



PMC IN BALANS

Para Medisch Centrum | Fysiotherapie | Revalidatie

**SAMEN
ZORGEN
WIJ VOOR
BEWEGING**



www.pmcinbalans.nl



Dé expert op het gebied van therapeutisch elastische kousen & compressietherapie

Aanmeetlocaties: Vlissingen, Middelburg, Goes, Kapelle en huisbezoeken in héél Zeeland!
0118 - 415 787 | www.olmed.nl



Voeten Health Check bij Podotherapie de Boer

Podotherapie de Boer biedt nu de Voeten Health Check (VHC) aan, een unieke service in Zeeland, gericht op senioren vanaf 60 jaar.

De VHC is ontwikkeld door podotherapeuten en een bewegingswetenschapper om de gezondheid van voeten en benen te evalueren en preventieve zorg te bieden, denkend aan valpreventie. De check vindt plaats op de hoofdlocatie in Vlissingen, Gezondheidscentrum De Keien. De VHC omvat drie componenten. Ten eerste wordt de bloedcirculatie in de voeten en benen gemeten om eventuele circulatieproblemen vroegtijdig te detecteren. Ten tweede wordt de zenuwgevoeligheid getest om eventuele gevoelloosheid in de voeten en benen te identificeren, dit kan optreden bij oudere mensen en bij aandoeningen zoals diabetes mellitus. Dit kan invloed

hebben op het looppatroon en voetproblemen veroorzaken zoals drukplekken. Daarnaast wordt een geavanceerde loopbandanalyse uitgevoerd met druksensoren om het looppatroon in detail te evalueren. Kunt u niet op een loopband lopen? Geen probleem. We beschikken ook over een drukmeetplaat op de grond. Vergoeding komt meestal uit de aanvullende verzekering. Podotherapie de Boer heeft ook medisch pedicures in dienst. Een huisbezoek kan besproken worden.

Podotherapie de Boer, brengt je verder! Voor meer informatie, bezoek onze website www.podotherapiedeboer.nl of neem contact op via 0118-626708.



HET NIEUWE MOBILITEITS HUIS VAN ZEELAND

- Het juiste adres voor mobiliteit en hulpmiddelen
- Samenwerking en verhuizing gepland medio 2025
- Voor service en persoonlijk advies
- Kom langs in een van onze vestigingen



Fagotweg 2F
Middelburg
0118 - 226093



Kalverstraat 1A
Middelburg
0118 - 774798



Podotherapie de Boer
Brengt je verder



0118-626708
www.podotherapiedeboer.nl
info@podotherapiedeboer.nl

Nu ook
Medisch pedicure

PMC in Balans:

SAMEN ZORGEN WIJ VOOR BEWEGING

Bij PMC in Balans staat de patiënt centraal. Naast fysiotherapie biedt PMC in Balans veel meer behandelingen. Ook voor ergotherapie, oefentherapie, diëtetiek of een combinatie daarvan bent u bij PMC in Balans aan het juiste adres. De therapeuten van PMC in Balans hebben gezamenlijk één doel: hun patiënten weer in balans brengen en houden.

Krachten bundelen

Peter Koetje directeur en manueeltherapeut: "PMC in Balans is als partner van Fysio Groep Nederland verantwoordelijk voor de regio Zuid-West Nederland. Wij zijn zorgverleners die willen investeren in medewerkers, innovatie en ondernemerschap om kwaliteit te kunnen garanderen aan onze patiënten."

Het gaat om het bundelen van krachten en kennis, beaamt Jouri van den Broeke sportfysiotherapeut en mede-eigenaar van PMC in Balans: "De samenwerking tussen disciplines die we bij PMC in Balans in huis hebben, is heel belangrijk. Daardoor kunnen we de kwaliteit van leven van de patiënt verhogen. Bijvoorbeeld een patiënt met COPD (longziekte waarbij de longen zijn beschadigd). Fysiotherapie kan een waardevolle aanvulling zijn om symptomen te verlichten en de algehele gezondheid te bevorderen. Onze oefentherapeut kan helpen bij het aanleren van een goede ademhaling en een goede houding."

