

FysioSport Nieuwsbrief winter 2019/2020

Beste (Fysio)Sporter,

Een nieuwe nieuwsbrief voor u, met in deze winterse editie de volgende onderwerpen:

- Algemene mededelingen
 - AED's
 - Aan-/afmelden FysioSport
 - Vakantie FysioSport
 - Nieuwe collega
 - Verlof Saskia van der Meer
- Even voorstellen
- HKZ certificaat behaald
- Nieuws uit wetenschappelijk onderzoek
- Nieuw FysioSport thema
- Vrolijk en gezond de kerst door met 10 tips
- Nieuwjaarsborrel
- Fijne kerstdagen en een goed 2020!



Algemene mededelingen

AED's

De AED's, op beide locaties van onze praktijk, hebben een andere plek gekregen.

De AED op de Merendonk hangt tegenwoordig buiten, direct naast de deur van de sportzaal. Dit omdat we deze AED samen met de tennisvereniging gebruiken.

De AED op de Mussenplaats hangt in de wachtkamer, in een speciaal daarvoor bestemd AED kastje met alarm, naast het gastentoilet. Zie foto's hieronder:



Merendonk



Mussenplaats

Aan-/afmelden FysioSport

Waarschijnlijk weet iedereen het inmiddels, maar we willen dit toch nog een keer onder de aandacht brengen.

Voor het aan- en afmelden van de FysioSport lessen hebben we ons inplansysteem, dat u kunt vinden op onze site zwanenzijde.nl. Onder het kopje **FysioSport** en door vervolgens **inplansysteem** te kiezen, kunt u inloggen met uw eigen inloggegevens. Vervolgens kunt u bij uw eigen FysioSport dag en tijdstip uw les annuleren. Op de andere FysioSport dagen en tijdstippen kunt u, als deze les nog niet vol is, aangeven dat u een les wilt inhalen. Ben u echter niet zo handig met de computer of geeft u het liever op een andere manier door, dan kunt u altijd bij uw FysioSport begeleider of middels een mailtje naar ons (info@fysiozwanenzijde.nl), aangeven wat u wilt. Dit geldt voor het afmelden of inhalen van lessen, het verkrijgen van uw inloggegevens, maar ook voor het doorgeven van een medische stop of juist het beëindigen hiervan. Doe dit echter wel, voor zover mogelijk, tijdig!

Vakantie FysioSport

De FysioSport kerstvakantie is deze keer van woensdag 25 december t/m woensdag 1 januari 2020.

Nieuwe collega

Onlangs is onze nieuwe collega Patricia Westrus, als kinderfysiotherapeut i.o., bij ons komen werken. Zij zal zich verderop in deze nieuwsbrief zelf even voorstellen. Wij heten Patricia nogmaals van harte welkom en wensen haar veel succes in haar nieuwe baan.

Verlof Saskia van der Meer

Saskia is per 12 december met zwangerschapsverlof gegaan. Zij is in verwachting van hun tweede kindje. Wij wensen Saskia een fijn verlof en hopen in het nieuwe jaar gelukkig babynieuws te kunnen melden.

De patiënten en groepen zullen, gedurende het verlof van Saskia, door onze collega's Linda de Vries, die nog even bij ons blijft na vervanging van Karin, en Wilbert Heijn worden overgenomen.

Even voorstellen

Door Patricia Westrus

Mijn naam is Patricia Westrus. Sinds september 2019 ben ik werkzaam als kinderfysiotherapeut i.o. bij de praktijk. Hiervoor werkte ik op een kinderdagverblijf. Ik heb altijd met kinderen gewerkt en daar ligt mijn passie. Elk kind is anders en ik vind het een leuke uitdaging om een kind, samen met de ouders, te helpen met zijn/haar ontwikkeling. Met Jorine samen of zelfstandig, afhankelijk van de zorgvraag, behandel ik kinderen. Ook begeleid ik de Fitkids sportgroepen.



HKZ certificaat behaald

Door Wilbert Nieuwenhuys

In november 2013 heeft Fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde voor de eerste keer het HKZ certificaat behaald. Jaarlijks wordt bekeken of de praktijk blijft handelen conform dit certificaat. Ook dit jaar heeft in november de hercertificering plaatsgevonden. Evenals de voorgaande jaren heeft TÜV Nederland, die de (her)certificering uitvoert, de controle een positieve beoordeling gegeven. Wij als praktijk zijn erg blij dit certificaat voor de 7^{de} keer op rij behaald te hebben. Dit certificaat verkrijgt je namelijk vanwege het feit dat je als praktijk aan kan tonen te beschikken over een management-systeem voor het realiseren van de kwaliteitsborging, zoals neergelegd in het HKZ-certificatieschema. Dit HKZ-certificatieschema is vastgesteld door het Centraal College van Deskundigen voor de Zorgsector Extramurale Fysiotherapiepraktijken. Tevens voldoet de praktijk dan aan de clausules van ISO 9001:2015. Door het wederom behalen van deze certificering heeft onze regionale zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid besloten onze praktijk de AAA-status toe te kennen. Dit is de hoogste status binnen onze regio. Een prestatie om trots op te zijn!



