

### Pluscertificaat gehaald!

De Akker streeft naar een optimale kwaliteit in zorg- en dienstverlening. Dat is een continu proces. Ook aan uw mening over onze dienstverlening hechten wij veel waarde.

Sedert 5 jaar is onze Fysiotherapiepraktijk een Pluspraktijk Achmea, op 13 juli 2011 hebben we de heraudit hiervoor weer gehaald waardoor we de komende twee jaar dit label mogen blijven voeren!

Vorig jaar werd door ons FysioSport-centrum voldaan aan de eisen voor het LERF-keurmerk. Dit keurmerk wordt door een onafhankelijke stichting toegekend aan sport- en trainingssentra die zich onderscheiden op het gebied van accommodatie, hygiëne en deskundigheid. Twee mooie opstekers voor De Akker. We pakken de uitdaging op om onze kwaliteit te blijven waarborgen en daar waar mogelijk verder te verbeteren.

In dit kader is het goed te vermelden dat we na de zomer zullen komen met een specifiek klanttevredenheidsonderzoek voor de cliënten FysioSport. De cliënten van de fysiotherapiepraktijk werden de laatste twee jaar al geënuquêteerd over onze dienstverlening. Het is de bedoeling dit ook elk jaar voor FysioSport te laten doen.

### Tussen de regendruppels is het ook droog!



Het is al weer even zomer en voor de meeste mensen betekent dat vaak ook een periode van even lekker op vakantie gaan of een paar dagen vrij. Genieten van het weer, de omgeving, even ontspannen en de accu weer opladen. Ook het team van De Akker zal tijdens de zomerperiode op vakantie gaan. Gelukkig niet met z'n allen tegelijk zodat we onze dienstverlening zo goed mogelijk op peil weten te houden. Hiervoor hebben we ook de zomerwaarnemers Marlieke van der Wal en Renita Aalberts aangetrokken. Wellicht kent u deze collega's al, want ze hebben in het verleden stage gelopen bij De Akker, maar zijn inmiddels klaar met hun studie. Het kan dus zijn dat u tijdens de vakantie van uw

therapeut of fysiosportbegeleider te maken krijgt met een andere collega die zijn of haar taken waarneemt. Voor FysioSport zal er in de zomermaanden tijdelijk een vakantierooster gelden dat gepubliceerd zal worden op de website en op het infobord in de trainingszaal. Dus voor thuisblijvers: Let even goed op eventuele wijzigingen in uw trainingstijden. Tot slot vergeet niet uw fotocamera in te pakken als u op vakantie gaat, want daarmee kunt u nog een leuke prijs verdienen (zie achterop deze nieuwsbrief voor meer informatie). In ieder geval wensen we iedereen namens het hele team van De Akker een hele fijne en sportieve zomer toe.



## Nieuw

### 'Balans in Beweging'

Dit najaar medio november 2011 willen we gaan starten met het programma 'Balans in Beweging'. Dit is een nieuw belastbaarheidverhogend therapie programma in eerste instantie bedoeld voor ex-kankerpatiënten, mensen met het chronisch vermoeidheidssyndroom of mensen die herstellen van een burn out.

Het is een 12 weken durend revalidatietraject gericht op een eerste stap in het verhogen van de conditie, optimaliseren van het dagelijks functioneren en verbeteren van de kwaliteit van leven.

'Balans in Beweging' omvat diverse activiteiten die nodig zijn om te bevorderen dat iemand weer in zijn persoonlijke optimaal haalbare conditie komt (fysiek, psychisch en sociaal).

'Balans in Beweging' betekent een kans om weer beter en op een positieve manier met klachten en beperkingen om te leren gaan, en weer te werken aan de toekomst.

Deelnemers moeten ouder zijn dan 18 jaar en voldoende mobiel zijn om aan het programma deel te kunnen nemen.