Peter: "De lichamelijke ongemakken die mensen ervaren kunnen het gevolg zijn van allerlei factoren, bijvoorbeeld werkomstandigheden of leefstijl. We zitten veel achter de computer en op onze telefoons. Wij Nederlanders, zijn Europees kampioen zitten. Dan kunnen bijvoorbeeld nekklachten ontstaan. Dat probleem kunnen we oplossen, maar als we echt iets willen veranderen, moeten we verder kijken dan de klacht alleen."



Jouri van den Broeke



Peter Koetje

Een afspraak is zo gemaakt

Peter: "Van de kinderfysiotherapie tot de geriatrie fysiotherapeut: bij PMC in Balans zien we patiënten van 0 tot 100 jaar. We hebben nagenoeg alle specialisaties van fysiotherapie onder één dak. Aan de balie kunnen patiënten meteen een afspraak maken bij een collega zonder doorverwijzing."

Jouri: "Die directe toegankelijkheid maakt de drempel lager. Dat heeft veel voordelen voor het herstel van de patiënt."

Peter: "Bij PMC in Balans kunnen we, als dat nodig is, een compleet pakket aan zorg bieden. En dat is precies wat we willen: voorzien in een goede dienstverlening en zorg voor onze patiënten dicht bij huis. Onze kracht is onder andere dat we expertise van elkaar gebruiken om tot de kern van het gezondheidsprobleem te komen."

Samenwerken

Peter: "De basis van goede zorg is samenwerken. Dat doen wij intern maar ook met huisartsen, specialisten, buurtcoaches en sportclubs. We kijken naar de context van de zorgvraag. Behandelen van klachten is natuurlijk waardevol, maar het signaleren van de oorzaak hoort ook bij het leveren van goede zorg. Nekklachten kunnen verschillende redenen hebben. Wanneer een patiënt veel financiële stress heeft, heeft dat invloed op zijn of haar gezondheid. Dan heeft het geen zin om alleen de nekklachten te behandelen. Daarom willen we in de toekomst nog meer gaan samenwerken en complete zorg bieden."

Jouri: "PMC in Balans werkt vanuit het principe van positieve gezondheid. Een nieuwe visie op gezondheid die naast het fysieke, ook het emotionele en mentale welzijn omvat. Dat zit hem bijvoorbeeld in de financiële situatie of sociale contacten. Die bepalen of iemand zich echt gezond voelt. Dus niet alleen de aan- of afwezigheid van fysieke klachten, het is veel meer dan dat."

Peter: "Je gezondheid is meer dan het oplossen van een fysieke klacht alleen en daar willen wij aan bijdragen. Bij PMC in Balans gaan we verder dan één behandeling."

Dankbaar

Jouri: "Ik geniet nog steeds ontzettend van mijn werk als sportfysiotherapeut. Mensen die op krukken binnenkomen en bij wijze van hardlopend vertrekken. Dat is geweldig." Peter: "Naast mijn werkzaamheden als leidinggevende zie ik nog een dag in de week patiënten. Dat wil ik graag want het is en blijft een ontzettend mooi vak en heel dankbaar werk." Jouri: "PMC in Balans blijft groeien. Op het moment hebben we vacatures voor een kinderfysiotherapeut, algemeen fysiotherapeut, psychosomatisch fysiotherapeut en een oefentherapeut. We zien enthousiaste reacties graag tegemoet."

