



PMC In Balans – Fysiotherapie & Revalidatie heeft de afgelopen periode veel telefonische vragen gekregen. Via deze FAQ willen wij proberen u zo goed mogelijk antwoord geven op de meest gestelde vragen.

### **Welke nieuwe maatregelen hebben jullie getroffen voor de 1,5 meter samenleving?**

Na de persconferentie van maandag 14 december 2020 hanteren we de volgende aanvullende maatregelen:

#### *Gebruik praktijkruimten PMC In Balans:*

1. Bij het betreden van onze panden is het verplicht een mondkapje te dragen. Gelieve hier zelf voor te zorgen.
2. Onze wachtruimten zijn aangepast zodanig dat er 1,5 meter ruimte is tussen de stoelen. Daarnaast is op onze grote vestigingen ook de looprichting aangeven om “eenrichtingsverkeer” te bewerkstelligen. Waar het kan maken we gebruik van de nooduitgang om het pand weer te verlaten. Ook zijn de tijdschriften in de wachtkamer weggehaald.
3. U wordt verzocht stipt op tijd op de afspraak te verschijnen om zo min mogelijk ‘kruisverkeer’ met anderen te hebben.
4. De werkroosters van de therapeuten zijn opgesplitst waardoor de één om het hele en halve uur werkt en de ander van kwart over tot kwart voor.
5. Onder de therapeuten zijn roosters gemaakt voor gebruik van de oefenzalen zodat de maximale bezetting niet wordt overschreden. Zo kunnen we ook hier het 1,5 meter criterium waarborgen. In onze oefenzalen mogen tegelijkertijd max. 6 personen aanwezig zijn (één per 10 m<sup>2</sup>).
6. U kunt niet zelfstandig komen oefenen op dit moment. Overleg met uw fysiotherapeut wat de mogelijkheden zijn.
7. De apparatuur in de oefenzalen staat minimaal 1,5 meter uit elkaar of apparaten zijn afgeplakt en kunnen niet gebruikt worden.
8. U wordt verzocht zoveel mogelijk thuis om te kleden en te douchen zodat kleedruimte zo min mogelijk gebruikt wordt.
9. Het verzoek is om zoveel mogelijk alleen te komen en niet onnodig partners of (klein)kinderen meenemen, tenzij er een expliciete reden is zoals bv. een tolk.
10. Voor kinderbehandelingen geldt; maximaal 1 ouder mee, geen broertjes of zusjes
11. Er zijn plexiglas schermen voor de balie geplaatst ter bescherming van ons secretariaat
12. De groepslessen voor onder andere COPD, Parkinson en oncologie die sinds 1 juli 2020 weer zijn opgestart gaan gewoon door met een maximumaantal van 4 patienten zodat ook hier voldoende afstand kan worden bewaard.

#### *Hygiëne maatregelen:*

1. De fysiotherapeuten wassen voor en na iedere behandeling hun handen met zeep (20 sec) en drogen de handen af met een papieren tissue die in een gesloten prullenbak wordt gedeponeerd.

Daarna desinfecteren ze hun handen voor en na de behandeling met desinfectiemiddel of gebruiken handschoenen. U wordt als patiënt verzocht hetzelfde te doen.

2. Voor elke behandeling zal de therapeut navragen of u verkouden of ziek bent, koorts heeft of dat er personen thuis deze symptomen hebben. Ook of u in contact met gekomen met een Covid-19 patiënt. In dat geval kan de behandeling GEEN doorgang vinden.
3. Onze therapeuten schudden geen handen ter begroeting of afscheid
4. Niezen en hoesten zoals in de algehele voorschriften in de elleboog en gebruik papieren zakdoekjes
5. Apparatuur, behandelbanken en oefenmateriaal moeten direct na gebruik gedesinfecteerd worden met desinfectiemiddel en een papieren tissue.
6. Dagelijks of meerdere malen per dag worden de deurklinken, kraanknoppen e.d. schoongemaakt met desinfectiemiddel.
7. De fysiotherapeuten desinfecteren 's morgens hun toetsenbord/muis en pen. En 's avonds nogmaals evenals gebruikte materialen.
8. U wordt verzocht een eigen badhanddoek mee te nemen en indien nodig nog een kleinere handdoek.
9. Therapeuten die verkouden zijn en/of hoesten werken niet op de praktijk, maar alleen op afstand
10. Wanneer uzelf niest, hoest en koorts heeft wordt u verzocht vooraf contact met ons op te nemen. De behandeling kan dan niet op de praktijk plaatsvinden, maar eventueel wel digitaal. Ook indien een gezinslid ziek is, kan er geen behandeling op de praktijk gegeven worden.

### **Zijn de PMC In Balans locaties open?**

Onze praktijken zijn gewoon geopend, met uitzondering van de vestiging in sportschool Fit For Free en die op basisschool Het Kroonjuweel. De reguliere zorg is sinds 6 mei 2020 weer volledig op gang gekomen. U bent als (nieuwe) patiënt gewoon welkom in onze praktijken, mits u geen luchtwegklachten heeft of recent in contact bent geweest met een Corona patiënt.

Wanneer er geen fysieke behandeling nodig is of gelijkwaardig is aan zorg op afstand, dan heeft zorg op afstand middels videoconsult of telefonisch contact de voorkeur. De fysiotherapeut bespreekt samen met u de voortgang. Daarbij kan uw fysiotherapeut een oefenprogramma met u bespreken, welke u toegezonden krijgt of terug kunt vinden in de PMC In Balans App.

De afspraak wordt als algemene fysiotherapie gedeclareerd. We volgen uiteraard de richtlijnen van het RIVM en de GGD en staan dagelijks in contact met deze instanties.

