

Uit onderzoek is gebleken dat bewegen voor mensen met hartfalen kan leiden tot een betere kwaliteit van leven. Bij hartfalen is een goede conditie dus van groot belang. Onder begeleiding van je fysiotherapeut kun je je conditie verbeteren en je (sport) mogelijkheden (opnieuw) leren ontdekken. Genoeg redenen dus om een speciaal beweegprogramma te ontwikkelen voor mensen met hartfalen.

DOELSTELLING

Je kunt met behulp van dit programma zo optimaal mogelijk functioneren met je beperking(en). Meer durf in je dagelijks functioneren en meer uithoudingsvermogen vormen hierbij een belangrijk onderdeel.

PLAN VAN AANPAK

Na een intake start je met een persoonlijk trainingsprogramma. Hierin train je samen met andere deelnemers met hartfalen je algehele conditie. Er worden zowel voor als na het programma specifieke metingen uitgevoerd. Op deze manier voel je niet alleen wat je verbeteringen zijn, maar zie je ze ook.

TIJD & TARIEF

Samen met de fysiotherapeut stel je een behandelingschema op. Met zorgverzekeraars hebben we speciale afspraken gemaakt over een volledige of gedeeltelijke vergoeding. Voor meer informatie hierover en over andere aspecten van dit programma kun je terecht bij je fysiotherapeut of bij je zorgverzekeraar.

AANMELDEN

Ben je geïnteresseerd in het beweegprogramma, dan kun je je wenden tot je fysiotherapeut of tot een van de Fys'Optimapraktijken bij jou in de buurt. De voor jou dichtstbijzijnde praktijk vind je via www.fysoptima.nl.

Telefonisch aanmelden kan via 041 633 0 622.