

Programma Overbelasting



Moe?
Sneller geïrriteerd?
Piekeren?
Concentratieproblemen?
Gespannen?

Dan is het Programma Overbelasting iets voor u!



Waarom?

U werkt daarbij aan uw herstel bij de Psychosomatisch Oefentherapeut (voor de lichamelijke aanpak) en de POH GGZ (Praktijk Ondersteuner Huisarts, voor de geestelijke aanpak). De ervaring heeft aangetoond dat het herstel sneller kan verlopen wanneer u op deze beide gebieden aan uw herstel werkt. Immers, wanneer je lichamenlijk en geestelijk in balans bent, zit je lekker in je vel en heb je voldoende energie.

Hoe?

Wanneer u last heeft van klachten die bij overbelasting horen, kunt u bij de POH GGZ terecht (u mag direct een afspraak bij de POH GGz maken). Deze bespreekt met u de klachten en het plan van aanpak waarbij de Psychosomatisch Oefentherapeut wordt ingeschakeld. Het plan van aanpak bij de POH GGz wordt op maat gemaakt, d.w.z. dat er gewerkt wordt op gebieden die voor u relevant zijn zoals: de manier van omgaan met stress, voldoende tijd voor uzelf inplannen, bent u assertief of juist niet, vastgelopen gedragspatronen, etc. De Psychosomatische Oefentherapeut werkt met u aan het beter leren ontspannen door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, goed slapen en bewegen waardoor op lichamenlijk gebied de spanning zakt.

Waar?

In iedere vestiging van Medi-Mere zijn 1 of meerdere POH GGz werkzaam. De POH GGz zal met u bespreken bij welke Psychosomatische Oefentherapeut u terecht kunt, rekening houdend met de afstand vanaf uw verblijfplaats.

Kosten:

De consulten van de POH GGz worden vergoed vanuit de Basis Zorgverzekering. De consulten van de Psychosomatische Oefentherapie worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering fysiotherapie, maar het is ook mogelijk dat u zelf de consulten bekostigt.

Wilt u meer informatie? Dat kan!
www.psychosomatiek-almere.nl
M. Volpp (POH GGZ Medi-Mere):
mvolpp@medi-mere.com

