





Health & Sports blijft zoeken naar kansen en mogelijkheden

Van huiskamer tot multidisciplinair paramedisch centrum

Tekst: **Fons Sjakman**

Beeld: **Rob Peters**

In het Limburgse Buchten runt praktijkhouder en fysiotherapeute Dorien Niemans sinds 2009 een paramedisch centrum waarin vele disciplines zijn vertegenwoordigd. Naast fysiotherapie en ergotherapie, onder andere ook psychologie en diëtetiek. Naast volwassenen vormen kinderen een zeer belangrijke doelgroep. Zo is er een uitgebreid programma-aanbod voor kinderen, waarbij kinderfysio's, jeugdpsychologen, diëtistes en sportinstructeurs samenwerken onder begeleiding van een kinderarts. Zelfs met de nieuwste behandelingen en innovatieve behandelapparatuur blijft het centrum niet op de lauweren rusten. Onlangs werd een soortgelijk centrum geopend in het nabijgelegen Oirsbeek. Hier runt Jill Henssen het centrum en net als in Buchten is het streven om zoveel mogelijk 'early adopter' te zijn. Op bezoek bij Dorien Niemans, een bevlogen ondernemer.

Kansen en mogelijkheden

Het begon letterlijk in een woonhuis, waar Dorien in 2004 haar fysiotherapiepraktijk startte. "Het ziekenfonds was net losgelaten en ik wilde mijn droom verwezenlijken. Buchten lag in een witte vlek qua fysiotherapie en er was net een

nieuwbouwwijk herrezen. De benedenverdieping van het huis werd ingericht met twee behandelruimtes plus oefenruimte en mede doordat we verwijzingen via huisartsen kregen, groeiden we snel. Toen we de bovenverdieping erbij konden krijgen, zat de secretaresse zelfs

op zolder. Na een jaar ging ik al informeren naar een winkelpand van 900m², waar reeds plannen van anderen waren geweest voor een zaak met sportmogelijkheden en een sauna. Wij zouden in dit plan het stuk medisch sporten kunnen invullen. De plannen strandden echter, maar ik zag mogelijkheden. Ik wilde aan onze fysiotherapiepraktijk medisch sporten toevoegen., dus toen ben ik zelf gaan kijken om hier een paramedisch centrum te realiseren.

'Bewegen voor kinderen houdt niet op na ons programma van zes maanden. Het is juist cruciaal dat ze na die periode zélf bezig blijven'

Al snel kwam alles in een stroomversnelling en in 2009 hebben we paramedisch centrum Health & Sports geopend. Naast fysiotherapie en medisch sporten wilden we hier multidisciplinair samenwerken. Daarom hebben we verschillende zorgondernemers en diverse disciplines om ons heen verzameld (zie kader). Iedereen werkt in principe zelfstandig, maar we profileren ons zoveel mogelijk als één centrum. Zo gebruiken we als centrum één logo en gemeenschappelijk briefpapier. Maar het is ook belangrijk dat iedere zorgondernemer zijn eigen identiteit kan behouden. Waar mogelijk werken we samen, want we zijn zeker geen verzamelgebouw."

Er zijn voorbeelden te over voor de multidisciplinaire samenwerking bij Health & Sports. Bij het chronische pijnprogramma werken de ergotherapeut, psycholoog en de fysio samen, bij de aanpak van obesitas zijn de psycholoog, fysio, diëtist

en sportadviseurs betrokken en in het 'kinderteam' zitten naast de kinderfysiotherapeut en -ergotherapeut onder andere een osteopaat, logopedist en een jeugdpsycholoog.

Dorien: "Vooral bij revalidatie is het heel prettig dat een ergotherapeut en logopedist een deurtje naast ons zitten. We kunnen letterlijk bij elkaar binnenlopen om te bespreken hoe we een bepaalde casus het beste kunnen aanpakken."

Veel voor kinderen

Kinderen zijn niet de grootste, maar misschien wel de belangrijkste doelgroep van het centrum. Dorien: "Toen we hier kwamen was er heel weinig voor kinderen. Wij hebben vast overleg met een kinderteam en werken ook samen met kinderartsen in het ziekenhuis. Dat werkt heel prettig. We krijgen hier bijvoorbeeld kinderen met obesitas. Met de kinderfysio, een jeugdpsycholoog, diëtiste en sportinstructeur doorlopen zij een programma van zes maanden. Er is ook altijd een kinderarts bij betrokken die af en toe aanschuift. Belangrijkste thema is bewegen. En dat houdt niet op na deze zes maanden. Sterker nog, het is juist cruciaal dat ze na de periode hier zelf actief bezig blijven. Zo organiseren we workshops bij sportverenigingen en proberen we hier eveneens netwerken op te bouwen. We willen sporten en bewegen vooral laagdrempelig maken voor kinderen. En de sportverenigingen hebben hier natuurlijk ook baat bij."