Ambachtsveld 35
4388 AV Oost-Souburg

088-3602200

06 42463916

info@pmcinbalans.nl

www.pmcinbalans.nl



PMC IN BALANS

Para Medisch Centrum | Fysiotherapie | Revalidatie

Bianca van der Wal

KINDERFYSIOTHERAPEUT

Van een pasgeboren baby met een voorkeurshouding tot een puber met een sportblessure; wie nog in de groei is, wordt behandeld door een kinderfysiotherapeut. Want een kinderlichaam is zeker niet hetzelfde als dat van een volwassene. Kinderfysiotherapeut Bianca behandelt kinderen tot 18 jaar spelenderwijs: “Ze moeten het vooral leuk vinden”

Andere koek dan volwassenen behandelen

Zo divers als de cliënten van kinderfysiotherapeut Bianca van der Wal zijn, zo verschillend zijn ook de problemen en klachten waar ze mee te kampen hebben. “Een algemeen fysiotherapeut helpt bij het verhelpen van pijnklachten, maar als kinderfysiotherapeut ben ik vooral bezig met motorische ontwikkeling en groeiaandoeningen.

Daarnaast is met name mijn aanpak anders.” Want een puber motiveren of een peuter die op alles ‘nee’ zegt overhalen om oefeningen te doen, dat is wel andere koek dan volwassenen behandelen. “Ja, je moet als kinderfysiotherapeut heel creatief zijn.”

Springend tien kikkers in een mandje doen om de spieren te trainen

Veel gaat bij de kinderfysiotherapie daarom spelenderwijs. “Bij baby's gaat de behandeling via de ouders. Maar voor peuters en kinderen maak ik bijvoorbeeld een parcours waarbij ze moeten rennen en springen. In een sportschool spieren trainen is saai voor hen, maar niet als ze al springend tien kikkers in een mandje moeten doen”, vertelt Bianca. “Terwijl ze dan ook hun spieren trainen. Het uitgangspunt is dat ze het leuk moeten vinden om bij mij te komen en uitkijken naar de volgende keer.”

“Bij pubers is het belangrijk dat ze merken dat ik me in kan leven in hun belevingswereld en snap wat er in ze omgaat. Ik moet ze niet te veel op

de huid zitten. Vaak hebben ze een duidelijk doel, ze willen bijvoorbeeld weer graag sporten. Natuurlijk heb ik bij hen ook de hulp van ouders nodig, maar als ze weten waar ze het voor doen, kan ik ze goed motiveren om oefeningen te doen.”

Van leren schrijven tot herstel na een breuk of groeipijn

Waarvoor kinderen bij haar in de behandelkamer verschijnen? “Als een kind bijvoorbeeld moeite heeft met de fijne motoriek, kan het leren schrijven lastig zijn. Na een oefenperiode bij mij kan zo'n kind veel beter meekomen op school. Niet veel mensen weten dat je hiervoor ook bij een kinderfysiotherapeut terecht kunt.” Dat kan ook als een kind last heeft van een groeiaandoening, zoals groeipijn of andere aandoeningen: “Sommige kinderen behandel ik al van kleins af aan, daarmee bouw ik echt een band op. Ik krijg er echt kippenvel van als zij dan na bijvoorbeeld een breuk weer kunnen traplopen, voetballen of fietsen.”

Kinderfysiotherapie voor alle kinderen in de basisverzekering

Wist u trouwens dat fysiotherapie voor kinderen tot 18 jaar in de basisverzekering zit? Ieder kind kan daarom kosteloos 18 keer per jaar behandeld worden. Ook zonder doorverwijzing van een huisarts. En is er een verwijzing van een specialist, zoals een kinderarts, dan kan het zelfs zo zijn dat uw kind een jaar lang of zelfs tot de achttiende verjaardag onbeperkt behandeld kan worden. Geen zorgen dus over kosten. Maak gewoon eens een afspraak voor een intake. “Dan doe ik een kinderfysiotherapeutisch onderzoek. Soms is het advies: geef het wat tijd. En soms maken we een behandelplan.”



Bianca van der Wal



Tibor Versluis

ERGOTHERAPEUT

Wat doe je, als het je niet meer lukt om je dagelijkse activiteiten uit te voeren? Zoals een wasje draaien, een boodschap doen of simpelweg je sokken aantrekken? Dan wordt er al gauw naar thuishulp gekeken. Maar dat is niet altijd nodig. Tibor Versluis helpt als Ergotherapeut bij PMC in Balans mensen weer zelfstandiger te worden, ondanks hun aandoeningen.

