

Fysiotherapie Van Heeswijk en Van der Valk

BaLaDe 119 Waalwijk
Telefoon: 0416 – 337651
e-mail: Info@hevafysio.nl

Geachte heer, mevrouw,

De dubbele vergrijzing zorgt ervoor dat het percentage ouderen in Nederland steeds groter wordt. Dit blijkt ook de leeftijdsgroep te zijn waarin het aantal lichamelijke klachten flink toeneemt. Heeft u wel eens last van uw rug? Al tijden last van die zeurende pijn aan de knie, heup of schouder? Of bent u na een kleine trap oplopen of even naar het tuinhuisje lopen al helemaal vermoeid? Bent u ouder dan 55 jaar? Dan is deze brief voor u bestemd.

Lichamelijke klachten maken het leven op de oude dag niet eenvoudiger. Het ontstaan ervan kan allerlei oorzaken hebben. Een gebrek aan voldoende lichaamsbeweging is hier een goed voorbeeld van. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is een goede graadmeter om in te schatten of iemand voldoende lichaamsbeweging heeft of niet. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen is een half uur matige tot zware inspanning per dag, minimaal 5 dagen in de week. Vanaf de leeftijdsgroep 75+ neemt het percentage mensen die deze norm haalt flink af, namelijk rond de 50%.

Wij denken bij fysiotherapiepraktijk Van Heeswijk en Van der Valk dat lichamelijke beperkingen in vele gevallen te verhelpen of te verlichten zijn! U kunt met onze hulp weer beter in uw dagelijks leven functioneren. Zo kunt u bij ons terecht voor een **gratis spreekuur** voor adviezen over uw leefstijl of lichamelijke klachten. Als hierna blijkt dat u een aantal behandelingen nodig heeft kunt u ook meteen bij onze praktijk terecht. Ook hebben wij op maandag en dinsdagavond verschillende oefengroepen waarbij u door een fysiotherapeut begeleid wordt.

Wanneer kom ik in aanmerking voor het spreekuur en de eventuele behandelingen?

Wij raden u aan om bijgevoegde vragenlijst in te vullen. Uit deze vragenlijst creëert u een beeld of het voor u nodig is om een bezoek te brengen aan onze praktijk. Als u deze vragenlijst meeneemt naar de praktijk zal de fysiotherapeut gerichte vragen kunnen stellen. Het spreekuur is **gratis** en het advies wat u krijgt is **vrijblijvend**. Het enige wat u hoeft te doen is even naar de praktijk te bellen om een afspraak te maken voor het spreekuur.

Hoeveel geld gaat me het kosten als ik behandelingen nodig blijik te hebben?

Niets, indien u goed verzekerd bent voor fysiotherapie door middel van een **aanvullende zorgverzekering**. In de meeste aanvullende verzekeringen heeft u recht op een aantal behandelingen voor fysiotherapie. Let daarom op dat u voor het nieuwe jaar goed bent verzekerd, zodat de kosten voor fysiotherapie door uw verzekering gedekt worden. Bijgevoegd vindt u de vragenlijst. Bij de vragenlijst zit ook een uitleg hoe u deze moet invullen en hoe de score berekend wordt. Voor vragen kunt u terecht bij onze praktijk.

Met vriendelijke groet de fysiotherapeut.

De LPG-vragenlijst:

De onderstaande vragenlijst is gemaakt om een idee te krijgen over de klachten die u in het dagelijks leven ervaart en in welke mate u actief genoeg bent in het dagelijks leven.

Per vraag is het de bedoeling dat u maar één antwoord aankruist.

1. In hoeverre heeft u last van ochtendstijfheid
 - Geen stijfheid
 - Beetje stijfheid
 - Matige stijfheid
 - Veel stijfheid
 - Erg veel stijfheid
 - Heel erg veel stijfheid

2. In hoeverre heeft u pijn of ongemak aan spieren en gewrichten?
 - Geen pijn/ongemak
 - Beetje pijn/ongemak
 - Matige pijn/ongemak
 - Veel pijn/ongemak
 - Erg veel pijn/ongemak
 - Heel erg veel pijn/ongemak

3. In hoeverre heeft u het idee dat u verminderd bent in kracht en uithoudingsvermogen?
 - Geen vermindering in kracht en uithoudingsvermogen
 - Beetje vermindering in kracht en uithoudingsvermogen
 - Matige vermindering in kracht en uithoudingsvermogen
 - Veel vermindering in kracht en uithoudingsvermogen
 - Erg veel vermindering in kracht en uithoudingsvermogen
 - Heel erg veel vermindering in kracht en uithoudingsvermogen