Een ander programma voor kinderen is Fitkids, voor kinderen met een chronische beperking. Dat varieert van Down syndroom tot ADHD. "Een dergelijk programma bestond hier nog niet. We laten deze kinderen een jaar sporten en daarna proberen we ze het reguliere circuit in te helpen. Degenen die daar niet terecht kunnen, bieden we in ons centrum jeugdfitness en kinderfitness. Dit bestaat uit een warming up en verder vooral uit cardio oefeningen. Er wordt heel positief op gereageerd."

Pendeldienst voor ouderen

Sinds maart dit jaar is er zelfs een derde vestiging geopend. Eén van de fysiotherapeuten is in het plaatsje Obbicht bij een huisarts ingetrokken. "Ideaal natuurlijk om direct overleg te kunnen voeren met de huisarts. Hier hebben we helaas geen oefenruimte, maar daar hebben we een oplossing voor gevonden. Met een speciale pendeldienst halen we patiënten op, voornamelijk ouderen, zodat ze in ons paramedisch centrum in Buchten kunnen trainen. Na afloop worden ze weer thuisgebracht. Tevens lopen onze fysiotherapeuten ook regelmatig mee op de poli's van de nabij gelegen ziekenhuizen. Ook hieruit ontstaan weer mooie en vruchtbare samenwerkingen."

Samenwerking

Het moge duidelijk zijn dat Dorien en haar collega Jill in Oirsbeek hun heil vooral zoeken in samenwerking. Dorien: "Toen ik met Jill de mogelijkheden in Limburg in kaart bracht, kwamen we terecht bij een oude gymzaal in Oirsbeek die te koop stond. Er kwamen verschillende plannen voorbij maar uiteindelijk gebeurde er niets. Wij hadden direct iets van: hier kunnen we wat! We zijn gaan praten met de huisarts en andere zorg-



instanties. Eigenlijk zagen alle partijen al snel de meerwaarde van multidisciplinair samenwerken. Twee thuiszorgorganisaties meldden zelfs zichzelf aan. Ik run nu de praktijk in Buchten en Jill in Oirsbeek, maar we doen nog steeds veel samen.

Met alleen fysiotherapie red je het niet meer, is mijn overtuiging. Maar het is ook niet zo dat je zo maar even wat disciplines bij elkaar zoekt. Je moet vooral dichtbij de mensen staan. Wij waren in Oirsbeek bijvoorbeeld nieuw en het eerste dat we deden was de omwonenden uitnodigen. Een leuk voorbeeld: Een man vertelde ons dat ze hier elk jaar met Sinterklaas de gymzaal gebruikten voor omkleden en douchen. We hebben meteen duidelijk gemaakt dat daar wat ons betreft geen verandering in zal komen. We zoeken bewust een plek in de samenleving, ook buiten het werk om.”

Sparren op bijeenkomsten

Al met al blijkt de formule van Health & Sports zeer succesvol. Het is een goed voorbeeld van hoe de moderne en ondernemende fysiotherapeut zich in een moeilijke tijd kan onderscheiden. Uiteraard moet dit ook gecommuniceerd worden naar de verschillende doelgroepen. Vier keer per jaar verschijnt een nieuwsbrief

met nieuwsfeiten, wetenswaardigheden etc. en daarnaast krijgen de verschillende doelgroepen zoals kinderen en verwijzers een eigen nieuwsbrief met informatie op maat. Dorien: “Dit hoeft zeker niet

alleen commercieel te zijn, we willen ook puur informatie verstrekken. Dat doen we inmiddels ook via Facebook, maar op het gebied van social media kunnen we zeker nog stappen maken. Dit is ook één van de speerpunten de komende tijd. We zijn onlangs nog bij een interessante bijeenkomst geweest over social media. In ons regionaal netwerk kunnen we geregeld

