

## Weloverwogen instemming (informed consent)

Binnenkort heeft u een behandeling bij ons in de praktijk voor Musculoskeletale Geneeskunde. Wij willen u op de hoogte brengen van de werkwijze in onze praktijk. Zou u onderstaande 9 punten door willen lezen?

1. De behandeling bestaat uit het herstellen van de functie van het bewegingsapparaat. Dit gebeurt met mobiliserende of manipulerende handgrepen. Soms worden hulpmiddelen gebruikt. Deze handeling kan pijnlijk zijn en soms napijn geven. Deze napijn is doorgaans na 48 uur verdwenen, soms kan het wel eens wat langer duren.
2. Het gebeurt vrijwel nooit dat de klachten blijvend verergeren. Echter: dat risico is nooit helemaal uit te sluiten. Het is in dit verband van belang dat u mij informeert over eventuele eerdere ervaringen op dit gebied.
3. Het onderzoek bestaat uit gedetailleerd lichamelijk onderzoek naar stand en functie van de gewrichten. Daarbij kan het noodzakelijk zijn het gehele lichaam te onderzoeken. Er kan u dus gevraagd worden het boven- of onderlichaam te ontkleden. Uw ondergoed mag u gewoon aanhouden.
4. Na het eerste consult en/of aan het einde van de behandeling stuur ik een verslag van onderzoek en behandeling naar uw huisarts en/of de verwijzende arts of therapeut. Ook overleg ik indien nodig met huisarts of verwijzer. Graag wil ik hiervoor uw toestemming. Als u dit niet wenst moet u dit duidelijk aangeven, zodat hiervan een notitie in uw dossier gemaakt kan worden. Wilt u mij op de hoogte brengen als u een andere arts/behandelaar heeft bezocht voor uw klachten. Informatie uitwisseling met anderen bespreek ik altijd van te voren met u (denk aan verzekeringsarts, advocaat, keuringsarts, bedrijfsarts, etc). Ook hier mag u weigeren.
5. U heeft het recht om uw medisch dossier in te zien of een kopie ervan te krijgen. U heeft altijd het recht onderdelen van de behandeling te weigeren of op ieder moment de behandeling af te breken.
6. Het tarief is €140,- voor een eerste en €100,- voor een vervolgconsult. Bijna alle zorgverzekeraars hebben behandelingen van artsen voor Musculoskeletale Geneeskunde opgenomen in het eerste aanvullende pakket. De vergoeding hangt af van de gekozen verzekering. In uw polisvoorwaarden vindt u het aantal behandelingen dat vergoed wordt. De vergoeding gaat niet af van uw verplichte eigen risico.
7. Het annuleren van een behandeling dient minimaal 24 uur van tevoren op werkdagen te gebeuren, anders zijn wij genoodzaakt de kosten voor de gereserveerde tijd in rekening te brengen.
8. Mijn assistente en ik proberen zo zorgvuldig mogelijk te werken. Toch kan het gebeuren dat u ontevreden bent. Ook al kan dit lastig zijn, bespreekt u dit toch met ons. Als u er samen niet uitkomt, dan kunt u contact opnemen met de klachtenfunctionaris. Op onze website, [www.praktijkpronk.nl](http://www.praktijkpronk.nl), vindt u meer informatie.
9. Wij vinden uw privacy en bescherming van uw gegevens belangrijk. Op onze website kunt u onze privacy policy inzien. Voor kinderen jonger dan 16 jaar hebben wij een machtiging nodig van de ouders/verzorgers.

Eventuele vragen of opmerkingen kunt u telefonisch of bij het volgende consult met mij bespreken. Bent u het met onderdelen van het bovenstaande niet eens, dan moet u dat zeker aan een van ons melden: het is van belang om over en weer helder naar elkaar toe te zijn.

G.L. Pronk, arts Musculoskeletale geneeskunde

## **Regels van de rug**

Gelukkig knappen veel patiënten door de Musculoskeletale behandeling goed op en nemen hun klachten flink af of verdwijnen. Om dit zo te houden zal iedereen zelf aan de slag moeten. Net als uw gebit heeft de rug onderhoud nodig. Je zou het 'het tandenpoetsen van de rug' kunnen noemen. Het onderhoud van de rug kent geen vakantie. Eigenlijk zijn er maar 3 belangrijke regels.

### **1. U hoort geen dingen met uw rug te doen, die slecht zijn voor iedereen.**

Kortom, u hoort op de juiste wijze te staan, zitten, liggen, te bukken, tillen en reiken.

### **2. U moet zorgen voor een goede conditie van uw rug, buik en schoudergordel spieren.**

Dit kan door uw buikspieren dagelijks te trainen (kost u 3 minuten tijd) en 3 maal per week echt door te bewegen met uw bovenlijf. Spieren worden pas echt sterker, als ze 3 maal per week goed doorbewogen worden. Hoe u dat doet, is minder belangrijk. Bijna alle sporten waarbij u uw bovenlijf flink beweegt kunnen. Dus wandelen, fietsen, schaatsen en skeeleren zijn wel gezond, maar uw doel zal u **niet** bereiken. Tennis, squashen, badminton, zwemmen, paardrijden, ijshockey, hardlopen, nordic walking, cross-trainen, (roeien), jazz-ballet, aerobic, bal-sporten, vrijwel alles kan. Trainen met gewichten is meestal te zwaar en niet verstandig.

### **3. Dit mag alleen maar gebeuren binnen uw eigen grenzen.**

U mag wel wat voelen, maar u mag uw klachten niet opwekken.

Succes.