

PRAKTIJKINFORMATIE

FYSIO COMPLEET ALMELO

De specialist in fysiotherapie

Welkom bij dé fysiotherapiepraktijk voor algemene en gespecialiseerde fysiotherapie. Fysio Compleet Almelo, gesitueerd in het centrum nabij het centraal station, is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een begrip in Almelo en omstreken! Het team zet zich dagelijks vol energie en enthousiasme in om samen met jou te werken aan jouw klachten en herstel. De praktijk beschikt over diverse moderne behandelkamers als ook over een volledig uitgeruste sportschool met kwaliteitsapparatuur.



CONTACT

Wierdensestraat 55A

7607 GG Almelo

✉ **Info@fysiocompleetalmelo.nl**

☎ **06-20385910**

ONZE FYSIOTHERAPEUTEN



Bas van der Horst

Fysiotherapeut

- Geriatrie fysiotherapeut Msc.
- Hart- vaat- en longproblematiek
- Neurologische problematiek
- Docent fysiotherapie Saxion Hogescholen

✉ info@fysiocompleetalmelo.nl (algemeen)
administratie@fysiocompleetalmelo.nl (privé)

☎ 06-20385910



Frederieke Huizinga

Fysiotherapeut

- Geriatrie fysiotherapeut Msc.

✉ Frederieke@fysiocompleetalmelo.nl

☎ 06-18756136



Jessie Hampsink

Fysiotherapeut

- Fascia- therapeut (bindweefsel)
- Psychosomatisch fysiotherapeut i.o.

✉ Jessie@fysiocompleetalmelo.nl

☎ 06-28372304

ONZE FYSIOTHERAPEUTEN



Sander de Ruiter

Fysiotherapeut

- Dry needling therapeut
- Neurologische problematiek
- Geriatriefysiotherapeut i.o.

✉ Sander@fysiocompleetalmelo.nl

☎ 06-82083533



Annelies Olijmulder

Fysiotherapeut

- Specialist revalidatie en herstel

✉ Annelies@fysiocompleetalmelo.nl

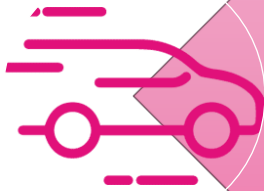
☎ 06-23633935

ONZE BEHANDELVORMEN



Fysiotherapie

Wij behandelen patiënten die belemmerd worden bij het bewegen, pijnklachten ervaren of andere vormen van lichamelijke ongemakken ondervinden.



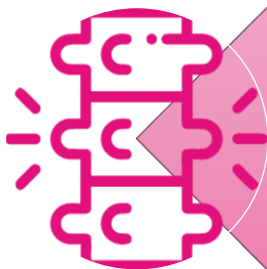
Fysiotherapie thuis

Kan je door je klachten niet naar ons toe komen? Wij komen graag bij jou thuis. Wel zo makkelijk!



Geriatricfysiotherapie

Zijn dagelijkse activiteiten steeds lastiger vol te houden, merk je lichamelijke achteruitgang of ben je recent gevallen? Fysio Compleet Almelo helpt jou vakkundig bij het herwinnen van zelfstandigheid en mobiliteit.



Manuele verrichtingen

Manuele verrichtingen kunnen pijnklachten direct verminderen en kunnen snel de bewegelijkheid van bijvoorbeeld nek en wervelkolom vergroten.

ONZE BEHANDELVORMEN



Diabetes en obesitas

Jouw lichaam in balans met Fysio Compleet Almelo. Wij ondersteunen met afvallen, algeheel actiever worden en gezonder (leren) leven.



Fascia therapie

Bindweefseltherapie waarbij verklevingen in het weefsel worden behandeld. Heb je al langere tijd vage pijnlijke klachten? Fysio Compleet Almelo helpt!



Revalidatie

Tijdens het revalideren is er niets fijner dat je goede, specialistische begeleiding krijgt. Individueel of in een groep. Wij helpen je met het volledige revalidatietraject



Medische fitness

Trainen onder supervisie van een gespecialiseerd therapeut in een moderne oefenzaal. Individueel of in groepsverband.