‘Het is goed mogelijk dat we straks nieuwe samenwerkingen aangaan met disciplines waar we nu nog helemaal niet aan denken’

sparren met andere praktijken. Het is heel fijn om met vakgenoten te kunnen overleggen hoe zij bepaalde zaken aanpakken. Zo blijven we goed op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen, behandelingen

of apparatuur. Want ook op dat vlak willen we voorop lopen. In Buchten bieden we al vanaf het begin echografie en shockwave aan waarvoor we bij Fyzzio de opleidingen hebben gedaan. Huisartsen zijn nog wel eens sceptisch over echografie bij de fysiotherapeut maar we hebben iemand die zich hier specifiek mee bezighoudt en uiteraard ook een opleiding heeft gevolgd. Onlangs hebben we voor Oirsbeek FyzzioKinetic aangeschaft. Hele moderne apparatuur waarbij gebruik wordt gemaakt van vliegwieltechnologie en waarmee we excentrisch kunnen krachttrainen. Als het hier goed werkt, gaan we dit ook in Buchten gebruiken.”

Specialiseren

Als mensen willen sporten of fitnesssen, kan dat bij Health & Sports. Wél wordt er

de eerste tien weken verplicht getraind onder begeleiding van een fysiotherapeut. Na afloop wordt er geëvalueerd en krijgt de cliënt een advies mee. Ruim

de helft van de mensen blijft onder begeleiding trainen en kan kiezen uit verschillende programma's. Er zijn ook mensen die individueel verder gaan. Dorien: “We kiezen heel bewust voor een periode van 10 weken met begeleiding. Hiervoor gebruiken we MyFitplan, de opvolger van PointSystem, dat we

op de andere locatie al naar alle tevredenheid gebruikten. We willen met dit beweegconcept onze doelgroepen goed adviseren en motiveren en het sporten

‘Ondernemers in de zorg zullen zich steeds meer moeten specialiseren’

en bewegen kleinschalig houden. We zijn geen sportschool waar dagelijks bodybuilders over de vloer komen.” Kortom, de vooruitzichten bij Health & Sports zijn goed. Of zoals Dorien zegt: “We zijn voorbereid op de toekomst! Zoals ik al zei, zullen ondernemers in de zorg zich steeds meer moeten speci-



Dorien Niemans (links) en Jill Henssen
op de FyzzioKinetic BOX



aliseren. Daarom kunnen we ook nooit stil blijven zitten. Hetzelfde geldt voor netwerken. Deze worden steeds belangrijker in de toekomst. Het kan zelfs zo zijn dat je straks in bepaalde netwerken moet zitten om überhaupt te mogen behandelen. Klanten worden zelf ook

multidisciplinaire samenwerking. Het is echter goed mogelijk dat we straks nieuwe samenwerkingen aangaan met disciplines waar we nu nog helemaal niet aan denken. En ook binnen de fysiotherapie zelf zullen we ons steeds meer moeten specialiseren. Denk aan een schouder specialist, een kniespecialist etcetera. In alles willen we een early adopter zijn.” □

‘Met een speciale
pendeldienst halen
we patiënten op,
voornamelijk ouderen’

steeds mondiger. Er is veel informatie op internet beschikbaar en de eigen bijdrage wordt steeds hoger. Het spreekt voor zich dat ze dan wel bij een goede, zo niet de beste, zorgverlener terecht willen. Wij onderscheiden ons door de

Meer info?  www.movemens.nl

Together Everyone Achieves More

Vanaf de start van paramedisch centrum Health & Sports staat ‘werken in een team’ centraal. Het motto luidt: Together Everyone Achieves More (samen bereikt iedereen meer). Om goed en op meerdere terreinen samen te kunnen werken, spreekt het voor zich dat je ook een ruim aanbod van diensten en disciplines dient te hebben.

Bij Health & Sports kan men terecht voor:

- Fysiotherapie (manueel, kinder, sport, revalidatie, oedeem)
- Ergotherapie
- Logopedie
- Podotherapie
- Diëtetiek
- Psychologie
- Osteopathie
- Sportmassage

Er wordt bij de meeste disciplines onderscheid gemaakt tussen volwassenen en kinderen. Zo zijn er speciale kinderpsychologen en ook ergotherapeuten die zich specifiek met kinderen bezighouden. Naast de vaste disciplines biedt het centrum een ruim aanbod van cursussen, trainingen, behandelingen met shockwave en echografie.

Op het gebied van sporten zijn er door zowel volwassenen als kinderen verschillende programma's te volgen. Volwassenen kunnen o.a. kiezen voor medische fitness, groepslessen, seniorenfitness en afvalprogramma's. Voor kinderen zijn er ook afvalprogramma's op maat en daarnaast ook Fitkids, peuter-gym en fitness voor kinderen en jongeren. Kortom, een ruim en gevarieerd aanbod.