'Balans in Beweging' duurt 12 weken en kent twee contact- en trainingsmomenten per week en de activiteiten worden zo ingevuld dat alle deelnemers op hun eigen niveau mee kunnen doen.

Enkele specifieke kenmerken van 'Balans in Beweging' zijn:

- Dicht in de buurt!
- Niet in een klinische setting
- Diverse bewegingsactiviteiten onder andere FysioSport, Nordic Walking, FysioGym, spel en sport
- Diverse thema's, onder andere ontspanning, grenshantering, jij en jouw omgeving, creatief
- Verwantenbijeenkomst halverwege het programma

Of het programma voor vergoeding door de zorgverzekeraar in aanmerking komt hangt af van uw verzekerings situatie. In principe valt het programma nog onder de reguliere fysiotherapie en hebt u altijd een verwijzing van huisarts of specialist nodig om er aan deel te kunnen nemen.

## Lidmaatschap tijdelijk stopzetten?

Voor hen die in de zomermaanden hun lidmaatschap tijdelijk stop zetten nog even een herinnering van de aanpassing van het huisreglement van de Fysiosport. Steeds meer deelnemers willen in de zomer of tijdens vakantieperiodes een paar maanden stoppen en toch hun plek in een bepaalde groep gereserveerd houden. Dat laatste kan al vanaf 1 januari 2011 alleen als het lidmaatschapsgeld wordt doorbetaald. Er staan de laatste tijd veel mensen die graag bij ons willen komen trainen op een wachtlijst. We kunnen het dan niet maken om plekken vrij te houden voor mensen die hun lidmaatschap tijdelijk stoppen. Stopzetten kan uiteraard, maar als u daarna weer wilt beginnen gaan we kijken in welke groep er plek vrij is en mogelijk is dat dan gewoon in uw oude groep.

Daarnaast hebben wij de afspraak dat mensen die langer dan 6 maanden niet hebben deelgenomen aan Fysiosport eerst weer een verplichte CheckUp ondergaan voordat ze weer opnieuw kunnen beginnen met de training. Dit om opnieuw een indruk te krijgen van uw gezondheid en het trainingsprogramma daar op aan te passen. Aan deze CheckUp zijn wel extra kosten verbonden.

## Valtraining

### 'Vallen verleden tijd'

Vallen is een groot probleem bij ouderen, één op de drie mensen boven de 65 valt minstens eenmaal per jaar en het aantal valincidenten neemt toe met de leeftijd. Voor deze doelgroep hebben wij een nieuw trainingsprogramma ontwikkeld 'Vallen verleden tijd'! Bent u in staat om 15 minuten zonder hulpmiddel te lopen en is er geen inspanningsbeperking opgelegd door een specialist, dan is het programma van De Akker 'Vallen Verleden Tijd' er voor u! Wilt u zich opgeven, of heeft u nog vragen kom dan naar de open dag op 9 september. U kunt ook contact opnemen met onze praktijk aan de balie van De Akker in Elburg of Wezep. U mag ook bellen: 038-3760091 of mailen [info@de-akker.nl](mailto:info@de-akker.nl)

*Een van de evenwichtsoefeningen is het 'Belgisch trottoir' met los liggende tegels.*



## Sportief Afslanken, Sportief Diabeter

In september 2011 zullen wij weer gaan starten met nieuwe groepen Sportief Afslanken en Sportief Diabeter. Dit programma is bedoeld voor mensen met overgewicht waarbij de BMI > 30 is, of voor mensen die diabetes hebben. Het programma biedt u twee maal per week een op u aangepaste training aan, gedurende drie maanden, waarbij u wordt begeleid door professionals; een fysiotherapeut, een diëtist en een psycholoog..

Een groot aantal zorgverzekeraars vergoedt het beweegprogramma geheel of gedeeltelijk, maar let op niet alle zorgverzekeraars vergoeden het. Informeer dus goed bij uw zorgverzekeraar of het KNGF Beweegpro-

gramma wordt vergoed. Mocht u hier toch nog vragen over hebben neem dan contact op met onze praktijk.