GERIATRIE FYSIOTHERAPIE

De geriatriefysiotherapeut is gespecialiseerd in het screenen, diagnosticeren en behandelen van de (kwetsbare) ouder wordende mens met bijpassende (complexe) klachten en ziektebeelden. De geriatriefysiotherapeut heeft specifieke kennis van deze ingewikkelde problematiek en informeert en adviseert de cliënt over de aandoening, de vooruitzichten, de behandeling en gebruik van eventuele hulpmiddelen.

Bij ouder worden hoort een natuurlijk, ingewikkeld proces van biologische verandering. Dit heeft veelal gevolgen voor reservecapaciteit, herstelprocessen en de fysiologie van het ouder worden lichaam. Onze geriatriefysiotherapeuten kunnen deze veranderende processen analyseren en kunnen hieraan gekoppeld een behandelplan uitwerken. De geriatriefysiotherapeuten van Fysio Compleet Almelo kunnen met hun kennis en kunde een wereld van verschil maken en zij streven naar een zo optimaal mogelijk resultaat waarbij wordt ingezet op het ervaren van een hoogwaardige kwaliteit van leven!

Daarnaast staat de geriatriefysiotherapeut in nauw contact met huisarts, specialist, apotheek en andere zorgverleners. Denk hierbij bijvoorbeeld aan (thuis)zorg, ergotherapeut en diëtist. Ook informeert/adviseert de geriatriefysiotherapeut gezinsleden en mantelzorgers, met het uiteindelijke doel om de zorg zo goed en efficiënt mogelijk te organiseren rondom de cliënt.

VALPREVENTIE

Wist je dat de meeste valongevallen bij ouderen thuis gebeuren? Valongevallen hebben soms vervelende gevolgen voor de zelfredzaamheid en kwaliteit van leven van ouderen. Daarom is het belangrijk om aandacht te hebben voor hun conditie, gewoontes en woning(inrichting). Door ouderen bewust te maken van hun risico's en wat ze hieraan kunnen doen, voorkom je valongevallen.

Ouderen willen zo lang mogelijk gezond blijven, zodat zij voor zichzelf kunnen blijven zorgen. Een val kan dit in gevaar brengen. Eén derde van alle 65-plussers komt jaarlijks ten val. Gelukkig kunnen ouderen zelf veel doen om het risico op een val te verminderen. Graag denkt Fysio Compleet Almelo mee om zo het valrisico te verkleinen.

Benieuwd of u een verhoogd valrisico heeft? Volg onderstaand stroomschema en kom erachter. Een verhoogd valrisico? Ga samen met uw fysiotherapeut aan de slag om uw valrisico te verminderen. Geen verhoogd valrisico maar wilt u preventief toch aan de slag om uw valrisico zo laag mogelijk te houden? Raadpleeg uw fysiotherapeut wat hij/zij voor u kan doen.



FASCIA THERAPIE

Fascia zijn bindweefselvliezen die alles in het lichaam met elkaar verbinden. Fascia loopt door het hele lichaam, van je hoofd tot in je kleine teen, van je huid tot in het bot. De fascia helpt, samen met je botten, spieren en pezen/ligamenten om het lichaam bij elkaar te houden en dat bijvoorbeeld organen op de juiste plek blijven in het lichaam.

Het kan zijn dat fascia is aangedaan. Dit uit zich vaak in vervelende, veelal vage klachten. Fascia gerelateerde klachten kunnen ontstaan door bijvoorbeeld te veel in dezelfde houding zitten, een ongeluk, operatie of door overbelasting van de spieren. Maar ook stress, slechte voeding & hydratatie, te weinig bewegen of niet genoeg variatie in de bewegingen spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van fasciaklachten. Dit klachtenbeeld uit zich als een beperking in de bewegingsvrijheid, stijfheid, ontstekingen, pijn of verharding van weefsel.

Wanneer is fascia therapie iets voor mij?

Herken je je in bovenstaande en/of heb je al langere tijd last van vage klachten die niet overgaan, ook niet met eerder gevolgde therapieën? Dan kan fascia therapie mogelijk iets voor jou zijn!

