



Namens ons allemaal, de allerbeste wensen voor 2023! Moge dit jaar een jaar zijn met minder zorgen, goede gezondheid en veel zonneschijn. Van ons mag u verwachten dat wij ons blijven inzetten met al ons kunnen, onze ervaring en goede zorgen om u te helpen de beste versie van uzelf te zijn. En ja, met een glimlach en een luisterend oor.

Tarieven

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: hoe zit het met de tarieven bij Chiropractie Leiden voor 2023?

Voor de praktijk is het niet makkelijk geweest de voorbije jaren, met alle lockdowns vanwege Corona. En toen wij eindelijk zonder restricties open mochten, dan nog bleven de ziekmeldingen hoog en was het oppassen geblazen.

Toen wij dachten eindelijk diep te kunnen ademhalen, kwam de oorlog in Oekraïne en de 'energiecrisis'. Maar goed, wij staan niet alleen. Dat weten wij ook. Het is voor de meesten onder ons geen pretje dat de koopkracht in 2022 met 6,8% daalde. Een lichtpuntje is wel dat de CPB rekent op een stijging met 3,9% voor 2023.

Kwalitatief goede zorg te blijven bieden, aan zoveel mogelijk mensen, is bij ons een prioriteit. Daarom zullen wij per 1 januari onze tarieven ca. 5,5% verhogen en de situatie later in het jaar opnieuw evalueren.

Afspraken nakomen

Wij hebben in het jaar 2022 een stijging gezien van 'niet nagekomen afspraken'. Dit doet extra pijn in een periode van stijgende kosten en hogere inflatie -waarin wij ons best doen om de tarieven van de mensen die wél de afspraken nakomen, zo laag mogelijk te houden. En wij snappen al te goed dat er wat 'tussen kan komen': lekke band; uw kind is ziek en wordt van school naar huis gestuurd; u bent zelf snotterig opgestaan; uw collega is ziek en uw werkgever vraagt u om a.u.b. in te vallen; u bent het vergeten (heel menselijk); uw hond moet met spoed naar dierenarts; uw buurvrouw is op het gladde ijs gevallen en u wilt haar naar de eerste hulp brengen; enz. Maar u snapt dat wij hier geen rekening meer mee kunnen houden. Al betreuren we dat ten zeerste.

In het jaar 2023 zullen wij de richtlijnen van de zorgaanbieders zonder uitzondering toepassen voor het niet tijdig annuleren van een afspraak (1 werkdag van tevoren) -wat ook de reden is van het verzuim. Wij excuseren ons bij voorbaat voor deze strenge opstelling en rekenen graag op uw begrip.

Vergoedingen

Als we toch over geldzaken bezig zijn, laten wij het dan ook hebben over de vergoeding van verzekeraars. Want hier krijgen wij uiteraard ook veel vragen over bij de balie. Dat snappen wij ook. Verzekeraars maken het ook niet makkelijk; ze hanteren vaak andere uitgangspunten, hebben uiteenlopende types aanvullende verzekeringen en laat ons eerlijk zijn, wie leest en onthoudt alle 'kleine letters'?

De vergoedingen voor chiropractie in 2023 zijn al bekend en u kunt alles terugvinden op onze website onder 'tarieven en vergoedingen'. Ook handig om te weten dat u als klant recht heeft om tot 31 januari 2023 van verzekeraar of verzekeringspakket te veranderen.

<https://chiropractieleiden.nl/tarieven-vergoedingen/>

Dementie voorkomen?

In de maand december publiceert de verzekeraar ONVZ in samenwerking met dagblad NRC het krantje XTR, Gids in Gezondheid. De publicatie staat altijd boordenvol interessante en vooral positieve berichten. Zo lazen wij enkele weken geleden het artikel 'Kun je dementie voorkomen' waarin Dr. Sebastian Köhler, universitair hoofddocent neuro-epidemiologie bij het Alzheimer Centrum Limburg, hoopvolle ontwikkelingen deelt.

Hoewel er nog geen geneesmiddel is tegen dementie, is de

kans op dementie de afgelopen 20 jaar afgenomen. De afname is waarschijnlijk te danken aan de verbetering van onze leefstijl, aldus Köhler. Zo weten wij ondertussen dat roken niet goed is, maar bewegen juist wel. En brengt men de risicofactoren beter in kaart. Zo denkt men dat een verhoogde bloeddruk of cholesterol een rol zou kunnen spelen.

