

GEZONDHEIDSCENTRUM **M3**

*Het gezondheidscentrum voor iedereen:
om **fit en gezond** te worden, **fit en gezond** te zijn en **fit en gezond** te blijven.*

Gezondheidscentrum M3 is een centrum waarin er vanaf de aftrap een innige samenwerking zal zijn tussen:

- 1 **Huisarts** (dr. C. Noppe)
- 2 **Fysiotherapie** (Elise Temminck MMT)
- 3 **Fitness/Personal training/ Coaching en welzijn.**
(Marco Middelkoop, personal trainer)

Binnen het centrum zal er een nauwe samenwerking plaatsvinden met aanvullende disciplines zoals: diëtist, geestelijke gezondheidszorg. Met deze disciplines is op dit moment al een goede samenwerking.

Het voornemen is om deze disciplines samen te brengen in het gezondheidscentrum; mogelijk aangevuld met bijvoorbeeld caesartherapie, ergotherapie, wondzorg, jeugdgezondheidszorg, logopedie, wijkverpleging. Zodat alle zorg onder een dak plaatsvindt. Multidisciplinaire zorg onder één dak.

Daarnaast zullen er nauwe samenwerkingsverbanden zijn met specialisten van de Lingspolikliniek en het Beatrixziekenhuis en paramedici en artsen in de omliggende regio.



DOEL

Gezondheidscentrum M3 staat garant voor laagdrempelige zorg; voor de huidige en toekomstige bewoners van het nieuwbouwproject “de Broekgraaf” en Leerdam. Het gezondheidscentrum; op korte afstand voor de bewoners van ‘de Broekgraaf’. Voor u als ‘gemeente’ is de komst van een gezondheidscentrum een upgrade voor het nieuwbouw- project ‘de Broekgraaf’.

Met de komst van dit gezondheidscentrum willen we de gezondheid van de inwoners van Leerdam (e.o.) naar een hoger niveau brengen. Dit willen we onder andere doen, door het opstarten van preventieprojecten(bij obesitas en preventie diabetes). Hierbij zal een multidisciplinaire samenwerking plaatsvinden tussen onder andere huisarts, fysiotherapeut, diëtist , ggz . De nauwe samenwerking een motiverende personal trainer coach is hierbij een zeer unieke en waardevolle aanvulling.

Beide praktijken; huisartsenpraktijk van dr. Noppe en FysioTemminck hebben al jarenlange ervaring in de gezondheidszorg. De praktijken staan goed aangeschreven, zijn zeer gemotiveerd en vooruitstrevend (huisartsenpraktijk De Wiel van dr. Noppe is 1 van de 2 huisartsenpraktijken van Leerdam en omstreken die al jaren het label “pluspraktijk” mag voeren).

In Leerdam dreigt de vraag aan huisartsenzorg het aanbod van de praktiserende huisartsen te overschrijden. De huisartsen in Leerdam zitten momenteel al ver boven de praktijknorm voor wat betreft patiëntenaantallen. Door de komst van nieuwbouwproject “de Broekgraaf” zou er een schrijnend tekort kunnen optreden aan huisartsenzorg. Dit kan de kwaliteit van de zorg ernstig hypothekeren.

Er is een grote behoefte aan versterking op dit gebied en dr. Noppe zou deze behoefte graag willen invullen.

Kortom: Hoe fijn is het om ergens te komen wonen waar een multidisciplinair gezondheidscentrum garant staat voor uw persoonlijke gezondheid!

VISIE

Optimale zorg, afgestemd op de klachten en functionele mogelijkheden. Goede diagnostiek is de basis voor optimale zorg. Voor het opstellen van het behandelplan staat hulpvraag van de cliënt centraal.

Daarnaast zijn **persoonlijke aandacht** en **een goede relatie** zeer belangrijk. Hier staan wij garant voor. Wij zijn FysioTemminck en Huisartsenpraktijk De Wiel:

FysioTemminck is een bestaande praktijk die gevestigd is in het gezondheidscentrum in Leerbroek. De praktijk bestaat nu 4,5 jaar en heeft al zeer goede naamsbekendheid opgebouwd. Zo'n 30 -40 % van het patiëntenbestand komt uit de gemeente Leerdam. De praktijk is nog steeds groeiend en heeft behoefte aan een uitbreiding. Een trainingsruimte zal voor de fysiotherapiepraktijk een zeer waardevolle aanvulling zijn.

Huisartsenpraktijk De Wiel is gevestigd op locaties Schoonrewoerd en Leerbroek. Deze gezondheidscentra hebben een bewezen meerwaarde voor de omliggende dorpen zoals: Asperen, Heukelum, Schoonrewoerd, Hei- en Boecop, Zijderveld, Kedichem, Oosterwijk, Nieuwland, Hoogblokland, Arkel, Rhenoy. De praktijk is geaccrediteerd en heeft het label "pluspraktijk" toegekend gekregen van de zorgverzekeraar al jaren op rij (sinds 2012). De praktijk is vooruitstrevend en was de eerste praktijk die gehuisvest is in een multidisciplinair centrum (sinds 2007). Als huisartsenpraktijk De Wiel hechten wij daar ook veel belang aan omdat we overtuigd zijn dat het interactieve van verschillende disciplines onder 1 dak bijdraagt tot een hoger gezondheidsspeil bij de patiënten door de mogelijkheid van snel en adequaat overleg, door het gezamenlijk creëren van een 'gezondheidsnetwerk' rond de patiënt uitgaande van de klacht en tot het ontwikkelen van multidisciplinair geïnspireerde preventie voor de patiëntenpopulatie. Dit willen we ook bewerkstelligen in Leerdam (Broekgraaf en omliggende wijken).