DRY NEEDLING

Dry needling is een techniek die door een fysiotherapeut uitgevoerd kan worden. Deze techniek wordt uitgevoerd met droge naalden. De naalden zonder vloeistof worden in de spieren geprikt. Door dit te doen, ontspannen de spieren snel en langdurig.

Vaak wordt dry needling in de war gebracht met acupunctuur. Dit is echter een hele andere behandelmethode. Bij acupunctuur wordt er gebruik gemaakt van oppervlakkige naalden die over het hele lichaam gebruikt worden. Acupunctuur is een energiebehandeling en daarmee een alternatieve geneeswijze. Bij dry needling wordt gebruik gemaakt van triggerpoints. Een triggerpoint is een verkrampt plekje in een spier dat naast lokale drukpijn ook vaak 'pijn op afstand' /uitstralende pijn veroorzaakt.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

- Pijn en stijfheid lokaal in de spier en 'op afstand'.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijnontwijkend gedrag; u gaat 'anders' bewegen.
- Hoofdpijn, aangezichtspijn en/of kramp.

Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal eerst door een gesprek en een gericht onderzoek uw klachten nader analyseren. Daarna worden de spieren verder onderzocht die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in de spieren gezocht naar de bewuste triggerpoints.

Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het 'uitschakelen' van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met het naaldje worden deze punten gevonden en gedeactiveerd. Daarna raken de spieren snel en langdurig ontspannen.

BEREIKBAARHEID EN MAKEN VAN AFSPRAKEN

Bereikbaarheid en het maken van een afspraak:

- Wilt u direct contact? Wij zijn telefonisch bereikbaar op 06-20385910. De desbetreffende therapeut die u aan de lijn krijgt kan afspraken inplannen en verzetten in de agenda's van alle therapeuten en indien nodig een terugbel afspraak maken met uw therapeut. Uw therapeut kan u dan terugbellen op een moment dat hij/zij ook echt tijd voor u heeft. Wanneer de telefoon niet persoonlijk wordt beantwoord kunt u ons antwoordapparaat inspreken. Liever een berichtje via Whatsapp sturen? Wij reageren binnen 24 uur. Daarnaast kunt u terecht op onze website www.fysiocompleetalmelo.nl voor het maken van afspraken en het stellen van een vraag.
- Wilt u graag een afspraakbevestiging op uw emailadres? Zodra wij uw emailadres hebben ontvangen zorgen wij ervoor dat u een bevestiging van uw afspraak krijgt via uw email. Op deze manier willen wij graag voorkomen dat afspraken vergeten of onjuist genoteerd worden.
- Om een vlot verloop van de "intake" te kunnen bewerkstelligen, graag de eerste keer uw identiteitsbewijs (paspoort, rijbewijs of ID-kaart) en uw verzekeringskaart of polis pas meenemen. Als uw gegevens tussentijds veranderen, wilt u dat dan s.v.p. ook doorgeven.
- Een verwijzing van huisarts of specialist is niet nodig voor een afspraak. Een uitzondering op deze regel vormen chronische indicaties. Heeft u een verwijzing van een arts, neem deze dan mee bij uw aanmelding of eerste afspraak zodat wij optimaal geïnformeerd zijn over uw indicatie en de dossiervorming en administratie vlot kunnen doorlopen. Mocht het verkrijgen van een verwijzing nodig zijn dan kan de behandelend fysiotherapeut dit ook regelen. Wel zo makkelijk!
- Openingstijden:
 - Ma 8.00-20.20 u
 - Di 8.00-20.30 u
 - Wo 8.00-20.00 u
 - Do 8.00-20.30 u
 - Vr 8.00-20.30 u
 - Za 8.00-15.00 u
 - Zo gesloten

TIPS OM ONNODIGE KOSTEN TE VOORKOMEN

Tips om onnodige kosten te voorkomen:

