



Kosten en vergoeding

Een deel van de AOT'ers declareert volgens een gangbaar tarief voor o.m. paramedische of psychologische hulp en dan wordt de behandeling vergoed door de meeste aanvullende verzekeringen. Bij ons in de praktijk geldt het tarief als voor fysiotherapie.

Ook is vergoeding mogelijk via een arbeidsre-integratie traject, waarvan de werkgever of een arbeidsongeschiktheidsverzekering de kosten dragen. Graag overleg hierover met uw therapeut.

Waar kunnen we u verder mee helpen?

Behalve voor adem- en ontspanningstherapie kunt u in onze praktijk ook terecht voor:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Manuele therapie
- Oedeemtherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Bewust Beter Bewegen
- FysioFit
- Dry needling

Belangrijk om te weten:

U kunt zich rechtstreeks aanmelden zonder verwijzing (DTF) of met een verwijzing van een huisarts of specialist.

We hebben contracten met (bijna) alle zorgverzekeraars. Voor bepaalde behandelingen of diensten kan een eigen bijdrage gelden. De prijzen van onze behandelingen zijn afhankelijk van onze contracten met de zorgverzekeraars.

Vanwege de grote verscheidenheid aan verzekeringspolissen in Nederland is het voor ons als praktijk niet haalbaar om van alle aanvullende polissen te weten hoeveel fysiotherapie er wordt vergoed. Als u niet voldoende bent verzekerd, ligt de verantwoordelijkheid voor de betaling van de behandelingen fysiotherapie bij uzelf.

De behandelingen duren in de meeste gevallen 30 minuten. Tijdens een behandeling zullen wij medische gegevens registreren. Met het patiëntendossier wordt omgegaan volgens de Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO) en de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP).

Afspraken die niet kunnen worden nagekomen dienen minimaal 24 uur voor de behandeling te worden afgezegd. Bij niet tijdig afzeggen van een afspraak, heeft de praktijk het recht de voorgenomen behandeling bij u in rekening te brengen. Niet nagekomen afspraken worden niet door de zorgverzekering vergoed.

Opmerkingen of klachten?

Mocht u vragen hebben over de behandeling of opmerkingen hebben over de gang van zaken in onze praktijk, aarzel dan niet die te uiten. Niels Prins en Klaas Staal staan u graag te woord en wij zullen er alles aan doen uw behandeling bij onze praktijk zo aangenaam mogelijk te laten verlopen. Als u klachten heeft over uw fysiotherapeut verwijzen wij ook graag naar een van ons. Als de klacht daarna niet naar uw tevredenheid wordt opgelost kan u de folder "Als u rondloopt met een klacht over uw fysiotherapeut" bij de administratie opvragen voor verdere stappen.



Julianalaan 45
3851 RA Ermelo
0341-554482
info@fysio-ermelo.nl

www.fysio-ermelo.nl

Adem- en ontspannings- therapie



Wat is adem- en ontspanningstherapie volgens de methode Van Dixhoorn?

Ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging, die door het gehele lichaam voelbaar is.

Ontspanningstherapie is het bewust worden en leren hanteren van lichamelijke en mentale gespannenheid.

Tezamen genomen bieden zij u de middelen waarmee een mens in zichzelf de eigen spanning kan regelen, via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling. Daarmee kunt u ontdekken of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning, die eigenlijk onnodig is en door u verminderd kan worden.

De adem- en ontspanningstherapie wordt uitgevoerd door een geregistreerde fysiotherapeut die hiervoor een specialistische opleiding gevolgd heeft.

Onze praktijk staat voor medisch noodzakelijke zorgverlening en vooruitstrevende, kwalitatief hoogwaardige fysiotherapie met een persoonlijk karakter.



Verloop van een behandeling

In de eerste vier sessies wordt de indicatie voor AOT vastgesteld. Samen met uw therapeut wordt gezocht naar een instructievorm, waarbij voor u een duidelijk en concreet waarneembare ontspanning of verandering ontstaat.

Instructies kunnen zowel liggend, zittend of staand zijn. Ze zijn in principe voor iedereen uitvoerbaar en sluiten aan bij houdingen in het dagelijks leven. Ook zijn handgrepen (zachte manuele technieken) mogelijk. In de eerste vier keer wordt duidelijk of het probleem reageert op de ontspanning. In dat geval kunt u samen beslissen de behandeling nog enige tijd voort te zetten. Ook wordt duidelijk wat de aard is van de ontspanningsreactie. Is dat vooral een mentale spanningsafname of is het lichamenlijk? Betreft het de bewegingskwaliteit of de ademhaling? Is het een toegenomen bewustwording van spanning of een herstel van energie?

Ook kan uw inzicht in spanning en ontspanning van belang zijn. Daarmee ontdekt u waar u op

kunt letten om het spanningsprobleem de baas te kunnen: bijvoorbeeld door vaker rustpauzes te nemen, het ademen te regelen, de schouders of kaken bewust los te laten, of de aandacht te verleggen. Vaak is nog een serie van vier keer voldoende, maar soms is een groter aantal, ruim gespreide zittingen noodzakelijk. Dit wordt periodiek geëvalueerd. In overleg kan er gerapporteerd worden naar de verwijzer en/of huisarts.

Naast individuele behandeling is ook deelname aan groepslessen mogelijk.

Uitblijven van effect

Wanneer er geen reactie optreedt in uw probleem of er is geen concrete ontspanningsreactie, dan zijn daar vaak redenen voor te vinden. Deze houden de spanning in stand en vaak wordt duidelijker waar zij precies uit bestaan. Dit kunt u bespreken met de behandelaar, het kan leiden tot een andere behandeling of terugverwijzing naar de huisarts of u kunt passende maatregelen nemen. Ook als de behandeling geen effect op het probleem heeft gehad bent u mogelijk iets wijzer geworden.

Indicaties voor AOT

Het verminderen van onnodige spanning leidt tot een verbetering van functioneren en een verhoging van welbevinden en de kwaliteit van leven. Deze effecten hebben een zeer brede toepassing en zijn van grote betekenis bij werkhervatting. Daarnaast wordt de methode toegepast bij vier categorieën van gezondheidsproblemen:

- **Spanningsgerelateerde problemen:** klachten zonder somatische oorzaak, zoals hyperventilatieklachten en gespannenheid, maar ook vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, burn-out
- **Psychische problemen:** vooral bij angst, maar ook depressie, fobieën, paniek, traumaverwerking
- **Functionele problemen van houding, adem, stem en beweging:** zoals rug- en nekklachten en ademproblemen, maar ook scoliose, verbetering rompbalans, chronische pijn, KANS, stemproblemen, orgaan problemen
- **Spanningsproblemen met specifieke somatische oorzaak:** klachten bij hart- en longpatiënten, maar ook bij mensen met neurologische, oncologische of inwendige orgaan problemen