### **Sportief Afslanken Plus, Sportief Diabeter Plus**

Voor diegenen die het programma Sportief Afslanken of Sportief diabeter hebben afgerond bestaat er een mooi vervolgprogramma genaamd Sportief Afslanken Plus of Sportief Diabeter Plus. Ook deze groepen gaan weer van start in september.

Voor meer informatie over dit programma kunt u contact opnemen met onze praktijk aan de balie van De Akker in Elburg of Wezep. U mag ook bellen: 038-3760091 of mailen [info@de-akker.nl](mailto:info@de-akker.nl).

## Nieuwe gezichten Bij De Akker

Op 1 april 2011 heeft Christine Hulst afscheid genomen van De Akker. Greta van den Bosch is de nieuwe collega die dit tijdelijk heeft opgevangen, echter per 1 augustus zal Greta ons al weer gaan verlaten.

Sinds 1 februari is Ingrid van de Berg als ergotherapeute bij onze praktijk begonnen en vervangt hiermee Theuniëlle Pap die elders is gaan werken.

Willem van Essen, al weer twee jaar een vaste collega in ons team, vertekt per 1 augustus voor een half jaar naar Nepal om daar als fysiotherapeut nuttig werk te gaan verrichten. Tijdens deze maanden zal Renita Aalberts zijn taken waarnemen.

Tijdens de zomermaanden zal Marlieke van der Wal de waarneming voor onze praktijk invullen.

Wij stellen de nieuwe medewerkers in deze nieuwsbrief aan u voor met een foto zodat u ze direct kunt herkennen.

### Even voorstellen:

#### Ingrid van den Berg

Mijn naam is Ingrid van den Berg en sinds maart werk ik bij De Akker als ergotherapeut, op dit moment voor twee dagen per week, maar ik hoop het snel uit te kunnen breiden. Na mijn studietijd in Amsterdam ben ik weer naar Nunspeet verhuisd, waar ik met veel plezier woon. In mijn vrije tijd speel ik piano en gitaar en zit ik in de leiding van een tienerclub. Ik kijk er naar uit om de ergotherapie binnen De Akker een grotere plaats te gaan geven.



#### Marlieke van der Wal

Mijn naam is Marlieke van der Wal. Ik heb in de periode van juli 2010 tot januari 2011 bij De Akker stage gelopen. Sinds eind mei ben ik afgestudeerd fysiotherapeut en 12 juli heb ik mijn diploma in ontvangst genomen. Van juni tot september zal ik bij De Akker te vinden zijn als waarnemer. Ik heb er erg veel zin in om zelfstandig aan het werk te gaan en verheug me op een leuke en leerzame periode bij De Akker. Groeten!



#### Renita Aalbers

Hallo, ik ben Renita Aalberts, 23 jaar en vanaf half juli afgestudeerd fysiotherapeut.. De meesten van jullie zullen me waarschijnlijk wel kennen, want ik heb vanaf september tot januari stage gelopen bij De Akker. Op dit moment ben ik regelmatig in zowel Wezep als Elburg te vinden waar ik met veel plezier al de Fysiosport groepen begeleid. Begin juli hoop ik mijn diploma in ontvangst te kunnen nemen en aansluitend zal ik de waarnemingen doen bij De Akker. Ik heb er zin in! Wie weet tot ziens!