Mens en situatie proberen te matchen

Tibor: “Mijn werk is heel divers: het ene uur ben ik een twintiger met vermoedheidsklachten aan het helpen, een uur later leer ik een negentiger scootmobiel rijden.” Meestal komt hij bij mensen thuis. Tibor: “Laatst was ik bij een vrouw die veel rugklachten had. Met haar heb ik getest welke loophulpmiddelen passend waren. Ook kreeg ze een soort in hoogte verstelbare stoel, waarmee ze zittend aan het aanrecht kon koken. Dat lukte haar eerst niet meer. Veel mensen zeggen: ‘Ik ben te jong voor een rollator of scootmobiel’. Maar die hulpmiddelen geven je juist weer vrijheid. Soms twijfelen mensen ook wel of mijn adviezen gaan werken. Ik bied altijd een palet aan instrumenten, die ik dan bij de mens en situatie probeer te matchen. Tegen een vrouw met jonge kinderen zeggen dat ze overdag meer moet rusten, dat werkt bijvoorbeeld niet. Dan zoek je andere oplossingen.”

Gezond aan het werk

Daarnaast is Tibor Adviseur Arbeid en Gezondheid (TIGRA) voor bedrijven en organisaties en hun werknemers. Soms helpt hij ze door voor alle werknemers een ‘werkplekcheck’ te doen: staan de stoel, het bureau en het beeldscherm goed afgesteld? Ook geeft hij regelmatig voorlichting over hoe ze fysieke klachten kunnen voorkomen. Een andere keer wordt hij ingezet op individuele werknemers met klachten: “Ik was pas op kantoor bij Rijkswaterstaat bij een medewerker met rugklachten. Behalve naar zijn werkplek,

heb ik gekeken of hij bijvoorbeeld voldoende beweegt.” En wanneer iemand dan toch is uitgevallen, helpt Tibor deze zo goed mogelijk weer terug naar werk. “Dat vind ik een hele mooie uitdaging. Ik werk dan ook samen met andere specialisten, zoals de (psychosomatische) fysio en diëtist. Dat is het mooie aan PMC, die samenwerking onder één dak.”

Elke organisatie heeft haar eigen uitdagingen

Tot slot is er het preventief medisch onderzoek, dat werkgevers hun personeel tegenwoordig soms aanbieden. Want als je werknemers gezond blijven, houden ze hun werk langer vol. “Werknemers moeten dan een vragenlijst invullen en we meten dingen als gehoor, cholesterol en BMI”, vertelt Tibor. “Pas was ik bij een groot productiebedrijf. Daar werd een te hoge werkdruk ervaren en er waren opvallend veel mensen met een te hoog BMI en een slechte leefstijl. Bij een ander bedrijf zag ik juist weer veel oogklachten doordat er veel ramen in de kantoren aanwezig waren.” Zo heeft elke organisatie haar eigen uitdagingen waar Tibor bij kan helpen.



Tibor Versluis



Cathelijne Burgs (KINDER)DIËTIST

Cathelijne Burgs werkt als (kinder)diëtist bij PMC in Balans. Samen met haar collega's helpt zij cliënten meer grip op hun gezondheid te krijgen dankzij gezonde voeding en verandering in levensstijl. 'Mijn werk gaat om meer dan afvallen.'

Verschillende medische redenen voor een dieetadvies

Cathelijne: "Als allround diëtist begeleid ik mijn cliënten met hun eet- en leefstijl. Mijn werk gaat om veel meer dan afvallen. Er kunnen verschillende medische redenen zijn om een dieetadvies te volgen. Bijvoorbeeld bij diabetes, te hoog cholesterolgehalte of te hoge bloeddruk, bij een te hoog of juist een te laag gewicht, bij voedselallergie en bij maag- of darmklachten. Ook bij andere ziektebeelden, zoals jicht, kanker, ondervoeding en COPD (longaandoening) kan aanpassing van de voeding nodig zijn."