- Controleer uw polisvoorwaarden vóór u een afspraak maakt. Het aantal behandelingen en het tarief dat door uw verzekering wordt vergoed, verschilt per verzekering. Als er een totaal bedrag per jaar wordt vergoed, geldt dit vaak voor fysiotherapie, manuele therapie, cesar en mensendieck tezamen. U bent zelf verantwoordelijk voor het bijhouden van uw behandelingslimiet en vergoedingen. Twijfelt u over uw vergoeding? Belt u dan even met uw zorgverzekering. Zij kunnen u hierover voorlichten. Tijdens de intake checken wij eenmalig het verzekeringsrecht en de polisvoorwaarden van uw verzekering.
- Indien u een afspraak niet na kunt komen, belt u deze dan minimaal 24 uur van te voren af. In het weekend kunt u het antwoordapparaat (met datum/ tijdsweergave) inspreken. De behandeling wordt dan niet in rekening gebracht en wij kunnen de vrijgekomen tijd nog gebruiken voor een andere patiënt. Bij het niet nakomen van een afspraak, of het te laat afmelden voor een afspraak, wordt het volledige tarief in rekening gebracht.
- Fysio Compleet Almelo heeft een contract met nagenoeg alle zorgverzekeraars. Wanneer je aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie, dan worden deze fysiotherapeutische behandelingen (passend binnen jouw afgesloten verzekering) vergoed. Wij declareren de afgenomen behandelingen rechtstreeks bij jouw zorgverzekeraar, wel zo makkelijk! Wanneer u niet verzekerd bent voor fysiotherapie gelden de aan de ommezijde vermelde praktijktarieven. Bekijk u deze zodat u de kosten voor uw behandeling in de gaten kunt houden. Bij Fysio Compleet Almelo kan betaald worden middels pin, tikkie of bankoverschrijving. Wilt u graag meer weten over jouw fysiovergoeding, neem dan contact met ons op.
- Wanneer u in aanmerking komt voor een aandoening die op de chronische codelijst staat dan worden de eerste **twintig behandelingen** vergoed uit uw aanvullende verzekering (als deze voldoende toereikend is). Is de aanvullende verzekering voor fysiotherapie niet voldoende toereikend dan zult u een gedeelte zelf moeten betalen.

TARIEVEN

Behandeling op de praktijk	Kosten*	Duur (min.)
Zitting fysiotherapie op praktijk	€ 45,-	30
Zitting geriatriciefysiotherapie op praktijk	€ 60,-	30
Intake, onderzoek en behandeling op praktijk	€ 93,-	60
Intake op praktijk	€ 53,-	30
Eenmalig fysiotherapeutisch onderzoek	€ 53,-	30
Niet nagekomen afspraak of te laat afgebeld **		

Behandeling bij u thuis	Kosten*	Duur (min.)
Zitting fysiotherapie bij u thuis	€ 60,-	45
Zitting geriatriciefysiotherapie bij u thuis	€ 77,-	45
Intake, onderzoek en behandeling bij u thuis	€ 110,-	60
Intake bij u thuis	€ 70,-	30
Eenmalig fysiotherapeutisch onderzoek bij u thuis	€ 110,-	45
Niet nagekomen afspraak of te laat afgebeld **		

* kosten zijn gebaseerd op geen vergoeding door jouw verzekeraar

** Bij het niet nakomen van een afspraak, of het te laat afmelden voor een afspraak, wordt het volledige tarief in rekening gebracht.

Behandelingen omvatten:

- Dossiervoering
- Lange behandelduur
- Gebruik hypoallergene massageolie
- Gebruiksmaterialen (bijvoorbeeld tape)
- Altijd schone bankhoezen en handdoeken
- Koffie, thee, water, fris
- Afronding (indien gewenst) met Rituals crème

BETALINGSVOORWAARDEN

Betalingsvoorwaarden:

- Deze betalingsvoorwaarden zijn onlosmakelijk verbonden met de behandelingsovereenkomst tussen u als patiënt/cliënt en de fysiotherapeut.
- Afspraken dienen minimaal 24 uur van tevoren geannuleerd te worden. Afspraken welke niet of te laat geannuleerd worden, zullen in rekening worden gebracht.
- Betaling voor de fysiotherapeutische diensten geschiedt binnen 14 dagen na de factuurdatum. Na het verstrijken van deze termijn treedt verzuim in en staat het de fysiotherapeut vrij om zonder nadere ingebrekestelling incassomaatregelen te nemen. Naast de declaratie zal ook wettelijke rente worden gevorderd.
- Alle met de incasso van gedeclareerde bedragen gemoeide kosten, waarvan ook de buitengerechtigde kosten, komen ten laste van de patiënt/cliënt.

