

Afspraken

- Bent u verhinderd, geef dit minimaal 24 uur van tevoren aan ons door. Kom op tijd op uw afspraak. Lukt dit door omstandigheden niet, neem dan contact op. Indien deze regels niet worden nageleefd wordt het behandeltraject bij u in rekening gebracht.
- Komt u zonder afmelding 3 keer niet op uw afspraak dan wordt de therapie beëindigd.
- U bent zelf verantwoordelijk om na te gaan hoeveel behandelingen worden vergoed en om dit aantal bij te houden.

Eerste afspraak

- Indien u de Nederlandse taal onvoldoende beheerst, zorg er dan voor dat u iemand meeneemt die het gesprek voor u kan vertalen.
- De eerste behandeling bestaat uit een intake en een onderzoek. Hiervoor wordt een uur ingepland.
- Bij het onderzoek is makkelijk zittende kleding gewenst.
- Zet uw telefoon tijdens de behandeling uit.

Hygiëne

- Wij verwachten van u dat u de door ons gewenste basishygiëne in acht neemt. U kunt desgewenst vooraf gebruik maken van onze douchegelegenheid.
- Zorg ervoor dat u elke behandeling een schone handdoek meeneemt.
- Bij het trainen in de zaal is het dragen van sportkleding verplicht: sportbroek, t-shirt en (schoone) binnenschoenen.

Afspraak maken?

Om een afspraak te maken kunt u ons bereiken op het onderstaande telefoonnummer of emailadres of kunt u gewoon even bij ons binnenlopen.

ABCesar

Tel: (030) 291 72 73
e-mail: fit@abcesar.nl

ABCesar kinderoefentherapie

Tel: (06) 310 446 46
e-mail: kids@abcesar.nl

Openingstijden:

Maandag: 7.00 - 21.00
Dinsdag: 7.00 - 20.00
Woensdag: 7.00 - 20.00
Donderdag: 7.00 - 21.00
Vrijdag: 8.00 - 17.00

ABCESAR

Gezondheidscentrum
Kanaleneiland
Bernadottelaan 6B
3527 GB Utrecht
tel: (030) 291 72 73
e-mail: fit@abcesar.nl



OEFENTHERAPIE CESAR

PSYCHOSOMATISCHE

OEFENTHERAPIE

ACTIEVE REVALIDATIE

KINDER OEFENTHERAPIE

POWERKIDS

TEENPOWER

actief bewust in beweging met je kind

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode die zich richt op het verminderen en/of opheffen van stoornissen, beperkingen of handicaps die verband houden met het lichamenlijk functioneren.

Bij **ABCesar** werken de oefentherapeuten actief samen met de cliënt aan de bewustwording en ontwikkeling van goede houdings- en bewegingsgewoonten. Met als doel deze te integreren in het algemeen dagelijks leven. Dit wordt bereikt d.m.v. bewustwording, het optimaliseren van de mobiliteit, stabiliteit en het trainen van de aangedane structuur door middel van actieve revalidatie.

Tijdens de **intake** wordt de hulpvraag in kaart gebracht. Het oefentherapeutisch **onderzoek** bestaat uit observatie van het houdings- en bewegingsgedrag en wordt coördinatie, kracht, mobiliteit, en stabiliteit onderzocht. Naar aanleiding hiervan wordt samen met de cliënt een **individueel zorgplan** opgesteld.

In onze dependance in Hart van Noord kunt u terecht voor **kinderoefentherapie**, gericht op het begeleiden van kinderen met een motorische achterstand en aanverwante problematiek. Actieve betrokkenheid van de ouders is van belang voor een optimaal behandelresultaat.

Voor meer informatie verwijzen we u naar de folder kinderoefentherapie.

De **vergoeding** van Oefentherapie Cesar komt vanuit de aanvullende verzekering, de hoeveelheid hangt af van de door u gekozen aanvullende verzekering. Heeft u een chronische aandoening (lijst van Borst) dan wordt de therapie vanaf de 21^{ste} behandeling vergoed uit uw basisverzekering. Raadpleeg u zorgverzekeraar hoeveel behandelingen u vergoed krijgt.

“Een afspraak bij ABCesar is altijd mogelijk. Zowel met als zonder verwijzing!”

Om de **samenwerking** en het wijkgericht werken te optimaliseren is er in samenspraak met Agis en Achmea de Stichting Kanaleneiland Gezond opgericht. Deze stichting heeft ten doel het stimuleren, faciliteren en ondersteunen van geïntegreerde eerstelijnszorg in de wijk Kanaleneiland, Utrecht. De stichting wordt gevormd door de huisartsen, apotheek, fysiotherapie en **ABCesar** van het gezondheidscentrum.

ABCesar richt zich op het ontwikkelen van verschillende **bewegprogramma's en interventies** zoals:

- Diabetes, obesitas protocol
- Hartfalen
- Psychosomatiek
- Lage rugklachten
- Klachten Arm Nek en Schouder (KANS)
- Totale knie en heup prothese
- Powerkids en TeenPower

Deze interventies bestaan uit 3 maanden intensieve begeleiding met een nazorgfase van minimaal 3 maanden. Afhankelijk van de problematiek en soort protocol zijn er nauwe samenwerkingsafspraken met huisartsen, fysiotherapie, Careyn dietetiek, Indigo, POH-(GGZ), psycholoog, cardioloog, JGZ, IB'ers, (gym)leerkrachten, 010-Kracht en Doenjadensverlening.