

Rug Totaalprogramma



vitaalbelang



Mijn naam is **Janine Grothauzen**, vitaliteitsprofessional en fysiotherapeut.

Inmiddels ben ik ruim 22 jaar fysiotherapeut met als specialisatie het behandelen van rug- en nekklachten middels de **mcKenziemethode**. Dit mooie vak beoefen ik nog steeds met veel passie. In 2019 heb ik mijn eigen praktijk opgezet: Vitaalbelang. Het liefst zou ik willen dat iedereen huppelend mijn praktijk weer verlaat, en niet zelden lukt dit ook!

Maar ook: Hoe graag ik het ook anders zou zien, niet iedere klacht is zomaar op te lossen in het medische of paramedische circuit. Rugklachten kunnen een hardnekkig terugkerend probleem zijn en enorm beperkend zijn voor het dagelijkse functioneren. Veel mensen die bij mij in de praktijk komen, hebben al een heel traject achter de rug, zijn al overal geweest en krijgen ten slotte te horen: "U moet er mee leren leven". Vervolgens heeft niemand een handleiding, want hoé ga je dat dan doen? Dat is de reden waarom ik de opleiding voor **vitaliteitstherapie** ben gaan doen (CHIVO 2019-2021).

In een traject met cliënten doe ik mijn uiterste best om de klachten te verminderen en daarnaast om ze niet meer allesbepalend te laten zijn. Vitaliteit betekent letterlijk: energie om te leven. Een unieke combinatie van **fysiotherapie** en een persoonlijk vitaliteitstraject geven je je autonomie & veerkracht terug. Een leven waarin je de regie hebt en keuzes kunt maken die in jouw leven leuk en belangrijk zijn: Voor jezelf en de mensen om je heen.



De uitleg van de fasen van het Rug Totaalprogramma.

Fase 1 t/m 3

- 1 Gratis intake 15'(bellen of zoom).
- 2 Ontvangen online vragenlijsten mbt de aanvullende intake.
- 3 Aanvullende intake voor fysiotherapie & vitaliteit (90' op lokatie) met advies

Fase 4

- Beslissing Rug Totaalprogramma A, B of C.
- Ontvangen behandelplan.
- Ontvang toegang tot de modules mbt leefstijl.

Fase 5 Start programma A, B of C

- Beter bewegen met fysiotherapie.
- Verander je leefstijl voor minder rugklachten.
- Zorg voor meer vitaliteit.

Fase 6

- Eindevaluatie met vragenlijsten.
- Advies en plan voor zelfredzaamheid.
- Plannen extra contactmoment na afronding programma.

Fase 1 t/m 3

Vanaf het eerste moment van contact biedt Vitaalbelang de mogelijkheid aan om een gratis intake van 15 minuten in te plannen. Hierin maken we kennis met elkaar en bekijken we of een aanvullende intake iets voor u is. Deze duurt 90 minuten en houdt een combinatie van een fysiotherapeutische intake en een intake voor vitaliteit in. De intake valt deels onder uw aanvullende zorgverzekering*. Na de intake komt Vitaalbelang met een conclusie en met een advies op maat. U bepaalt vervolgens of u wilt starten met het Rug Totaalprogramma A, B of C.

* Wilt U meer weten over mogelijke vergoedingen, neem dan gerust contact op met Vitaalbelang.

Fase 4

Hier gaat U akkoord met het Rug Totaalprogramma (A,B of C) en ontvangt u daarna een behandelplan voor fysiotherapie en een plan voor vitaliteitstherapie. Daarnaast krijgt U toegang tot de modules 'veranderen van gewoontes, voeding, stress en slaap'.

De modules bevatten veel nuttige informatie. Afhankelijk van wat er voor u van toepassing is met betrekking tot uw rugklachten, worden bepaalde aspecten van de modules uitgelicht en behandeld.



Fase 5

Omdat ieder programma er één op maat is, is het niet mogelijk om een standaard programma te schrijven*. Globaal wordt er in het fysiotherapie deel gebruik gemaakt van het systeem: Beter bewegen met fysiotherapie.

Inhoud sessies fysiotherapie

- **We bepalen, indien gewenst en nodig, uw bewegingsrichting:** Naar aanleiding van de intake fysiotherapie weten we of er een specifieke bewegingsrichting is waarmee u de klachten kunt beïnvloeden, én welke dat is. In eerste instantie help ik, indien noodzakelijk, met manuele verrichtingen ("hands-on"), met als doel om daarna zelf dezelfde resultaten te boeken ("hands-off"). U wordt dus zelfredzaam, óók als de klachten terugkomen.
- **Bewegen en belasten:** U heeft al een poos niet meer vrij bewogen. De wens is om uzelf weer onbevangen voelen, echter alleen de gedachte aan 'gewoon weer alles doen' boezemt angst in. Begrijpelijk! Toch zullen we iets moeten veranderen om dit voor elkaar te krijgen. Samen onderzoeken we in een vertrouwde setting, of het ook veilig is om weer meer en andere bewegingen te maken, en gaan we dit ook doen! Stap voor stap gaan we bewegen richting de pijn, stress of angst, net zolang totdat het lichaam dit veilig acht. Dit doen we met fysiek coachen, wat hier een onderdeel is van de fysiotherapie.
- **Beproeven:** Afhankelijk van de beoordeling, of u hier al aan toe bent, kunnen we al gaan opbouwen richting doelen. Desgewenst wordt de training in frequentie en duur uitgebreid. Dit deel kan eventueel ook later in het traject plaatsvinden, bijvoorbeeld aan het einde van het vitaliteitsdeel. Ook kunnen mogelijkwijs, met uw toestemming, nog sessies fysiotherapie worden toegevoegd.

