

GEZONDHEIDSCENTRUM **M3**

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



FYSIOTEMMINCK
FYSIOTHERAPIE – MANUELE THERAPIE | LEERBROEK

Gezondheidscentrum M3 wordt hét centrum, waarin een multidisciplinaire samenwerking tussen onder andere huisarts, fysiotherapeut, psycholoog en personal trainer / coach centraal staat. Alle zorg onder één dak. Waar de patiënt als centraal staat.

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

Ons doel is om hét gezondheidscentrum van Leerdam te worden.

Elise Temminck MMT, **fysiotherapie / manuele therapie**

Marco Middelkoop, **fitness / personal training / coaching**

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 Leerdamse bewoners (e.o.) naar een hoger niveau brengen. Dit willen we onder andere doen door het aanbieden van beweegprogramma's en het starten van preventieprojecten, waarbij een multidisciplinaire samenwerking zal zijn tussen onder andere huisarts, fysiotherapeut, psycholoog en personal trainer/ coach.

FysioTemminck heeft al jarenlange ervaring in de gezondheidszorg. De praktijk staat goed aangeschreven en is zeer gemotiveerd en vooruitstrevend (FysioTemminck is onder andere Pluspraktijk).

Op dit moment is er te weinig capaciteit voor wat betreft huisartsengeneeskunde. Er is een grote behoefte aan versterking op dit gebied en in gezondheidscentrum M3 zou een huisarts deze behoefte goed kunnen invullen. Wij streven ernaar om een huisarts te vinden die mee wil participeren binnen het gezondheidscentrum M3.

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 patiënt centraal.

Daarnaast zijn persoonlijke aandacht en een goede relatie zeer belangrijk. Hier staan wij garant voor: zorg met aandacht. Wij zijn FysioTemminck en Middelkoop Personal training:

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

Een trainingscentrum met persoonlijke begeleiding door een personal trainer, is voor patiënten 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 patiënt zijn 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 fysio-fitness onder een dak samenwerken, kunnen patiënten beter gevolgd worden en sluiten de (beweeg) programma's beter op elkaar aan.

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.