Nieuws uit wetenschappelijk onderzoek

Door Karin Kruyt

Lichaamsbeweging voorkomt tenminste zeven soorten kanker en vergroot de overlevingskans bij borst-, darm- en prostaatkanker. Bovendien draagt voldoende bewegen bij aan een betere kwaliteit van leven, een lagere symptoomlast en beter functioneren.

De expertgroep vond sterk bewijs dat (ex-)kankerpatiënten minder angst, depressie en vermoeidheid ervaren, beter functioneren en zich prettiger voelen als ze regelmatig hun conditie trainen, al of niet gecombineerd met krachtoefeningen.

Drie keer per week een half uur matig-intensieve aerobe (conditie) training, eventueel gecombineerd met twee keer per week krachttraining, lijkt het beste te werken. Dat concludeert een internationale groep van veertig experts die de aanbevelingen van het American College of Sports Medicine (ACSM) uit 2010 aanvulde met nieuw bewijs uit recente wetenschappelijke artikelen.

Patiënten boeken de meeste vooruitgang als ze oefenen onder supervisie van een professional. Of een fysiotherapeut, inspanningsfysioloog, verpleegkundige of gecertificeerd sportinstructeur de voorkeur geniet konden de onderzoekers niet vaststellen, maar de trainer moet in ieder geval beschikken over voldoende kennis over kanker en in staat zijn om maatwerk te leveren.

Elke patiënt heeft een eigen opbouw nodig en de begeleider moet rekening houden met individuele verschillen in leeftijd, inspanningstolerantie en andere kanker-specifieke aspecten. Soms kan dat betekenen dat hij of zij de patiënt onder de aanbevolen dosis laat trainen.

Bij onze praktijk is de mogelijkheid en deskundigheid voorhanden om deze vorm van (oncologische) revalidatie te volgen met alle positieve effecten.

Nieuw FysioSport thema

Door Paul de Geus

Voor alle FysioSporters die volgend jaar met wat leuke nieuwe oefeningen willen beginnen, komt er een nieuw FysioSport thema, te weten **krachttraining!**



Versterk je armen, schouders, borst en rug met verschillende oefeningen. Handig om te doen als de cardio apparaten bijvoorbeeld bezet zijn.

Voor sommige van deze oefeningen heb je werkelijk niks nodig, behalve dumbbells, een stang of een kettlebell.



Er volgt een map met oefeningen die in te zien is tijdens de FysioSport les, net zoals het stabiliteitsoefeningen thema wat vorig jaar door Gealien is gemaakt.

Meer hierover in de les en alvast een sportief nieuwjaar toegewenst!

Vrolijk én gezond de kerst door met 10 tips

Door de redactie

Het is weer bijna kerst! Voor sommigen *'the most wonderful time of the year'*, voor anderen iets om vreselijk tegenop te zien. Familie-irritaties, verveling, verplichtingen, veel eten met buikpijn als gevolg en het vooruitzicht van extra kilo's. Hieronder 10 tips waarmee je de kerst gezond én vrolijk doorkomt.

Kersttip 1: Lach zo veel mogelijk

De hele dag serieus op de bank zitten met als uitsmijter een potje triviant? Dat kan leuker! Doe spellen waarbij je lekker veel moet doen, en bovendien kan lachen. Want, lachen is wetenschappelijk bewezen gezond. Door de endorfinen die bij lachen vrijkomen, kan zelfs een pijnstillend effect optreden.

Kersttip 2: Knuffel zo veel mogelijk

Laat je partner, kinderen, familie en vrienden weten dat je om ze geeft door ze te knuffelen. Dat geeft niet alleen een fijn en dankbaar gevoel. Het is ook nog eens supergezond. De stoffen endorfine en dopamine komen vrij, die zorgen voor een gevoel van geluk en euforie. Daarnaast vermindert al dat knuffelen ook de aanmaak van het stresshormoon cortisol.

Kersttip 3: Denk aan een ander

Het kan geen kwaad om tijdens de kerstdagen, of sowieso af en toe, stil te staan bij iemand die door een lastige tijd heen gaat.