* Hoeveel tijd er wordt besteed aan ieder onderdeel (fysiotherapie/ leefstijl/ vitaliteit) hangt onder andere af van de keuze voor het programma A, B of C.

Inhoud sessies leefstijl

In de sessies voor leefstijl beoordelen we welke leefstijlfactoren invloed kunnen hebben op uw klachten zoals allerlei gewoontes in gedrag, voeding, stress en slaap. U krijgt van Vitaalbelang een uitgebreide module die aantrekkelijk is om te lezen, boordevol informatie en werkbladen. Dit krijgt u daarnaast als e-book per mail. Met 4 verschillende hoofdstukken kunt u aan de slag. Wij lichten de belangrijkste factoren die voor u van toepassing zijn eruit, en gaan daarmee aan het werk. Dit doen we 1:1 en door middel van de huiswerkopdrachten.

Aan het einde van deze sessies weet u wat voor u essentieel is met betrekking tot de klachten, heeft u een start gemaakt met nieuwe gewoontes, én weet u hoe u deze kunt volhouden, óók als het leven tegenzit.

Inhoud sessies vitaliteit

In deze sessies behandelen we onder andere de vraagstukken: Hoe interpreteert mijn lijf pijn, wat verander ik daaraan en hoe pas ik mijn handelen daarop aan? Wat zijn mijn sterke eigenschappen? Hoe (her)ontdek ik wat ik leuk en belangrijk vind voor de toekomst? Hoe maak ik keuzes die verstandig zijn voor mijn lichaam? En hoe zet ik al deze bevindingen om in een, voor mij, vitaler lichaam? Zodat ik het leven kan leiden dat voor mij waardevol is.

Fase 6

In deze fase wordt het programma afgerond. Dit wordt onder andere gedaan door de vragenlijsten & testen opnieuw af te nemen, en door een gesprek waarin de doelstellingen geëvalueerd worden. Er wordt een advies en een plan gegeven voor volhouden in alle situaties en voor zelfredzaamheid ten aanzien van de klachten.

Omdat een optimale leefstijl ondersteunend blijft, wordt er een advies voor continuering hiervan meegegeven.

Er wordt een afspraak gemaakt om 2 maanden na het einde van het programma nog eens telefonisch contact te hebben. U heeft immers hard gewerkt voor een optimaal resultaat, en dat willen we graag zo houden.



**Weer vitaal
leven met het
Rug Totaal-
programma**

Indicatie van de kosten

Afhankelijk van het programma dat er gekozen is (A, B of C), en afhankelijk van de hoeveelheid sessies fysiotherapie die er in het Rug Totaalprogramma zitten, kan er een kostenindicatie worden gemaakt. Daarnaast houdt programma B en C in, dat er naast de contactsessies nog tijd ingepland wordt voor extra contact en terugkoppeling van huiswerkopdrachten.

Rug Totaalprogramma A	Rug Totaalprogramma B	Rug Totaalprogramma C
6 sessies van 1 uur in 8 weken:	6 sessies van 1 uur in 12 weken:	10 sessies van 1 uur in 20 weken:
✓ Gratis intake (15 min.)	✓ Gratis intake (15 min.)	✓ Gratis intake (15 min.)
✓ Aanvullende intake & behandelplan	✓ Aanvullende intake & behandelplan	✓ Aanvullende intake & behandelplan
✓ Fysiotherapie	✓ Fysiotherapie	✓ Fysiotherapie
✓ Vitaliteit	✓ Vitaliteit	✓ Vitaliteit
✓ Leefstijl	✓ Leefstijl	✓ Leefstijl
✓ Eindevaluatie	✓ < 24 uur app-contact bij vragen	✓ < 24 uur app-contact bij vragen
	✓ Vaste contactmoment per week buiten de 'live' sessies om	✓ Vaste contactmoment per week buiten de 'live' sessies om
	✓ Eindevaluatie	✓ Eindevaluatie
	✓ Extra contactmoment binnen 6 weken na afronding programma	✓ Extra contactmoment binnen 10 weken na afronding programma

Fysiotherapiekosten:

In overleg worden er sessies fysiotherapie afgesproken van een half uur of een uur. De kosten voor fysiotherapie zijn BTW vrijgesteld. De totale factuur wordt aan Vitaalbelang voldaan. Daarnaast dient u zelf de factuur in bij uw *zorgverzekeraar, deze wordt gemiddeld voor 60% tot 100% vergoed, afhankelijk van de soort zorgverzekering die u heeft afgesloten.

*Aan deze opmerking betreffende vergoeding kunnen geen rechten worden ontleend. Bovenstaande geldt alleen voor het gedeelte fysiotherapie. De sessies voor leefstijl/vitaliteit kunnen helaas niet als fysiotherapie gedeclareerd worden.

Vragen?

Mochten er vragen zijn naar aanleiding van alle bovenstaande informatie, stel deze dan gerust tijdens de gratis Intake van 15 minuten.