Voor de huisartsenpraktijk is het tevens een toegevoegde waarde om een locatie in Leerdam te creëren om zo de patiënten vanuit verschillende polen nog effectiever te kunnen bedienen. Gezondheidscentrum M3 zou hiervoor een uiterst geschikte locatie zijn.

Een trainingscentrum en fitnesscentrum met persoonlijke begeleiding door een personal trainer, is voor cliënten van essentieel belang binnen onze visie van multidisciplinaire gezondheidszorg. Het is wetenschappelijk bewezen dat bewegen het nieuwe medicijn is en bijdraagt aan preventie van klachten. Volgens ons past dit in uw visie als gemeente.

Zo lijkt het; gezien de vele initiatieven die uitgaan van de gemeente Leerdam, om de inwoners te stimuleren te bewegen. Een gezondere populatie is voor een gemeente een nobel streven. En zal uiteindelijk ook zelfs kostenbesparend zijn. Er liggen tal van mogelijkheden voor een goede samenwerking tussen de gemeente en het multidisciplinaire gezondheidscentrum.

Wanneer een cliënt zijn/ haar behandelgoal behaald heeft voor wat betreft huisartsenzorg/fysiotherapie, maar nog wel nazorg nodig heeft; met als doel het voorkomen van recidieven of verder opbouwen van belastbaarheid, dan is personal fysio-fitness training een zeer goede en effectieve manier om dit te bereiken. Door de fysiotherapeut of personal trainer wordt een trainingsprogramma op maat gemaakt en de cliënt krijgt daarbij de persoonlijke begeleiding. Dit eventueel in kleine trainingsgroepen (small- Group training). Wanneer fysio en fitness onder een dak samenwerken, kunnen patiënten beter gevolgd worden en sluiten de (beweeg) programma's beter op elkaar aan.



INDELING VAN DE RUIMTES

Ruimte groen

Ruimte groen is bedoeld voor de huisartsenpraktijk. De ruimten zijn verdeeld in vier spreekkamers die gebruikt zullen gaan worden door onder anderen huisartsen, praktijk-ondersteuners GGZ/Somatiek en het praktijkmanagement. Daarnaast zal er een callcenter en een spreekkamer voor de doktersassistenten gerealiseerd worden. Ook wordt de bestaande balie gebruikt als assistente balie voor het ontvangen van de patiënten eventueel in samenwerking met de fysiotherapie.

Ruimte Geel

Ruimte geel is de ruimte voor fysiotherapeutische zorg. Er zullen 1-2 behandelkamers gemaakt worden waar naast algemene fysiotherapie, ook manuele therapie gegeven zal worden. Dit aangevuld met nog 1 – 3 andere specialisaties. De grote ruimte is direct toegankelijk vanuit de huisartsenpraktijk en fysiotherapiepraktijk. Dit is een kleinere trainingsruimte van ongeveer 150-200 m², welke gebruikt wordt voor fysio- fitness (o.a. hersteltraining, valpreventie, vrouwenfitness en ouderenfitness) en personal training/ small-Group training op therapeutische basis.

Er zal geen algemene 'sportschool' sfeer hangen, maar een laagdrempelige ruimte waar iedereen zich op zijn/ haar gemak voelt.

Ruimte Blauw

Ruimte Blauw heeft een eigen toegang. Zodat er enigszins een gevoel van privacy is voor mensen die het gezondheidscentrum bezoeken en voor mensen die alleen willen fitnessen. De benodigde faciliteiten (kleedruimtes, douches, relaxruimte) die een fitnesscentrum behoort te hebben zullen aanwezig zijn. Er is echter een groot verschil. De trainingsruimte zal afwijken van de traditionele fitness centra.

Er wordt zoveel mogelijk gewerkt middels functionele trainingsmethoden. Door het eigen lichaam als belangrijkste trainingsmateriaal te gebruiken worden basisvaardigheden (als coördinatie, lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht en snelheid) gecombineerd met functionele oefeningen. 'Functional training' is uitdagend en geschikt voor elk bewegingsniveau. Het is 100% veilig. 'Functional training' draagt bij aan de dagelijkse prestaties en motiveert om te blijven bewegen.

Deze fitnessruimte is vernieuwend zijn binnen de regio en geeft een andere kijk op fitness in het algemeen. Deze vorm van fitness is veel uitdagender en prikkelt daardoor het plezier. Plezier in sport is immers de grootste voorwaarde om succesvol in het behalen van een doel.

In ruimte Blauw kunnen ook sporters terecht uit Leerdam (e.o) voor het behoud van hun algemene fitheid en sportspecifieke training. Dit wordt in nauwe samenwerking met de sportclubs gedaan. Bijvoorbeeld: tijdens de winterstop/zomerstop kunnen sporters tegen een gereduceerd tarief gebruik maken van deze trainingsruimte en aanvullende trainingen.

Ruimte Paars

Dit zijn de ruimtes voor gezamenlijk gebruik; zoals wachtkamers, toilet ruimte en vergaderruimte en voor het toevoegen van eventueel andere disciplines.