4. In hoeverre is er sprake van ontstekingsverschijnselen als warmte, roodheid of zwelling in gewrichten?
 - Geen warmte, roodheid of zwelling in gewrichten
 - Beetje warmte, roodheid of zwelling in gewrichten
 - Matige warmte, roodheid of zwelling in gewrichten
 - Veel warmte, roodheid of zwelling in gewrichten
 - Erg veel warmte, roodheid of zwelling in gewrichten
 - Heel erg veel warmte, roodheid of zwelling in gewrichten

5. In hoeverre merkt u dat u moeite heeft met uw evenwicht en balans?
 - Geen moeite
 - Nauwelijks moeite
 - Matige moeite
 - Enige moeite
 - Veel moeite
 - Ernstige moeite

6. In hoeverre voelt u zich vermoeid?
 - Niet vermoeid
 - Nauwelijks vermoeid
 - Matig vermoeid
 - Veel vermoeidheid
 - Erg veel vermoeidheid
 - Ik kan niets doen wegens mijn vermoeidheid

7. Hoeveel uur sport u gemiddeld per week? (daadwerkelijke sportactiviteiten als fitness, hardlopen, tennissen etc.)
- 5 tot 10 uur
 - 3 a 4 uur
 - 1 a 2 uur
 - 1 uur
 - Half uur
 - 0 uur
8. Hoeveel uur besteedt u verder nog aan lichamelijke activiteiten? (overige vormen van beweging als met de hond wandelen, fietsen, lopend naar de supermarkt gaan, etc.)
- 5 tot 10 uur
 - 3 a 4 uur
 - 1 a 2 uur
 - 1 uur
 - Half uur
 - 0 uur
9. In welke mate denkt u dat u voldoende actief bent op dit moment?
- Ik ben zeer actief
 - Ik ben voldoende actief
 - Ik twijfel of ik voldoende actief ben
 - Ik ben matig actief
 - Ik ben weinig actief
 - Ik ben niet actief
10. In welke mate heeft u last van klachten met het opstaan uit bed?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
11. In welke mate heeft u klachten bij het slapen?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
12. In welke mate heeft u klachten bij het autorijden?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
13. In welke mate heeft u klachten bij langdurig staan? (20-30 minuten)
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren

14. In welke mate heeft u klachten bij langdurig zitten? (2 uur)
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
15. In welke mate heeft u klachten bij het lopen? (10 minuten tot half uur)
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
16. In welke mate heeft u klachten bij het traplopen?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
17. In welke mate heeft u klachten bij het tillen van een zware tas of een ander zwaar voorwerp?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
18. In welke mate heeft u klachten bij het aandoen van uw schoenen of sokken?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
19. In welke mate heeft u klachten bij het gooien van een bal of een ander voorwerp?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren
20. In welke mate heeft u klachten bij het reiken naar een hoge plank?
- Geen last
 - Beetje last
 - Matige last
 - Veel last
 - Erg veel last
 - Niet in staat om activiteit uit te voeren

EINDE VRAGENLIJST

Score-telling:

Om te gaan bepalen in welke categorie u valt, moet u een kleine rekensom maken. Deze gaat als volgt: Per vraag zijn er telkens 6 antwoordmogelijkheden geweest. Het bovenste antwoord telt bij de rekensom voor 0 punten. Het onderste antwoord geldt voor 5 punten.

- 0 punten
- 1 punt
- 2 punten
- 3 punten
- 4 punten
- 5 punten

Zo scoort u dus bij elke vraag een aantal punten. **De punten van alle 20 vragen moet u bij elkaar optellen.**

Totaal aantal punten:

In welke categorie val ik?

Categorie **groen**: 0 tot 10 punten. U heeft weinig tot geen klachten aan het bewegingsapparaat en uw bewegingsgedrag is goed. Wij zien geen reden om naar het fysiotherapeutisch spreekuur te komen. Mocht u toch specifieke vragen of klachten hebben dan bent u altijd welkom in onze praktijk.

Categorie **oranje**: 10 tot 25 punten. U heeft lichte tot matige klachten aan het bewegingsapparaat en/of een risico om deze klachten te ontwikkelen als gevolg van uw matige bewegingsgedrag. Het zou voor u verstandig zijn om ons fysiotherapeutisch spreekuur te bezoeken voor een persoonlijk advies.

Categorie **rood**: 25 tot 100 punten. U heeft matige tot ernstige klachten aan het bewegingsapparaat en/of slecht bewegingsgedrag. U komt in aanmerking voor een fysiotherapeutisch onderzoek. U kan hierbij een afspraak maken met een van onze fysiotherapeuten. Eventueel zou u ook ons fysiotherapeutisch spreekuur kunnen bezoeken voor een persoonlijk advies.