We vragen u om bij (milde) verkoudheidsklachten zoals niezen, keelpijn, loopneus, licht hoesten, of bij een verhoging >38 graden thuis te blijven en de afspraak te annuleren en/of te verzetten.

### **Mogen jullie wel behandelen in verband met 1,5 meter afstand?**

Wij hebben vanuit de beroepsgroep voor fysiotherapie (KNGF), ministerie van VWS en de overheid het advies gekregen om de fysiotherapeutische zorg zoveel als mogelijk doorgang te laten vinden. In de adviezen van het RIVM wordt ook gesproken over afstand houden van 1,5 meter. De 1,5 meter afstand is tijdens hands-off behandelingen in de oefenzaal goed te handhaven. Bij hands-on behandeling is dit niet mogelijk maar met bovengenoemde aanvullende maatregelen zijn we hier goed op ingesteld.

### **Gaan mijn behandelingen (weer) door en kan ik mij nog aanmelden?**

Uw behandeling kan door gaan, tenzij u daar door onze praktijk of uw therapeut apart over bent geïnformeerd. Ook met nieuwe klachten bent u van harte welkom. Bij uw aanmelding kan eventueel eerst bekeken worden of een eerste afspraak plaats kan vinden via een videoconsult. Indien er vanwege vitaal beroep of postoperatieve status toch een fysieke afspraak plaats moet vinden dan kan dat. Ook voor uitgestelde reguliere zorg gaan we dit weer geleidelijk opschalen.

### **Ik heb Corona gehad en heb nu fysiotherapie nodig, kan dat?**

Jazeker, Sinds half april 2020 zijn wij bij PMC in Balans gestart met het revalideren van ex-corona patiënten. Er is een landelijke richtlijn opgesteld i.s.m. alle FGN-praktijken en de Toolkit van het REACH-netwerk. Ons multidisciplinaire COVID-team bestaat onder andere uit de (Long)fysiotherapeuten Eva Huijsman en Jarco Boogaard, Ergotherapeut Tibor Versluis, Psycholoog Jelte Holverda en de Diëtisten van DieetOké. Om een afspraak te maken kunt u het beste telefonisch contact opnemen.

### **Hoe gaan jullie om met kwetsbare cliënten?**

Valt u in een risicogroep? Neemt u dan contact met ons op via 0118-461897. Indien u geen klachten heeft zoals hierboven vermeld kan behandeling op de praktijk doorgaan. Uiteraard respecteren we ieders wens als de afspraak wordt afgezegd. Om u toch te kunnen helpen, is zorg op afstand een mogelijkheid via PMC In Balans online support @Home

### **Komen jullie ook aan huis voor fysiotherapie en ergotherapie?**

Ja, de huidige situatie vraagt om maatwerk en wij zijn bereid deze zorg te leveren één op één aan huis mits er geen sprake is van (milde) verkoudheidsklachten zoals niezen, keelpijn, loopneus, licht hoesten of bij een verhoging van >38 graden. **En mits er geen Corona-patiënt in uw omgeving is geweest in de laatste 14 dagen.** U kunt dit aangeven bij uw fysiotherapeut en er zal in overleg worden bepaald wat de mogelijkheden zijn.

### **Doen jullie ook telefonisch en/of video consulten?**

Deze mogelijkheid bieden wij nu aan via PMC In Balans online support @Home. De fysiotherapeut kan telefonisch of middels een videoconsult samen met u de voortgang bespreken. Daarnaast kan uw fysiotherapeut een oefenprogramma met u bespreken, welke u toegezonden krijgt of terug kunt vinden in de PMC In Balans App. Goed om te weten dat uw zorgverzekeraar deze behandelingen gewoon vergoed. Deze zullen op dezelfde wijze doortellen in uw basis- of aanvullende verzekering.

### **Mijn huisgenoten/medebewoners zijn ziek. Kan ik dan nog wel naar de praktijk komen?**

U kunt het beste overleggen met uw fysiotherapeut. Indien u zelf geen klachten heeft en uw medebewoner heeft geen klachten passend bij Corona, dan kunt u waarschijnlijk gewoon naar de praktijk komen. Heeft uw medebewoner luchtwegklachten én koorts, dan is het verstandiger om te overleggen over een alternatieve behandeling zoals bv. PMC In Balans online support @Home.

### **Kan ik nog terecht voor de FysioFitness of mezelf hiervoor aanmelden?**

De FysioFitness hebben we helaas wederom moeten stopzetten conform de maatregelen voor sportscholen. Deze trainingen vallen niet onder de noemer 'zorg' en worden daardoor gezien als preventie en sport. Alle deelnemers zijn hierover inmiddels geïnformeerd. Op dit moment bieden wij online fitnesslessen aan voor onze bestaande cliënten. Zodra dit weer is toegestaan zullen we de FysioFitness weer terug opstarten.

### **Kan ik mijn afspraak afzeggen?**

U kunt uw afspraak tot 24 uur van tevoren kosteloos verplaatsen of afzeggen. Indien u tenminste 24 uur van tevoren contact opneemt, wordt uw afspraak niet in rekening gebracht. Wilt u liever niet naar de praktijk komen? Stem dan met uw fysiotherapeut uit wat het beste alternatief is, zodat uw behandeling door kan gaan zonder dat u naar de praktijk hoeft te komen.

### **Zijn de therapeuten bij PMC In Balans gezond?**

In navolging van het RIVM geldt voor de medewerkers in de zorg: thuisblijven indien er sprake is gezondheidsklachten. Wij hanteren deze regels strikt! Bij eventuele klachten worden onze collega's direct getest en tot de uitslag bekend is werken zij niet.

Voor de meeste recente informatie adviseren wij u de site van het RIVM in de gaten te houden: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19>