## Collega met een missie!



Vanaf 1 augustus ga ik (Willem van Essen) De Akker voor een half jaar verlaten. Ik ga eerst 3 maanden vrijwilligerswerk doen in Nepal als fysiotherapeut in een revalidatiecentrum en een ziekenhuis dichtbij Kathman-

du. Aansluitend ga ik 3 maanden reizen/backpacken in Nepal, India en Thailand. Dit is voor mij een droom die ik al een hele tijd in mijn hoofd heb en die ik nu waar kan maken. Dit lijkt mij een grote uitdaging en ik hoop een leerzame en leuke tijd te gaan hebben. Op de site van De Akker kunt u mijn berichten volgen vanuit het bergachtige Himalaya gebied en vanaf 1 februari 2012 zult u mij weer tegenkomen bij De Akker. Namaste! Willem

## Roparun 2011

**“Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven!”**



Zaterdagmorgen 11 juni zijn Albert Veldhuizen en Carolien Esselink betrokken naar Parijs voor hun bijdrage aan de ROPARUN. De ROPARUN is een non-stop estafetteloop van ongeveer 520 kilometer van Parijs naar Rotterdam. Hierbij levert men in teamverband een sportieve prestatie, maar het belangrijkste is dat men ook op die manier

geld probeert op te halen voor mensen met kanker. Het wordt ook wel een avontuur voor het leven genoemd.

Albert en Carolien zaten ieder in een eigen team. Een gemiddeld team bestaat uit 8 lopers, 4 fietsers, 4 chauffeurs, 2 navigatoren, 2/3 fysiotherapeuten/verzorgers en mensen die voor de algehele coördinatie en catering zorgen. Een ROPARUN team bestaat dus uit maximaal acht lopers die ieder gemiddeld zo'n 65 kilometer lopen, oftewel meer dan 1 1/2 marathon.

Albert en Carolien hebben er voor gezorgd dat de lopers (en fietsers) optimaal konden presteren om zo, zoveel mogelijk geld op te halen voor zorg aan mensen met kanker. De twintigste ROPARUN ging van start in het Parc la Courneuve in Parijs. De finish was op maandag tweede pinksterdag 13 juni op de Coolsingel in Rotterdam. De totale opbrengst van de ROPARUN zal binnenkort bekend gemaakt worden. De afgelopen negentien edities van de ROPARUN is er al meer dan veertig miljoen euro opgehaald voor zorg aan mensen met kanker.

## Beweegtuin

Vanaf april kunnen senioren dagelijks komen bewegen in de Beweegtuin. Bij Het Nieuwe Feithenhof staan acht verschillende fitnessstoestellen die geschikt zijn om op eenvoudige en doeltreffende wijze de conditie, spieren en het evenwicht te verbeteren om zo vitaal te blijven. De Beweegtuin is een initiatief van Woonzorg Unie Veluwe, fysiotherapiepraktijk De Akker, de Gelderse Sport Federatie (GSF) en de gemeente Elburg en mede mogelijk gemaakt door een subsidie van de Provincie Gelderland.

Op initiatief van De Akker en de firma IJslander staat er al enige jaren ook een beweegtuin bij de Talter in Oldebroek. Fit en vitaal blijven zorgt voor een grotere zelfredzaamheid en het vermindert de kans op ongevallen. Bovendien is de Beweegtuin een mooie ontmoetingsplek. De Akker zal de Beweegtuin als behandelingslocatie gaan gebruiken. Jan Haverkamp van De Akker is daarom nauw betrokken geweest bij het ontwerp van de toestellen van leverancier IJslander. Naast apparaten voor het trainen van de spieren, wilde hij graag aandacht voor evenwicht, omdat dat voor ouderen essentieel is.

Welke oefeningen op de toestellen gedaan kunnen worden, staat uitgelegd op pictogrammen. Daarnaast heeft de GSF verschillende Beweegkaarten ontwikkeld, die bij Het Nieuwe Feithenhof verkrijgbaar zijn. Hierop is uitgebreider te lezen en te zien hoe een toestel werkt en wat de verschillende oefeningen voor u doen. Mensen kunnen zich bovendien aansluiten bij het Beweeguur van de Gelderse Sport Federatie. Vanaf 4 mei wordt dit uur een half jaar lang gehouden op de woensdag van 14.00 tot 15.00 uur in de beweegtuin bij het Nieuwe Feithenhof in Elburg. Naast uitleg over de toestellen geeft de GSF-begeleider advies op maat. Deelname is vrijblijvend en gratis. De beweegtuin is altijd open.