“Dementie is voor een aanzienlijk deel te voorkomen door gezonder te eten, niet te roken, genoeg te bewegen, sociale contacten te onderhouden, nieuwe dingen te leren en een goed gewicht na te streven”, vat Köhler het samen. Verder vonden wij het interessant om te lezen dat erfelijkheid nauwelijks een rol speelt - behalve als het bij meerdere familieleden bij jonge leeftijd voorkomt. Houd daarom uw hersenen gezond door nieuwe dingen te leren (woordpuzzels!) en uzelf uit te dagen (leer een nieuwe taal; ga naar kookles of leer een instrument). Blijf na uw pensioen werken of doe vrijwilligerswerk.

Download de applicatie: Mijn Breincoach. Ze hebben gezonde tips en weetjes.

Op www.alzheimer-nederland.nl vindt u een geheugentest en leuke trainingen.

Last but not least, als u naar onze webpagina gaat, treft u een leuk filmpje van Erik Scherder aan over waarom het belangrijk is dat ouderen blijven bewegen: <https://chiropractieleden.nl/waarom-het-belangrijk-is-dat-ouderen-blijven-bewegen/>

(Uit XTR, december 2022)

Chiropractie en zwangerschap

Het idee om naar de chiropractor te gaan is best wel eng voor sommige aanstaande moeders. Men vraagt zich namelijk af of een behandeling van de chiropractor de baby niet zou kunnen kwetsen. Of, hoe moet het met die buik?!

Het is belangrijk dat u uw chiropractor inlicht over uw zwangerschap; hij/zij kan dan zijn behandeling aanpassen. De behandelafels worden eveneens ‘op maat’ afgesteld naar de behoefte van de patiënte. Verder hebben wij speciale hulpkussens in de behandelkamer, om de behandeling van aanstaande moeders nog aangenamer te maken!

Veel vrouwen bezoeken de chiropractor juist vaker tijdens de zwangerschap en kort na de bevalling. Bij een zwangerschap, bevalling en postpartum heeft het lichaam van de vrouw heel wat te verduren. De fysieke veranderingen die men in die korte tijd ondergaat, samen met de vaak voorkomende hormonale disbalans zijn vaak aanleiding tot allerlei klachten zoals lage rugpijn, hoofdpijn en bekkeninstabiliteit.

Het is bewezen dat bij aanstaande moeders die onder chiropractische begeleiding zijn de kans op deze klachten aanzienlijk verminderen.

(Uit *J. Manipulative Physiol Ther* 2001; 14:116-8).

Dry needling

Wat is het precies? Wat is het verschil met acupunctuur en wie komt hiervoor in aanmerking?

Bij Chiropractie Leiden gebruikt chiropractor Justin Petzer deze therapie als aanvulling op chiropractische behandelingen. De spier wordt hierbij door middel van een speciale techniek aangeprikt. Dit wordt gedaan om de spier snel en langdurig te laten ontspannen. Anders dan bij acupunctuur, wordt er bij dry needling een ‘droge’ (dry) naald gebruikt. Er wordt dus geen vloeistof in de spier gespoten.

Over het algemeen wordt er bij acupunctuur oppervlakkig verschillende naalden gebruikt die dan ook vrij lang in het lichaam blijven.

Dry needling gebruikt een dergelijke naald en prikkelt de spier even kort op een ‘triggerpoint’ (een verkrampte plek in een spier met soms ook referente pijn). ‘Triggerpoints’ ontstaan omdat er een ‘onderliggend’ probleem aanwezig is. Dry needling is één van de vele triggerpoint-therapieën die de chiropractor toelaat pijn en stijfheid van spieren aan te pakken, terwijl er verder gewerkt wordt aan het oplossen van de oorzaak die de ‘triggerpoint’ deed ontstaan.

Bij Chiropractie Leiden wordt deze therapie als ‘aanvullend’ op de chiropractie behandeling gebruikt en worden er daarom **geen** extra kosten in rekening gebracht.



Rooseveltstraat 2^v - 2321 BM Leiden - ☎ (0)71-512 77 88
📠 (0)71-512 77 89 - www.chiropractieleden.nl