Persoonlijk gesprek

"In alle gevallen geldt dat cliënten hun gedrag uiteindelijk veranderen om de doelstellingen te behalen die ze voor ogen hebben. Daar begeleid ik mensen bij. Als diëtist leer ik cliënten om hun eigen gedrag te herkennen. Dat begint met een intake. Dan bespreken we de hulpvraag, wat de cliënt al heeft gedaan en wat het doel is dat hij of zij zou willen halen. Het intakegesprek is heel persoonlijk. Het is mijn taak om iemand op zijn gemak te stellen. Dat zijn vaak mooie en waardevolle gesprekken. Goed luisteren naar je cliënt is heel belangrijk, dan kun je een cliënt pas echt helpen om te veranderen."

Meer dan voeding alleen

"Afvallen is geen doel, afvallen kan een middel zijn om je doel te bereiken. Beweging is ook heel belangrijk. Gezond eten en altijd op een

stoel zitten, werkt niet. Ook nachtrust is belangrijk. Als je de hele nacht wakker ligt, is afvallen een stuk ingewikkelder. Je gezondheid is meer dan goede voeding en bewegen alleen."

Verbetering kwaliteit van leven

"De cliënten die ik zie zijn heel divers. Oudere mensen die onbedoeld afvallen omdat ze minder zijn gaan eten. Hen adviseer ik bijvoorbeeld producten te kiezen met meer eiwitten waardoor ze hun spierkracht kunnen behouden. Of cliënten met prikkelbare darm syndroom (PDS) die ik kan helpen met een dieet waardoor ze veel minder pijn hebben. Dat is geweldig. Mensen knappen zo op. Ze slapen beter en ze durven de deur weer uit. Een passend dieet kan de kwaliteit van leven ontzettend verbeteren."

Zorgkwaliteit

"Regelmatig verwijst ik cliënten door naar mijn PMC-collega's. Een cliënt die is gestopt met roken bijvoorbeeld. Ze heeft astma en COPD. Ik adviseerde haar zich bij de COPD sportgroep aan te sluiten. Ze vond het een goed idee, dan loop ik even met haar mee naar de balie en ze kan meteen een afspraak maken. Ook in mijn rol als kindardiëtist verwijst ik regelmatig door. Bijvoorbeeld kinderen met over- en ondergewicht. Het komt voor dat deze kinderen ook een motorische storing hebben, zij kunnen baat hebben bij een behandeling bij de fysiotherapeut. Bij PMC in Balans hebben we, omdat we samen onder één dak zitten, de voordelen van de multidisciplinaire behandeling. Dat is onze kracht: het kennen van de deskundigheid en mogelijkheden die de collega's van andere zorgdisciplines kunnen bieden. Een multidisciplinaire samenwerking levert vaak een positieve bijdrage aan het behandelresultaat en draagt bij aan de zorgkwaliteit in het algemeen."

Bianca Spierings OEFENTHERAPEUT

Bianca Spierings is oefentherapeut en sinds 2020 werkzaam bij PMC in Balans na 33 jaar praktijkhouder te zijn geweest in Loosdrecht. Dankzij haar ervaring heeft zij een brede kijk op het vak gekregen. Maar wat doet een oefentherapeut eigenlijk?

De eigen regie over het herstel

Bianca: "Oefentherapie is in pure vorm een bewegingstherapie waar de patiënt door gerichte oefeningen leert zijn lichaam op een goede en bewuste manier te gebruiken. Dit kan belangrijk zijn bij veel voorkomende klachten zoals nek- en rugklachten. Patiënten leren zelf overmatige spanning te herkennen en corrigeren. Het voordeel is dat de patiënt op korte en lange termijn voor een groot deel de eigen regie heeft over het herstel door het toepassen van de aangeleerde correcties. Iemand die last heeft van nekklachten kan ik leren wat een betere en goede houding is. Bij terugval heeft iemand dankzij de therapie de vaardigheden om die houding te corrigeren. Als oefentherapeut hoop ik een structurele oplossing te kunnen bieden waardoor patiënten prettig kunnen leven zonder dat de klachten steeds weer terugkomen."