Voor meer informatie over alles wat in deze nieuwsbrief vermeld staat kunt u altijd contact opnemen met onze praktijk of laat u verder informeren aan de balie van De Akker in Elburg: Terbekweg 53 of in Wezep: Maisakker 40. U mag ook bellen: 038-3760091 of mailen [info@de-akker.nl](mailto:info@de-akker.nl). Ook op onze website [www.de-akker.nl](http://www.de-akker.nl) staat veel actuele informatie!

## Open dag

Vrijdag 9 september zal De Akker weer een Open Dag houden. Mensen met interesse of vragen over ons productaanbod, of mensen die graag met onze praktijk nader kennis willen maken, zijn van harte welkom om eens langs te komen. Tevens is er op deze dag extra informatie over de nieuwe programma's Sportief Afslanken, Sportief Diabeter, MDF en Balans in Beweging. Graag zien we u dan, de koffie staat klaar!



## Fitkids heeft nog plaats!

Fitkids is opgezet door de Stichting Fitkids voor kinderen van 6-18 jaar met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. Deze kinderen kunnen onder professionele begeleiding trainen en bewegen in een sportieve en stimulerende omgeving.

Het hoofddoel van Fitkids is kinderen een nieuwe 'life-style' aan te leren. Door Fitkids ontdekken de kinderen dat bewegen leuk is. Een ander belangrijk doel is het verbeteren van de fysieke en mentale conditie. Fitkids stimuleert het kind om na het doorlopen van het Fitkidsproject door te gaan met een andere sportactiviteit bij een reguliere sportclub of vereniging. De Fitkidstraining vindt plaats in de oefenzaal bij fysiotherapiepraktijk De Akker.

Om voor vergoeding van het fitkidsprogramma in aanmerking te komen is wel altijd een verwijzing door een kinderarts noodzakelijk.

Voor meer vragen of info, mail naar [marian.aamink@de-akker.nl](mailto:marian.aamink@de-akker.nl)



## Win 3 maand gratis sporten!

Deze zomer maakt u kans op drie maanden gratis sporten bij de Akker. Hoe?

Heel simpel. Maak de ultieme zomerfoto, waarbij de Akker op een creatieve manier betrokken is. Thuisblijvers en vakantiegansters, iedereen mag meedoen. Hoe creatiever, hoe meer kans op deze mooie prijs. Alle inzendingen zullen door een deskundige en zonnige jury beoordeeld worden. Inleveren van de foto's kan per email via [info@deakker.nl](mailto:info@deakker.nl), of aan de balie in Elburg of Wezep en dienen uiterlijk 30 september bij ons binnen te zijn.

## Ergotherapie bij De Akker

Vanaf 1 juli 2010 is het pakket van De Akker uitgebreid met ergotherapie. Ergotherapie wordt ingezet wanneer activiteiten die automatisch horen te gaan, zoals aankleden, schrijven, eten, boodschappen doen, telefoneren, opstaan, fietsen, autorijden, (huishoudelijk) werk of hobby's niet meer (volledig) lukken. Allemaal handelingen die eigenlijk heel 'normaal' zijn of zouden moeten zijn. De ergotherapeut kijkt samen met de cliënt hoe deze activiteiten zo normaal mogelijk weer opgepakt kunnen worden. Soms gebeurt dit door de handeling te oefenen of een andere strategie aan te leren. In sommige gevallen zal er gebruik gemaakt worden van hulpmiddelen die het handelen makkelijker maken. Ook kan het nodig zijn om de omgeving aan te passen, bijvoorbeeld door middel van een traplift of een douchezitje. De ergotherapeut kan u dan ook helpen bij het doen van aanvragen bij de zorgverzekeraar of WMO (gemeente). Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering en elke cliënt kan indien nodig aanspraak maken op 10 uur ergotherapie per jaar op basis van deze vergoeding.