Bovendien heeft bidden voor een ander een kalmerende werking en het vermindert zelfs boosheid, ook als je niet gelovig bent.

Kersttip 4: Ga naar buiten

Een hele dag binnen zitten kan verstikkend werken, zowel fysiek als mentaal. Leidt dit bij jou en je familie vaak tot irritaties? Laat de emoties niet te hoog oplopen en ga in je eentje of met iemand met wie je het goed kan vinden even buiten wandelen. Wat extra frisse lucht en beweging doet vaak wonderen. Helpt ook om die extra kerstkilo's te beperken.

Kersttip 5: Verwacht niet te veel

Te veel verwachten van je familie en vrienden tijdens de kerstdagen kan soms uitlopen op een teleurstelling. Als je broer bijvoorbeeld nooit meehelpt met het maken van eten, verwacht dan niet dat hij deze kerst ineens een keukenprins is geworden. En lukt het nooit om een goed gesprek te voeren met je schoonzus? Laat het zo zijn. Dat scheelt een hoop frustratie om dingen die waarschijnlijk niet veranderen.

Kersttip 6: Serveer ook groente- en fruitsnacks

Alleen suikerrijke of vette snacks naar binnen werken is uiteraard niet zo goed voor je gezondheid en de lijn. Daarnaast word je er ook nog eens moe en suf van. Gooi er een glaasje rode wijn bij en je zit als een onderuitgezakte aardappelzak op de bank. Maak daarom ook lichte en gezonde snacks waar je juist energie van krijgt.

Kersttip 7: Voorkom een voedselinfectie

Als iedereen door elkaar in de keuken helpt met bereiding van het maal, kan er wel eens wat misgaan. Het mes waarmee kip is gesneden, wordt niet direct gewassen. Je zus ziet het mes en gaat er paprika mee snijden. Dit soort kleine misverstanden kunnen zomaar een voedselinfectie veroorzaken. Let daarom, zeker tijdens de feestdagen, goed op de hygiëne in de keuken.

Kersttip 8: Gebruik kleine borden

Veel mensen overeten zich tijdens de kerstmaaltijd. Resultaat: een pijnlijke opgeblazen buik. Een eenvoudige truc is eten van een lunchbord in plaats van een dinerbord. Onderzoek heeft aangetoond dat je hierdoor automatisch minder eet.

Kersttip 9: Eet langzaam en bewust

Nog een tip tegen te veel eten: eet langzaam. Wanneer je eten snel naar binnen schrokt, krijgt je lichaam het sein van verzadiging niet goed door, waardoor je te veel gaat eten. Daarentegen bevordert rustig eten, kleine porties en bewust proeven, de afgifte van verzadigingshormonen, waardoor je beter aanvoelt hoeveel eten je nodig hebt. Bovendien geniet je veel meer van al het heerlijke eten.

Kersttip 10: Drink na elk glas alcohol een glas water

Iedereen weet dat te veel alcohol niet goed is voor je. Maar tijdens de kerstdagen is er nog een goede reden om matig te drinken. Met een flink glaasje op kunnen de gemoederen hoog oplopen. Een leuk gesprek met een familielid kan ineens uitlopen tot een onnodige ruzie over iets van jaren geleden.

Houd het gezellig en drink sowieso na elk glas alcohol een glas water. Dat helpt ook de kater de volgende dag buiten de deur te houden.

KERSTSTRESS

HÉ

DIE KERSTMAN ZEGT NIET VOOR NIETS

»HO HO HO«

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Nieuwjaarsborrel

Op vrijdag 17 januari organiseren wij wederom onze FysioSport nieuwjaarsborrel. Wij zouden het heel gezellig vinden om onze FysioSporters daar allemaal te treffen. De borrel is van 16.30 uur tot 18.00 uur en de locatie is, zoals altijd, onze sportzaal op de Merendonk.

U kunt de nieuwjaarsborrel bijwonen door u aan te melden middels een mail aan: info@fysiozwanenzijde.nl. Ook ligt er op de balie in de sportzaal op de Merendonk binnenkort een lijst, waarop u zich kunt aanmelden. Graag op één manier aanmelden, dus of per mail of op de lijst in de sportzaal.

Wilt u dit vóór 9 januari doen, zodat we voldoende lekkers kunnen inslaan?

Hopelijk tot 17 januari!

Fijne kerstdagen en een goed 2020!

Onze praktijk is de kerstperiode alvast goed begonnen met een gezellig, vrolijk en gezond kerstontbijt.

Wij wensen u namens ons hele team fijne kerstdagen en een goed 2020!