ZORGVERZEKERING

Fysio Compleet Almelo heeft een contract met nagenoeg alle zorgverzekeraars. Wanneer je aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie, dan worden deze fysiotherapeutische behandelingen (passend binnen jouw afgesloten verzekering) vergoed.

Wij declareren de afgenomen behandelingen rechtstreeks bij jouw zorgverzekeraar, wel zo makkelijk!

ZORGVERZEKERING WIJZIGEN? Het is tijd om eens kritisch te kijken naar jouw zorgverzekering. Overstappen kan in december. Het wisselen van verzekeraar is niet spannend en is zo gepiept. Iedere verzekeraar heeft hun zorgplicht en dat maakt dat overstappen risicoloos is! Wij denken graag met je mee!

Past je huidige verzekering (nog) bij jouw wensen en (toekomstige) klachten. Onderga je volgend jaar bijvoorbeeld een operatie of ben je meer zorg gaan gebruiken, dan kan het verstandig zijn om jouw zorgverzekering aan te passen. Wij hebben met de meeste zorgverzekeraars een contract getekend om jullie vaste fysiotherapiepraktijk te kunnen blijven! Met elkaar zetten wij ons weer in voor hoogwaardige zorg in een open, huiselijke sfeer.

Zorgverzekeraars waar wij geen contract mee hebben (2024):

- Caresq
- Eno/Salland
- Eucare/Aevitae
- SZVK
- Zorg en Zekerheid/AZVZ

Uiteraard kunnen wij ook zorg leveren wanneer je verzekerd bent bij één van deze verzekeraars. Jij krijgt van ons de factuur en betaalt deze. Vervolgens stuur je deze in naar jouw verzekeraar ter uitbetaling. Al dan niet wordt de factuur volledig of deels uitbetaald.

WELLNESS COMPLEET ALMELO

Wellness Compleet Almelo biedt verschillende massages aan, om u even uit de alledaagse sleur te halen om volledig tot rust te komen. We bieden u de kans om alle stress even los te laten, om zo het beste in uzelf naar boven te halen.

Daarnaast is Wellness Compleet Almelo getraind in hospitality, waardoor vriendelijkheid, behulpzaamheid en menselijke warmte bij ons hoog in het vaandel staan.



Diana Escobar

✉ info@wellnesscompleteetalmelo.nl

☎ 06-20385910 (Bas)

☎ 06-47612790 (Diana)

- Ontspanningsmassage
- Hot Stone massage
- Sportmassage
- Triggerpoint massage
- Onderarm massage

- Hoofdmassage
- Cupping
- LITtekenmassage
- Fascia (Bindweefsel) massage

TARIEVEN

Bij Wellness Compleet Almelo kunt u terecht voor heerlijke, ontspannende massages, stevige intensieve sportmassages en alles daartussenin, gegeven door geschoolde therapeuten met tal aan certificaten. Wellness Compleet Almelo streeft ernaar om u de perfecte combinatie van gezondheidszorg en ontspanning aan te bieden, nét dat beetje meer. Voor iedereen die geen behoefte heeft aan grote wellness centra, maar op zoek is naar kleinschaligheid, persoonlijk contact en de aandacht die u verdient. Hierdoor weet de therapeut precies uw (lichamelijke) klachten te lokaliseren en past de behandeling hier geheel op aan. Onze laagdrempelige praktijk ligt centraal gelegen in Almelo en beschikt over verschillende faciliteiten waar u gratis gebruik van kunt maken.