Intake

"Mensen kunnen met of zonder doorverwijzing bij mij terecht. Ik begin met een intakegesprek waarbij we bespreken wanneer en hoe lang ze al last hebben van de klachten. Vervolgens doe ik een aantal onderzoeken om erachter te komen of er geen andere oorzaak is voor hun pijnklachten. Dat is het vertrekpunt voor het behandelplan en weet ik waar ik de accenten moet leggen. Samen met de patiënt onderzoek ik wat werkt en hoe de therapie in het dagelijks leven kan worden toegepast. Ik probeer mensen te leren hun lichaam te leren kennen en ze bewust te maken welke spieren ze moeten gebruiken. Door ze een beter spiergebruik aan te leren kunnen ze de pijn zelf oplossen."

Zelfredzaamheid en valpreventie

"In Loosdrecht zag ik door de vergrijzing jaren



geleden al dat vallen behoorlijk ingrijpende gevolgen kan hebben. Dat was voor mij reden om me te gaan bijscholen. Sinds ik in Zeeland werkzaam ben heb ik mij nog verder gekwalificeerd in de neurologische klachten zoals beroertes, Parkinson, MS en valpreventie. Oefenen met mensen die Parkinson of MS hebben geeft ze veel zelfredzaamheid terug. Het biedt ze de mogelijkheid om hun mobiliteit te behouden en het thuis zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen redden. Dankzij de therapie kunnen veel van deze dagelijkse functies weer terugkomen, dat geeft zowel bij mij als de patiënt veel voldoening en wederzijdse inspiratie en plezier. Deze patiënten behandel ik voor langere tijd en zijn ontzettend gemotiveerd. Dat doet me echt goed. We werken echt samen aan een doel, bijvoorbeeld zo lang mogelijk thuis te blijven wonen."

"Dit jaar starten er nog binnen PMC in Balans projecten op het gebied van valpreventie. Als team binnen PMC zijn we op dit moment bezig hier vorm aan te geven. Valpreventie is een steeds belangrijker onderdeel geworden in het langer zelfstandig thuis blijven wonen van ouderen, waardoor er vergoedingen via de gemeente en zorgverzekeraars mogelijk zijn geworden."

"Al met al verveelt het vak dat ik op 13-jarige leeftijd al wilde worden mij nog helemaal niet. De kijk op



Bianca Spierings

ziek zijn in zijn algemeenheid is sterk veranderd, waarin de patiënt nu veel meer een eigen rol heeft met een duidelijk accentverschuiving naar het behouden van zelfredzaamheid en wat je daarvoor nodig hebt en alle mogelijkheden die er bijgekomen zijn in de zorg die daarbij helpen. Het blijft bijzonder en heerlijk werk."



Systeembeheer | Cloud diensten | Telecom | Hard- en software
Daniëlsweg 8 • 4451 HP Heinkenszand • 0113 565758

Uw beste kennis in de regio!

Kom werken bij PMC in Balans WIJ ZIJN IN DE GROEI. GROEI MET ONS MEE!



Hiernaast vind je al onze actuele vacatures. Als je meer wilt weten over de functie, arbeidsvoorwaarden of onze praktijk, neem dan contact met ons op. Voor de volgende specialisaties en andere paramedische disciplines zijn wij op zoek naar ambitieuze en enthousiaste collega's op het gebied van fysiotherapie, ergotherapie, oefentherapie en diëtetiek. We bieden daarnaast uitstekende doorgroe- en opleidingsmogelijkheden. Enthousiast geworden? We zien jouw sollicitatie graag tegemoet

Cathelijne Burgs

Emma Verstraate

BEGELEIDER FYSIO FITNESS



Emma Verstraate



Onder begeleiding sporten, het kan voor veel mensen een uitkomst zijn. “In een sport-school met jonge, fitte mensen voelen veel mensen zich niet op hun gemak. Bij ons sport je in kleine groepen waarin je veel aandacht krijgt, vaak op het eigen dorp. Dat maakt het heel laagdrempelig”, vertelt Emma Verstraate, begeleider van de Fysio Fitness bij PMC in Balans.

