



BLIJF IN BEWEGING!

Op pagina 2 leest u hoe dit aanpakt in deze tijd.

MIJNZORGAPP

Wij digitaliseren via een afspraken app, videobellen en huiswerk oefeningen. Op pagina 3 leest u hoe

VOLGENDE WEEK

Hier leest u wat u volgende week in de nieuwsbrief kunt verwachten



Leuk dat u onze eerste nieuwsbrief leest. Ten eerste hopen wij dat het goed met u gaat. Het zijn momenteel rare tijden. We zijn verwijderd van onze vrienden en familie, blijven vooral in ons eigen huis en maken ons zorgen om onze gezondheid en de gezondheid van de mensen om ons heen.

De laatste reden, is de reden dat onze praktijk momenteel gesloten is voor reguliere zorg. Deze regeling duurt ten minste tot en met 28 april. Hoe de situatie hierna is, weten we uiteraard nog niet.

Dat de praktijk niet geopend is, wil niet zeggen dat wij u niet kunnen helpen! Wij hebben momenteel een systeem op gezet waarmee wij kunnen videobellen, maar u ook kunnen voorzien van uitgebreide digitale thuisoefenprogramma's.

Met deze middelen proberen wij u zo goed mogelijk van advies en hulp op afstand te voorzien. Hoe dit precies kan, leest u op de volgende pagina.

Heeft u interesse of vragen van welke aard dan ook? Neem dan contact op met onze praktijk op telefoonnummer 045-5410444 of per email info@fysiomolenberg.nl en we bespreken de mogelijkheden met u. Wij zijn bereikbaar tussen 8 en 16 uur.

In deze nieuwsbrief maken wij een start met het informeren van u over onze praktijk, nieuws, feiten, tips en trucs, maar ook over allerlei zaken met betrekking tot bewegen, fysiotherapie en klachten die met bewegen te maken hebben. Veel leesplezier!



‘Stilzitten is slecht voor ons afweersysteem’

BLIJF IN BEWEGING

Thuiswerken en thuisblijven, dat is niet goed voor onze fitheid. Sportscholen zijn dicht, het sportuurtje bij de fysiotherapie is afgelast en we moeten zo veel mogelijk binnen blijven.

Maar bewegen blijft belangrijk! Juist nu! Waarom? Minder bewegen zorgt voor afname van spierkracht en vermindering van de conditie. Daar kunt u tijdens uw dagelijkse activiteiten hinder van hebben.

Maar stilzitten is ook slecht voor ons afweersysteem, en dat hebben we juist nu zo hard nodig. Ook is het belangrijk om in conditie te blijven voor het geval u het coronavirus oploopt.

Bewegen is dus juist nu heel erg belangrijk. Ga wandelen, ga fietsen of doe wat oefeningen in het bos, maar blijf op 1,5 meter afstand van elkaar!

Internet staat vol met tips, maar u kunt ook meedoen met [Nederland in Beweging](#) of elke dag om 10 en 14.30 uur met [Limburg in Beweging](#) op L1.

Heeft u hulp nodig bij welke oefeningen voor u goed zouden zijn? Of heeft u klachten waardoor bewegen moeilijk is? Neem dan [contact](#) op met onze praktijk. Wij stellen graag een oefenprogramma voor u op.



MijnZorpApp

Vanaf nu gebruiken wij in de praktijk MijnZorgApp. Dat is een app die u op uw telefoon kunt installeren om onder andere met ons te videobellen. De app zorgt ervoor dat uw privacy volledig gewaarborgd is. Let wel op, om te kunnen videobellen heeft u een afspraak nodig. U dient eerst telefonisch contact met de praktijk op te nemen.

Daarnaast zorgt de app voor afspraakherinneringen, zodat u nooit meer een afspraak vergeet. Ook helpt de app u te herinneren aan het huiswerkprogramma dat uw fysiotherapeut voor u opgesteld heeft. Kortom, een handigheidje!



MijnZorgApp

Wilt u de app gebruiken? Dan kunt u de handleiding volgen die met deze nieuwsbrief is meegestuurd. Mocht u niet herkend worden door de app, neem dan contact op met de praktijk. Het kan dan zijn dat uw gegevens niet juist in ons systeem staan.

‘Met videobellen is uw privacy volledig gewaarborgd’



Fysiotherapie Molenberg MSP

- Kerkraderweg 54 6416 CK Heerlen
- Voskuilenweg 129-F 6416 AJ Heerlen
- Kasteellaan 31 6415 HM Heerlen

Tel. 045 541 0444
www.fysiomolenberg.nl

Volgende week

Volgende week in deze nieuwsbrief geven we u tips en tricks hoe om te gaan met uw slaapritme in deze tijd en geven we aandacht aan de Nederlandse Norm Bewegen.

Voor nu: Blijf gezond!