

Leefstijlprogramma's voor een betere gezondheid

OEDEEM

**STIMULEER JE DOORBLOEDING
VERMINDER PIJNKLACHTEN
VERBETER JE SPIERKRACHT**



Your Health Spot

Paramedisch centrum voor leefstijlzorg

Leefstijlanalyse

Onze leefstijlanalyse is erop gericht om een goed beeld te krijgen van waar je nu staat, wat je belangrijkste klachten zijn en hoe we die kunnen verminderen. Je vult een uitgebreide digitale vragenlijst in. Wij analyseren jouw antwoorden. We kijken naar je symptomen, je huidige leefstijl en je algehele gezondheid. Tijdens een leefstijlconsult krijg je tips en een duidelijk advies wat je kunt doen om je klachten te verminderen en je therapie te ondersteunen.

Leefstijlprogramma op maat

Na de leefstijlanalyse kun je verder in ons Oedeem Leefstijlprogramma.

Dit programma bestaat uit:

FASE 1

- Wekelijks 1 beweegles en oefeningen voor thuis gericht op het versterken van de spieren.
- Wekelijks 1 ontspanningsles gericht op het soepeler maken van het bindweefsel, waardoor pijnklachten verminderen.
- Een orthomoleculair voedingsadvies gericht op het verminderen van afvalstoffen in het bindweefsel en het reduceren van pijnklachten.
- Een evaluatiegesprek om samen te kijken naar je vooruitgang en eventuele aanpassingen en/of vervolgstappen.

FASE 2

- Als de frequentie van je behandelingen bij Huidcare wordt afgebouwd (fase 2 – meestal na ongeveer een maand), dan voegen wij andulatietherapie toe aan ons programma om je bloedcirculatie extra aan te zetten en pijnklachten verder te reduceren.

Na afronding van dit programma heb je minder pijn, een betere spierconditie en weet je precies hoe je deze aandoening stabiel kunt houden.

Kosten

De leefstijlanalyse inclusief persoonlijk advies kost €55. Het leefstijlprogramma duurt drie maanden en kost €89 per maand.

Oedeem

Bij oedeem is er sprake van een ophoping van vet en/of vocht. Dit kan worden veroorzaakt door een chronische aandoening van het vetweefsel (lipoedeem) of een verstoord evenwicht tussen de aanmaak en afvoer van lymfevocht (lymfoedeem).

Behandeling door een oedeem-therapeut is noodzakelijk om de ophopingen te verminderen en daarna stabiel te houden. Deze behandeling kun je met leefstijl ondersteunen. Zo krijg je een nog beter resultaat en verminder je je pijnklachten. Ons oedeem-programma is daarom volledig afgestemd op de oedeemtherapie van Huidcare.

Dit programma wordt aangeboden in samenwerking met:

HUIDCARE

HUID - EN OEDEEMTHERAPIE

www.huid-care.nl

Your Health Spot

Stationsweg 41C, 3331 LR Zwijndrecht
078 – 612 55 49

info@yourhealthspot.nl

www.yourhealthspot.nl