“Ideaal voor mensen die uitgerevalideerd zijn, zoals ouderen met een nieuwe heup of knie. Maar ook voor sporters die onder begeleiding van een blessure willen herstellen.” Wie zich aanmeldt krijgt eerst een sportmedische intake waar naar kracht, conditie en eventuele klachten wordt gekeken. Daarop wordt een schema aangepast. Er zijn er die stoppen als ze hersteld zijn, maar ook die hun abonnement een leven lang aanhouden.

Emma: “Een tijdje geleden had ik hier een mevrouw die niet lekker in haar vel zat. Ze bewoog weinig en zat

veel tv te kijken. Door samen te werken aan haar leefstijl was ze na een tijdje veel gelukkiger. Dat is het mooiste: dat je van waarde kunt zijn voor iemands kwaliteit van leven.”

Blessurepreventie bij jonge sporters

Als het op blessures aankomt, is voorkomen nog altijd beter dan genezen. Daarom werkt Emma onder de noemer ‘Joint Forces’ bij verenigingen aan preventie van blessures bij sporters van twaalf tot achttien jaar. Dat is hard nodig: “In Nederland is er een tsunami aan knie- en kruisbandletsel gaande. Waarschijnlijk doordat er door kinderen steeds minder bewogen wordt en ook zij vaker overgewicht hebben”, aldus Emma. Steeds meer sportverenigingen hebben daarom interesse in het ‘Joint Forces’ programma.

Nooit meer jojoën: met de hulp van beweeg- en leefstijlcoach Anouk val je blijvend af

Hoe kom je toch van die hardnekkige extra kilo's af? Wie weleens een poging gewaagd heeft om af te vallen weet dat het niet meevalt, zeker niet om de kilo's er af te houden. Daarom biedt PMC in Balans een tweejarig leefstijl-interventieprogramma (GLI).

Op ‘supermarktsafari’ met een diëtist

In zowel groepsbijeenkomsten als individuele gesprekken ga je met beweeg- en leefstijlcoach Anouk Goedbloed aan de slag met voeding, bewegen, stress, ontspanning en slaap. Want die vijf aspecten bepalen of je de kilo's duurzaam, dus blijvend verliest. Anouk: “We kijken welke gewoontes je op dit moment hebt en hoe we nieuwe kunnen creëren.” Vaak staan mensen ervan te kijken welke gevolgen hun gedrag heeft. “Zo is je slaapkwaliteit aanzienlijk minder als je

een glaasje alcohol drinkt en heeft stress veel invloed. De grootste resultaten behalen we vaak op mentaal vlak.” Maar deelnemers gaan ook op ‘supermarktsafari’ met een diëtist en er is na elke bijeenkomst een persoonlijke uitdaging waarmee je een maand lang aan de slag gaat, zoals ‘elke dag vijftien minuten wandelen’.

Eindelijk weer met de kleinkinderen spelen

“Vaak komen mensen bij ons leefstijl-interventie-

programma met de wens om kilo's kwijt te raken, maar bijna altijd is er een achterliggend doel waar het écht om gaat”, vertelt Anouk.

“Bijvoorbeeld weer met de kleinkinderen kunnen spelen of door de keuring van de vrijwillige brandweer komen. Ik werkte pas met een vrouw die tegen een burn-out aan zat. Dankzij het traject kreeg ze veel inzicht in haar emoties en lukt het haar weer te sporten. Op haar werk komt ze nu voor zichzelf op en thuis is ze de moeder die ze altijd wilde zijn. Dat soort veranderingen zijn zo mooi om te zien.”

Iedereen met een BMI van 25 of hoger kan na een doorverwijzing van de huisarts deelnemen. Het traject wordt vergoed door de zorgverzekering.