Behandelingen 30 minuten

Sportmassage 30 minuten	€ 36
Specifieke blessurebehandeling	
Ontspanningsmassage 30 minuten	€ 36
Voor pure ontspanning en verwennerij.	
Lomi lomi massage 30 minuten	€ 36
Massage met de onderarmen door mooie, lange en vloeiende bewegingen.	
Zwangerschapsmassage 30 minuten	€ 36
Massage om te helpen ontspannen.	
Schouders en hoofd 30 minuten	€ 36
Specifieke massage om te helpen ontspannen.	
Voetmassage 30 minuten	€ 36
Specifieke voetmassage om te helpen ontspannen.	
Triggerpointmassage 30 minuten	€ 36
Specifieke massage op locatie om te helpen ontspannen en pijnen te voorkomen.	
Gezichtsmassage 30 minuten	€ 36
Specifieke gezichtsmassage om te helpen ontspannen.	
Hoofdmassage 30 minuten	€ 36
Specifieke hoofdmassage om te helpen ontstressen.	
Onderarm en handmassage 30 minuten	€ 36
Specifieke massage op de onderarmen en handen om te helpen ontspannen.	
Cupping massage 30 minuten	€ 36
Het plaatsen van vacuümgezogen kopjes op de huid	
Fascia massage 30 minuten	€ 36
Massage gericht op het masseren van het bindweefsel rond spieren en organen.	
Littekenmassage 30 minuten	€ 36
Massage bevordert de soepelheid van littekenweefsel.	

Hot Stone massage | 45 minuten

Hot Stone massage 45 minuten	€ 72
Een massagetechniek met warme basaltstenen.	

Behandelingen 1 uur

Sportmassage 1 uur	€ 72
Specifieke blessurebehandeling	
Ontspanningsmassage 1 uur	€ 72
Voor pure ontspanning en verwennerij.	
Lomi Lomi massage 1 uur	€ 72
Massage met de onderarmen door mooie, lange en vloeiende bewegingen.	
Zwangerschapsmassage 1 uur	€ 72
Massage om te helpen ontspannen.	
Schouders en hoofdmassage 1 uur	€ 72
Specifieke massage om te helpen ontspannen.	
Voetmassage 1 uur	€ 72
Specifieke voetmassage om te helpen ontspannen.	
Triggerpointhandmassage 1 uur	€ 72
Specifieke massage op locatie om te helpen ontspannen en pijnen te voorkomen.	
Gezichtsmassage 1 uur	€ 72
Specifieke gezichtsmassage om te helpen ontspannen.	
Hoofdmassage 1 uur	€ 72
Specifieke hoofdmassage om te helpen ontspannen.	
Onderarm en handmassage 1 uur	€ 72
Specifieke massage op de onderarmen en handen om te helpen ontspannen.	
Cupping massage 1 uur	€ 72
Het plaatsen van vacuümgezogen kopjes op de huid	
Fascia massage 1 uur	€ 72
Massage gericht op het masseren van het bindweefsel rond spieren en organen.	
Littekenmassage 1 uur	€ 72
Massage bevordert de soepelheid van littekenweefsel.	

Duo massage | 1 uur

Duo massage 1 uur	€ 144
o.b.v. 2 personen (€72,- p.p.)	

REVIEW

Mocht je tevreden zijn over onze praktijkvoering, onze service en onze kennis en kunde, dan zouden wij het erg waarderen wanneer je via onze website een Google review achterlaat. Zo help je anderen om een weloverwogen keuze te maken en daarnaast help je ons natuurlijk!

Review Fysio:

1. Ga naar de website van Fysio Compleet Almelo
2. Scroll op de homepagina naar het roze vlak 'kiezen voor' en klik op 'Ervaring van cliënten' – 'Bekijk onze reviews'
3. Laat een review achter
4. Bedankt, wij waarderen dit zeer!

Review Wellness:

1. Ga naar de website van Wellness Compleet Almelo
2. Scroll op de homepagina helemaal naar onderen
3. In het grijze vlak, onder contact, kan gelikt worden op de button 'Schijf een review'
4. Bedankt, wij waarderen dit zeer!