijft nemen. Daarnaast dat je coöperatief blijft in de gehele behandeling.

Je mag van ons verwachten dat je in optimale handen bent voor begeleiding bij het verminderen van klachten. En dat we ten alle tijden open staan voor vragen en overleg.