

Energiek: Conditie trainen en omgaan met vermoeidheid

Hebt u een neurologische aandoening en wilt u meer grip op uw vermoeidheidsklachten in het dagelijks leven? Wilt u uw conditie verbeteren en weten wat een geschikte training of sport voor u is? Mist u de energie voor activiteiten die u altijd graag deed? Het revalidatieprogramma Energiek besteed aandacht aan deze vragen.

Energiek is een revalidatieprogramma waarbij u samen met andere mensen met een neurologische aandoening aan uw conditie werkt. Ook leert u manieren om energie te besparen in uw dagelijks leven, zodat u energie overhoudt om datgene te doen wat voor u belangrijk is. Hoewel Energiek een groepsprogramma is, werkt iedere deelnemer aan zijn eigen doelen. De trainingen worden gegeven door fysiotherapeuten en ergotherapeuten.

Het programma Energiek duurt 16 weken en bevat vier unieke modules, namelijk:

- 1) conditie training;
- 2) educatie over lichamelijke training;
- 3) inzicht en toepassen van energiebesparende strategieën bij beperkte energie;
- 4) het leren toepassen van de eerdere modules in het dagelijks leven en strategieën voor terugvalpreventie.

Vanaf 4 maart start het Energiek programma in Groningen, Uithoorn en in Zevenaar. Hebt u interesse in dit programma dan kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut of de ergotherapeut van Energiek bij u in de buurt. Zij kunnen u meer informatie geven over het programma en over hoe de vergoeding voor dit programma voor u geregeld is.

1. Groningen: In het Paramedisch Centrum voor Reumatologie en Revalidatie (PCRR) Hilberdink, in samenwerking met Ergotherapie Haren

PCRR Hilberdink:	e-mail: info@pcrr.nl	tel. nr.: 050 527 0506
Ergotherapie Haren:	e-mail: evelyn@ergotherapieharen.nl	tel. nr.: 06 102 81 605

2. Uithoorn: Bij Motion Fysiotherapie & Preventie, in samenwerking met ergotherapie B-Well

Motion Fysiotherapie & Preventie:	e-mail: info@motion-fysiotherapie.nl	tel. nr.: 0297 562 234
Ergotherapie B-Well:	e-mail: nienkepolman@b-wellinfo.nl	tel. nr.: 06 491 48 275

3. Zevenaar: In Therapie Gezondheidscentrum Sevenaar, een samenwerking tussen Fysio-Z en ErgoZorg Handig

ErgoZorg Handig:	e-mail: rosemary@ergozorghandig.nl	tel. nr.: 06 129 29 671
Fysio-Z:	e-mail: info@fysio-z.nl	tel. nr.: 0315 343 795

