

DE MEEST DESKUNDIGE BEHANDELING

Artrosenet Midden-Holland



Marijke Esseboom: "Leren hoe je je lichaam beter kunt gebruiken."

"Mijn grootste kracht is dat ik mensen bewust maak van hun lichaam en hoe ze dat beter kunnen gebruiken." Marijke Esseboom, oefentherapeut Mensdieck met een eigen praktijk in Waddinxveen, is een van de oprichters van het Artrosenet Midden-Holland. Dit netwerk richt zich op zowel behandelaars als op mensen met artrose. "Dit netwerk is bedoeld om de lijnen tussen verwijzers, patiënten en behandelaars korter te maken. Zo kunnen mensen met artrose beter inspelen op hun klachten en hulp inschakelen wanneer zij dat nodig achten."

Sinds mei van dit jaar kunnen mensen met artrose én hun behandelaren met hun vragen over artrose terecht op een speciaal ingerichte regionale website. Dit Artrosenet bevordert de deskundigheid van professionals én de communicatie onderling. Fysio- en oefentherapeuten die zich aansluiten bij het netwerk, hebben afgesproken zich te houden aan kwaliteitseisen, waaronder een speciale scholing over artrose. Verwijzers, zoals huisartsen en medisch specialisten, kunnen op de website in één oogopslag zien welke zorgverleners deze specifieke kennis in huis hebben.

Op maat

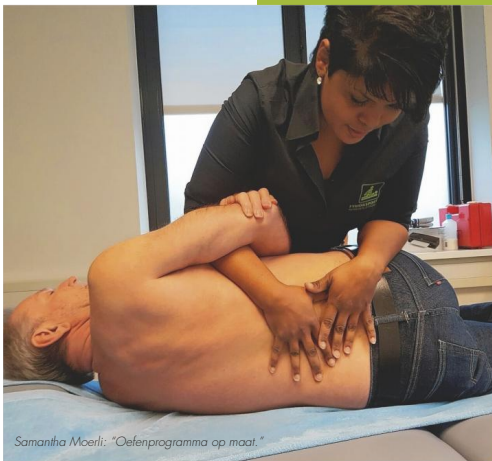
"Wij hebben een protocol voor behandelen van chronische pijnklachten", zegt Samantha Moerli. Zij werkt als fysio- en manueel therapeut bij Fysio&Sport in Gouda en Reewijk. "Wij kijken naar de patiënt als een geheel. Ik kijk als manueeltherapeut of er door middel van mobilisaties of manipulaties invloed op het gewricht kan worden uitgeoefend zodat die minder pijnlijk wordt en beter gaat bewegen. Wanneer dat is gebeurd, kijk ik welke stoornissen in functie, dat wil zeggen verminderde spierkracht, coördinatie/stabiliteit of verminderde conditie er toe leiden dat iemand een gewenste activiteit niet meer naar wens kan uitvoeren. Daar wordt dan een oefenprogramma voor op maat gemaakt."

Gebruiksaanwijzing voor het lichaam

Goede begeleiding is enorm belangrijk, heeft ook Marijke Esseboom in de bijna dertig jaar dat zij oefentherapeut is, ervaren. "Als je, veelal onbewust, je pijnlijke gewrichten ontziet, belast je je andere gewrichten te veel. Dat veroorzaakt onnodige andere klachten." Ze noemt als voorbeeld het tillen van een tas. "Het is beter het gewicht te tillen vanuit je onderarmen in plaats van met je polsen. Je moet leren de dagelijkse handelingen goed te verdeelen over je lichaam en je lichaam zo gebruiken dat je piekbelasting voorkomt. Ik noem het vaak de gebruiksaanwijzing voor het lichaam." Esseboom houdt haar patiënten als het ware een spiegel voor, waardoor ze zich bewust worden van de manier waarop ze hun lichaam gebruiken. "Het aanleren van een ander hou-

ARTROSENET MIDDEN-HOLLAND

Het Artrosenet Midden-Holland bevordert de samenwerking tussen patiënten en professionals. Mensen met artrose kunnen op de website een therapeut vinden in hun eigen omgeving die deskundig is en past bij hun wensen en gedachten over bewegen. Alle faciliteiten voor bewegen waarover een praktijk beschikt, staan op de pagina van aangesloten praktijken aangegeven. Verder is er op de website van het artrosenet onder de naam van de aangesloten therapeut een link naar de website van diens praktijk. Het resultaat is passende zorg voor 24.000 potentiële artrosepatiënten in de regio! Initiatiefnemer is de Stichting Transmuraal Netwerk Midden-Holland, een samenwerkingsverband van zorg- en welzijnsaanbieders in Midden-Holland.



Samantha Moerli: "Oefenprogramma op maat."

BAAT BIJ HET ARTROSENET



Anja Roelofs: "Van de reumapatiëntenvereniging Gouda e.o. hoorde ik over het Artrosenet. Ik ben altijd op zoek naar goede zorg. Mijn reumatoloog adviseerde een fysiotherapeut die op het Artrosenet voorkomt en ook nog eens bij mij om de hoek woont. Daar ben ik blij mee, maar als het nodig is, wil ik best wat verder rijden voor goede zorg."

"Het Artrosenet is een goed initiatief, ook al omdat het project veel meer biedt dan namen van behandelaars alleen. Zo is er om de zoveel tijd een Artrosecafé waar je behandelaars en lotgenoten ontmoet. Tijdens die bijeenkomsten wordt steeds een ander thema aangesneden. Denk aan voeding of bewegen. Ook hoorde ik tijdens een van deze bijeenkomsten dat je panadol (paracetamol van 1000 mg) vergeoed krijgt als dit medicijn door jouw reumatoloog wordt voorgeschreven. Als je bij het Artrosenet aanmeldt, krijg je via een digitale nieuwsbrief bruikbare tips en data van verschillende bijeenkomsten. Ik kijk regelmatig op de site en vind daar veel waar ik mijn voordeel mee kan doen."

ding en bewegingspatroon gebeurt door middel van oefeningen. Het gaat er niet om dat je je lichaam ontziet, maar je moet het op de juiste manier belasten." Omdat mensen met artrose veel baat kunnen hebben bij een goede behandeling, maakt Esseboom zich sterk voor het Artrosenet Midden-Holland. "Als je hulp zoekt via deze website ben je er zeker van dat je een therapeut vindt die verstand heeft van artrose. Op de website staat ook betrouwbare informatie over deze aandoening." Ook Moerli is trekker van het artrosenet Midden Holland. "Wij werken in onze praktijk al vaak samen, omdat we elk onze eigen specialisaties hebben. Het artrosenet versterkt het benutten van de juiste specialisaties. De lijnen met verwijzers en ook met andere collega's zijn korter. De onderlinge samenwerking wordt bevorderd en daarmee de deskundigheid."

NOORTJE KRIKHAAR

