

# “Grip op artrose”: Unieke aanpak in de Zaanstreek

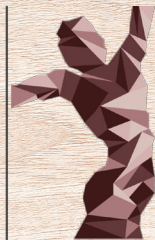


**Heeft u dagelijks pijnklachten  
en startstijfheid?**

**Ervaart u beperkingen in het  
dagelijks functioneren?**



**evean** 



**Contactpersoon: Nanda van der Blom - Boots**  
**Fysio Centrum Zaanland: 075 - 650 22 38**

**FYSIO CENTRUM ZAA NLAND**  
**ALS HET OM BEWEGEN GAAT**

## **Grip op artrose: Kennis en ervaring worden gebundeld om u beter te helpen!**

Gaat het bewegen in het dagelijks leven moeilijker door een pijnlijk of stijf gewricht? Dit kan ervoor zorgen dat u minder goed kan of gaat bewegen. Door deel te nemen aan het multidisciplinaire programma krijgt u inzicht in wat artrose is en wat u er zelf aan kunt doen om weer gemakkelijker en met minder pijn uw dagelijkse activiteiten te kunnen uitvoeren. U krijgt begeleiding van ervaren en geschoolde therapeuten. De behandeling vindt plaats op twee verschillende locaties:

- Maandag van 16.30 – 17.30 uur:  
Evean Oostergouw, Kon. Julianaweg 10, 1502 DZ Zaandam
- Donderdag van 16.30 – 17.30 uur:  
Fysio Centrum Zaanland, Kon. Julianaplein 28, 1502 DV Zaandam

De training duurt tussen de 6 en 12 weken, afhankelijk van uw klachten. Daarnaast kunt u individuele begeleiding krijgen van een diëtist van Diëtistenpraktijk Alimentum. Zij hebben meerdere locaties beschikbaar in de Zaanstreek. De diëtist bekijkt samen met u of uw voedingspatroon voldoende en de juiste voedingsstoffen bevat. Het is ook mogelijk om met een ergotherapeut te kijken naar veel voorkomende situaties in het dagelijks leven waarin u beperkingen ervaart. Zij kunnen bij u aan huis komen om zo praktisch mogelijk te oefenen.

### **Vergoeding:**

#### **• Fysio- oefentherapie:**

Vanuit de basisverzekering worden 12 behandelingen vergoed. Dit betekent dat uw eigen risico, indien nog niet verbruikt aangesproken wordt. Daar heeft u een verwijzing voor nodig. Daarnaast kunt u aanvullend verzekerd zijn voor fysiotherapie. Daar heeft u geen verwijzing voor nodig.

#### **• Ergotherapeut:**

Er wordt 10 uur vergoed vanuit de basisverzekering. Indien u aanvullend verzekerd bent komt u mogelijk in aanmerking voor meer uren ergotherapie.

#### **• Diëtist:**

De basisverzekering vergoedt 3 uur dieetadvies. U kunt ook aanvullend verzekerd zijn voor meer uren diëtetiek.

Houd altijd rekening met uw eigen risico en bel bij twijfel uw verzekeraar.

### **Dit is een samenwerking met:**

Diëtistenpraktijk Alimentum	075 - 641 16 72	<a href="http://www.alimentum.nl">www.alimentum.nl</a>
Evean Oostergouw	075 - 647 25 76	<a href="http://www.evean.nl">www.evean.nl</a>
Evean Ergotherapie Thuis	075 - 628 35 04	<a href="http://www.evean.nl">www.evean.nl</a>
Fysio Centrum Zaanland	075 - 650 22 38	<a href="http://www.fysiocentrumzaanland.nl">www.fysiocentrumzaanland.nl</a>