

## UITNODIGING!

Graag nodigen wij u uit voor de jaarlijkse CFF nieuwjaarsreceptie. Ook dit jaar weer op de tweede zondag van het jaar, 13 januari tussen 15.00 en 17.00 uur. Locatie Marquette 44.

Neem uw levens- of trainingspartner gezellig mee!



Foto: Alphons Steenmeijer

### Mensendieck therapie, uw eigen lichaam de baas!

Heeft u al lange tijd klachten aan uw nek, schouders of rug? Dan zou dat best goed kunnen komen door een ongunstige lichaamshouding.

Als Mensendieck therapeut behandel ik mensen met houdingsgerelateerde klachten. Mensendieck focust zich voornamelijk op het opsporen van een probleem, bewuster worden van uw klacht, het lichaam sterker en wendbaarder maken (door oefeningen) dat passend is aan uw leef-werkstijl. Soms is het simpel aanpassen van iets uit uw omgeving al voldoende om de klachten te reduceren.

Samen kijken we wat voor u haalbaar is en pakken het probleem zowel lichamelijk als in uw omgeving aan. U zult d.m.v. spierversterkende/ ontspanningsoefeningen het lichaam weer terug in balans brengen. Mijn motto is dan ook om u niet als patiënt maar als eigen therapeut naar huis te sturen!

Rossy Lazarov  
Mensendieck therapeut

### Advertentie Parool

Op vrijdag 7 december is er een paginagrote advertentie in het Parool verschenen over de fysiotherapie vergoedingen in 2019. De advertentie hebben we met meer dan 100 praktijken in Amsterdam bekostigd. We willen hiermee onze Amsterdamse medebewoners uitleg geven over de vaak slechte vergoeding fysiotherapie en adviseren over de verschillende mogelijkheden om uw behandelingen fysiotherapie te dekken.

Kijkt u op de website welke zorgverzekering in 2019 het beste bij u past: [www.fysiotherapiecollectiefamsterdam.nl](http://www.fysiotherapiecollectiefamsterdam.nl)

### Monica viert 12,5 jarig CFF jubileum

Monica is op 1 juni 2006 bij het CFF aan de slag gegaan, toen al als ervaren oedeemtherapeut nadat zij 9 jaar bij dezelfde praktijk in Amstelveen gewerkt had. Bij het CFF was ze de eerste fysiotherapeut in loondienst, tot die tijd waren er alleen 4 maten. Het was best een spannende stap, mensen in loondienst geeft een grote verantwoordelijkheid. Gelukkig kunnen Els en Thera na 12,5 jaar werken met Monica zeggen dat zij al die tijd en nog steeds, heel blij met Monica zijn. Een professionele, gedreven, gezellige collega, die veel regelt binnen de praktijk en ziet wat er nodig is. We hopen dat wij Monica nog vele jaren in ons team hebben! Om dit te vieren hebben we met het team van een heerlijke Indische lunch genoten en Monica in het zonnetje gezet.

Afgelopen maand heeft Thera weer alle jaarlijkse samenwerkingsgesprekken met de collega's gehouden en wij hopen dat de rest van het team Monica achterna gaat en dat we nog vele jubilea met elkaar kunnen gaan vieren. Lydia was 1 september 10 jaar bij het CFF werkzaam, zij is de volgende voor 12,5 jaar!



### Seniorenportfonds

Stadsdeel Zuid heeft op proef een Seniorenportfonds ingesteld. Met dit fonds wordt sport en bewegen voor meer mensen bereikbaar met name in Buitenveldert. Alle inwoners van Zuid zijn echter welkom.

#### **Hoe werkt het Seniorenportfonds?**

Heeft u een Stadspas met groene stip en bent u 55 jaar of ouder? Dan worden de kosten voor een jaar onbeperkt fitnessen bij het CFF in Buitenveldert vergoed door het Seniorenportfonds.

- U bent 55 jaar of ouder én in het bezit van een Stadspas met groene stip
- Sportkleding of -schoenen worden niet vergoed
- U kunt deelnemen bij één aanbieder, overstappen naar een andere aanbieder is niet mogelijk
- U kunt een proeftraining komen doen
- Interesse? Neem dan contact op voor meer informatie.

### COPD vergoeding 2019

De fysiotherapie vergoeding bij patiënten met COPD (longaandoening) gaat vanaf 1 januari veranderen. Vanaf de eerste behandeling zal de vergoeding uit de basis verzekering komen (dit gaat ten laste van het eigen risico), voorheen moesten de eerst 20x uit de aanvullende polis komen. Dat is dus goed nieuws, maar de hoeveelheid behandelingen die vergoed worden wordt flink beperkt. De hoeveelheid te vergoeden behandelingen wordt afhankelijk van de mate van de longfunctie (Gold stadium: gemeten met een blaasest bij de huis- of longarts), de hoeveelheid longaanvallen per jaar en de mate van kortademigheid. Het eerste jaar worden er meer behandelingen vergoed dan de jaren erna. Vanaf 1 januari 2019 wordt er bij iedereen geteld alsof het jaar 1 is. Als de vergoeding vanuit de basis verzekering op is kan er indien nodig vanuit de aanvullende verzekering vergoed worden (dit geldt echter niet voor Zorg en Zekerheid). Als u vragen hebt over de vergoeding bij COPD kunt u terecht bij Thera.

### Niet nagekomen afspraak fysiotherapie

Als u uw fysiotherapie afspraak niet kunt nakomen vragen wij u de afspraak 24 uur van tevoren telefonisch af te zeggen. Mocht u dit niet doen, zijn wij genooddaakt de behandeling bij u in rekening te brengen. De rekening bedraagt 75% van het behandeltarief en wordt niet door de zorgverzekeraar vergoed.

### Scholing medewerkers

*Monica:* Neurorevalidatie bij centraal neurologische aandoeningen, Fysiotherapie en diabetes en Lezing duizeligheid  
*Thera:* Dag van de fysiotherapeut (jaarcongres)  
*Els:* Stoppen met roken (Claudicationet)

### Tarieven CFF 2019

Onze tarieven voor de trainingsabonnementen en de fysiotherapie gaan per 1 januari omhoog. De afgelopen jaren hebben wij geen verhoging doorgevoerd en komend jaar gaat het BTW tarief voor de trainingen omhoog. De nieuwe tarieven kunt u binnenkort vinden op onze website en op de borden in de praktijk.

### Openingstijden rond de feestdagen

#### **Zondag 23 december:**

9.00-12.00 normale opening

#### **Maandag 24 december:**

CFF sluit 16.00 uur

#### **Dinsdag 25 en woensdag 26 dec:**

Gesloten

#### **Zondag 30 december:**

9.00-12.00 normale opening

#### **Maandag 31 december:**

CFF sluit 16.00 uur

#### **Dinsdag 1 januari:**

Gesloten

### Maandag wasdag?....

Wij hebben per dag (en niet alleen op maandag!) een flinke hoeveelheid was bij het CFF. U helpt ons en het milieu enorm als u uw eigen handdoek meeneemt naar een fysiotherapie behandeling. Voor in de zaal vragen wij u ook een handdoek mee te nemen voor het sporten. waar u op/ tegenaan kunt zitten/ liggen tijdens het trainen.

### Klopt uw emailadres nog?

Wilt u met uw behandelaar nagaan of uw emailadres correct in ons bestand staat? Het verzenden van nota's doen wij tegenwoordig zoveel mogelijk per email. Ontvangt u nog nota's op papier en mag het ook per email? Laat u ons dat alstublieft weten. Als u wilt kunt u onze nieuwsbrief ook per email ontvangen.