

NMZwem: Hydrotherapie voor mensen met een Neuromusculaire Ziekte (NMZ)



NMZwem is een samenwerking tussen het UMC Utrecht en Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra (LRJG) en vindt plaats in het zwembad van het UMC Utrecht.

NMZwem vindt plaats op vrijdagochtend in het zwembad van het UMC Utrecht op de afdeling revalidatie. De training wordt gegeven in kleine groepen van 3 à 4 deelnemers en duurt +/- 60 minuten per sessie. De begeleiding is in handen van een fysiotherapeut van Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra, waarbij de oefeningen worden afgestemd op de persoonlijke mogelijkheden van de deelnemers.

NMZwem is opgezet als een traject van drie maanden

We kiezen voor een kort traject om voldoende doorloop te garanderen en te voorkomen dat de groepen langdurig bezet blijven door dezelfde deelnemers. Binnen deze periode wordt samen met de deelnemers gewerkt aan verschillende doelen, zoals het behouden of verbeteren van mobiliteit, conditie en functioneel bewegen. Na afloop wordt in overleg met de deelnemer gekeken naar een passende vorm van voortzetting.

Voorwaarden voor deelname:

We willen ervoor zorgen dat iedereen veilig en prettig kan deelnemen aan de hydrotherapie. Om deel te kunnen nemen gelden daarom de volgende voorwaarden:

1. Omkleden: U kunt zichzelf aan- en uitkleden of krijgt hierbij hulp van uw eigen begeleider.
2. Begeleiding bij verplaatsen: Wij hebben eenvoudige rolstoelen die het water in kunnen. Omdat we de bodem van het zwembad omhoog en omlaag kunnen brengen, hoeft u geen trap op en af. De fysiotherapeut kan helpen om samen met u van de kleedkamer naar het zwembad te lopen, of om de rolstoel te duwen. Als u meer hulp nodig heeft bij het verplaatsen buiten het water neemt u een eigen begeleider mee. In de kleedkamer is een passieve lift aanwezig. Als u andere hulpmiddelen nodig heeft neemt u die zelf mee.
3. Veiligheid in het water: U kunt zelfstandig zwemmen en/of bewegen in het water zonder constante fysieke ondersteuning. De fysiotherapeut staat tijdens de training aan de badrand en houdt toezicht. Alleen in geval van nood gaat de fysiotherapeut het water in.

Wanneer u extra ondersteuning nodig heeft in het water, kunt u wel een eigen begeleider meenemen.
4. Ademhaling en slikken: U heeft geen ernstige problemen met ademen of verslikken in water.
5. Medische goedkeuring: Uw arts of fysiotherapeut geeft toestemming voor deelname.
6. Hygiëne: U heeft geen open wonden of infecties.
7. Communicatie: U kunt laten weten als er iets aan de hand is, bijvoorbeeld met woorden of gebaren.

Kosten en vergoedingen

- Omdat de training geldt als eerstelijnsfysiotherapie, is vergoeding via de (bij)verzekering in de meeste gevallen mogelijk. Als dit niet het geval is, betekent dit dat u de kosten zelf moet vergoeden.
- Wij raden u aan om zelf bij uw zorgverzekeraar te informeren naar de mogelijkheden voor vergoeding in uw situatie. Bij sommige neuromusculaire aandoeningen, waaronder spierziekten, geldt dat de eerste 20 behandelingen mogelijk niet vanuit de basisverzekering worden vergoed. Deze behandelingen vallen dan onder de aanvullende verzekering of zijn voor eigen rekening, afhankelijk van uw polis.

Parkeren

Parkeren is mogelijk bij het UMC Utrecht. Houd rekening met betaald parkeren; eventuele kosten zijn voor eigen rekening. Er is een enige loopafstand (enkele honderden meters) tussen de parkeergarage en het zwembad. Bij de ingangen van het ziekenhuis zijn leenrolstoelen beschikbaar voor de transfer.

Met een geldige invalidenparkeerkaart is parkeren mogelijk achter het ziekenhuis, direct bij de ingang van het zwembad.

Aanmelding en contact

Voor vragen over aanmelding, planning en vergoeding verwijzen wij u naar Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra:

Telefoonnummer: 030 – 669 08 27

E-mail: fysio@lrjg.nl