



## VOOR DEZE DIENSTEN KUNT U OOK BIJ ONS TERECHT:

- Fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie bij kaakklachten
- Fysiotherapie bij bekkenklachten
- Echografie
- Trainingsgroepen
- COPD
- Zwanger & Fit
- Perfect Pilates
- Cursus ernstig overgewicht
- Aanmeten en leveren van braces en zolen
- Kniervalidatie
- (Top)sportbegeleiding

## MEER INFORMATIE?

Voor meer informatie kunt u terecht bij Jacqueline Sosef-Spruijt voor de locatie Wieringen en bij Wietske van der Lans-Vreugdenhil voor de locatie Naaldwijk.

Uiteraard kunt u ook bellen, mailen of een kijkje nemen op onze website.

### KWINTSHEUL

Leeuwerik 78-80  
2295 PX Kwintsheul

### NAALDWIJK

Schaepmanstraat 38a  
2672 AS Naaldwijk

### WATERINGEN

Heulweg 34b  
2291 BZ Wieringen

info@hoflandvangeest.nl  
(0174) 20 00 20



## **SPORTEN MET OF NA KANKER**

In Nederland krijgen jaarlijks 75.000 mensen de diagnose kanker. Er zijn in de loop der jaren vele verschillende onderzoeken gedaan. Waaruit gelukkig goede behandelmethodes zijn ontwikkeld. Echter de restklachten en/of bijwerkingen kunnen in veel gevallen een negatieve invloed uitoefenen op het herstel. Door te sporten kan dit proces positief worden beïnvloed. Dagelijks een half uurtje bewegen kan al veel doen. Wanneer u daarnaast een specifieke training volgt, kunnen de klachten afnemen.

Veelvoorkomende klachten:

- vermoeidheid
- pijn
- afname spierkracht
- afname conditie
- gewrichtsklachten

## **WAT BIEDEN WIJ?**

Een beweegprogramma individueel of in groepsverband, indien mogelijk.

De fysiotherapeut start met een individueel intake gesprek, gevolgd door een onderzoek met testen. Afhankelijk van de

uitkomsten hiervan, formuleert de therapeut samen met u een doel. Een trainingsschema wordt voor u geschreven. Dan start u met sporten in de sportzaal. Dit kan zijn in een één op één setting met de fysiotherapeut of in een groep.

De groep bestaat uit maximaal zes personen. De trainingen vinden twee keer per week plaats gedurende een periode van twaalf weken. Daarna worden de testen herhaald. Eventueel kunt u na dit beweegprogramma in een reguliere trainingsgroep verder gaan met sporten.

## **WAARUIT BESTAAT DE TRAINING?**

De training bestaat uit conditietraining (ieder op zijn/haar eigen niveau) en krachttraining. U traint de oefeningen op apparatuur in onze zaal en/of met los oefenmateriaal. De training geschiedt in aanwezigheid van een fysiotherapeut met oncologische kennis.

## **WANNEER KUNT U BIJ ONS TERECHT?**

U kunt zowel tijdens de behandeling, om de invloed van de bijwerkingen te verkleinen, als na afloop van de behandeling, om weer aan uw herstel te werken, bij ons terecht.

U kunt in Wateringen trainen onder begeleiding van Jacqueline Spruijt-Sosef op maandag, donderdag en vrijdag. En in Naaldwijk begeleidt Wietske van der Lans-Vreugdenhil u op dinsdag, donderdag en vrijdag. Een combinatie van training op beide locaties is ook mogelijk.

## **WAT ZIJN DE KOSTEN?**

Het beweegprogramma wordt gedeclareerd als fysiotherapie. Bekijk uw polis of informeer bij uw zorgverzekeraar of u voor vergoeding in aanmerking komt.



**KIJK OP ONZE WEBSITE [WWW.HOFLANDVANGEEST.NL](http://WWW.HOFLANDVANGEEST.NL)**