

Voor mensen met een (bijna) burn-out is een programma ontwikkeld op basis van haptonomische fysiotherapie en coaching. Door zowel naar de lichamelijke als de mentale oorzaken te kijken en deze te behandelen, is dit een zeer volledig en succesvol concept.

Programma op maat

Het programma bestaat uit drie onderdelen. Een uitgebreide intake vormt de basis voor dit programma op maat. De haptonomisch fysiotherapeut speelt een grote rol in de begeleiding, maar waar nodig kunnen andere zorgprofessionals ingeschakeld worden om uw herstel te bevorderen (psycholoog, diëtist, fysiofitness, sportbegeleiding, hulp bij reïntegratie). Bij Fysiotherapie Wijers zitten veel disciplines onder een dak. Korte lijnen, goed overleg en continuïteit van zorg zijn hierdoor gewaarborgd.

Fase 1: Basis

Heeft als doel om een goede fysieke basis te leggen. Er is aandacht voor rust, inspanning, ontspanning, genieten, voeding, beweging en sport. Naast coachingsgesprekken en oefeningen geven haptonomische massages de nodige fysieke ondersteuning. Hierdoor worden lichamelijke blokkades opgeheven en afvalstoffen beter afgevoerd. Dit vermindert stress en bevordert het herstel. Wat betreft het aantal behandelingen is dit de meest intensieve fase.

Fase 2: Bewust

In fase 2 kijken we naar de oorzaak van uw burn-out. Hoe gaat u om met uw energie? Wat zijn uw valkuilen? Hoe kunt u beter ontspannen? U krijgt inzicht in het ontstaan van uw klachten. Meestal voelt u zich nu al wat fitter, waardoor de behandelfrequentie afneemt. Ook hier bestaat de behandeling uit coaching, oefeningen en haptonomische fysiotherapie.

Fase 3: Bekwaam

Nu u fysiek fitter bent en u de oorzaken van uw burn-out kent, gaat u een plan van aanpak maken. Dit doet u voor zowel uw werk- als priveleven. U leert stress eerder te herkennen en weet hoe u de situatie tijdig kunt ombuigen. Reïntegratie is nu ook succesvol mogelijk. In deze fase heeft de haptonomisch fysiotherapeut een overwegend coachende rol. Indien gewenst, kunt u tevens begeleid worden door Gerrit Wijers, arbeidsfysiotherapeut gespecialiseerd in reïntegratie. De behandelfrequentie ligt in deze fase het laagst.



Vergoeding

De behandeling wordt in rekening gebracht als zitting fysiotherapie. De zorgverzekering vergoedt dit vanuit de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt, hangt af van uw pakket. Wij hebben een contract met alle zorgverzekeraars en declareren rechtstreeks bij uw verzekeraar. Fysiotherapie vanuit de aanvullende verzekering gaat niet ten koste van uw eigen risico.

Indien het nodig is om andere zorgprofessionals in te schakelen, geldt hun eigen tarief. Ook de diëtist en psycholoog worden (deels) vergoed door de zorgverzekering. Werkgevers zijn steeds vaker bereid om (een deel van) de kosten te betalen. Het beperken of voorkomen van ziekteverzuim / arbeidsongeschiktheid bespaart het bedrijf kosten.

Dit programma is ook zeer geschikt voor mensen met chronische stress en bij overspanning.



Marlies Wieringa is werkzaam als haptonomisch fysiotherapeut en is gespecialiseerd in burn-out en stressklachten.

Voor meer informatie of voor een intakegesprek kunt u contact opnemen met de praktijk.

U kunt ook rechtstreeks een e-mail sturen: marlies.wieringa@fysiotherapie-wijers.nl

Lokatie Ulrum



Leerweg 5

9971 AE Ulrum

Telefoon: 0595 - 401 454

www.fysiotherapie-wijers.nl

info@fysiotherapie-wijers.nl

www.facebook.com/fysiotherapiewijers



Fysiotherapie bij Burn-out



Aandacht voor body en mind