

Chronisch ziek: Red jezelf!?

Dit jaar is het thema van de week van de chronisch zieken van 5 tot en met 13 november: [Red jezelf!?](#)



Dit thema past prima bij onze **praktijk voor oefentherapie Cesar**. Daarom doen wij dit jaar mee aan de week van de chronisch zieken met een activiteit. Iedereen met een chronische aandoening of chronische pijnklachten kan met één van ons een afspraak maken. We zullen in onze praktijk kijken naar uw houding- en bewegingspatroon en samen bekijken wat u wilt bereiken om u beter in het dagelijkse leven te kunnen redden.

Aan dit consult zijn **geen kosten** verbonden, meedoen is geheel vrijblijvend! Centraal zal steeds staan: hoe redt u zich met de chronische aandoening en vooral: wat valt er te verbeteren?

Te denken valt aan behandeldoelen zoals:

- Het verbeteren van het houding- en bewegingspatroon
- Het verbeteren van de beweeglijkheid van de gewrichten en de spierkracht
- Het maken van een werkindeling/planning om overbelasting te verminderen of te voorkomen
- het uitvoeren van werk/ hobby / huishoudelijke bezigheden met zo min mogelijk problemen



- Het aanleren van oefeningen om pijn te verlichten

Als u twijfelt of **oefentherapie Cesar** iets voor u is, neem dan telefonisch contact op zodat wij u kunnen adviseren. Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethodede, die door de meeste zorgverzekeraars vergoed wordt vanuit de aanvullende pakketten.

U kunt natuurlijk ook onze vernieuwde website raadplegen:

www.oefentherapie-dongemond.com of de site van www.chronischziek.nl

De bovenstaande aanbieding is geldig vanaf heden en ook nog na de week van de chronisch zieken!

Met vriendelijke groet,

Janneke Jalving en Debby Avontuur, oefentherapeuten Cesar