



#### Algemene achtergrond informatie

## Sensewear

Voor het goed begrijpen van uw klachtenpatroon of om inzicht te krijgen in uw levensstijl kan uw fysiotherapeut u aanraden om de Sensewear Pro Armband te gebruiken. De Sensewear Pro Armband wordt bij Praktijk van Iersel als een registratiesysteem gebruikt voor het in kaart brengen van uw levensstijl.

Vaak zijn wij ons nauwelijks bewust van onze levensstijl. Wij realiseren ons vaak niet wat het effect is van bepaalde activiteiten of routines op ons klachtenpatroon, en hoe onze levensstijl verhoudt tot onze klachten. Door bewustwording van uw levensstijl bent u beter in staat zelf invloed uit te oefenen op het verminderen van uw klachten, of deze in de toekomst te voorkomen.

De Sensewear Pro Armband wordt 7 dagen om de bovenarm gedragen en registreert uw energieverbruik, de duur en intensiteit van uw activiteiten, het aantal stappen dat u zet en uw slaap- en ontwaaktijden. Na het dragen worden de verzamelde gegevens uitgelezen in een softwareprogramma en worden deze gegevens geanalyseerd door uw fysiotherapeut. De fysiotherapeut zal dit verwerken in een rapport en de gegevens in een volgend consult met u bespreken. Aan de hand van deze gegevens is uw fysiotherapeut nog beter in staat u te adviseren en ondersteunen bij het verbeteren van uw levensstijl, het omgaan met uw pijnklachten, of het verminderen van stressklachten

Om een goede meting te doen van uw dagelijks patroon is het van belang dat de armband dag en nacht gedragen wordt. De band is niet geheel waterbestendig. Daarom moet de band worden afgedaan bij douchen, zwemmen en bij andere momenten waarop rechtstreeks contact met water is. Het gebruik van Sensewear Pro Armbanden en de bijkomende begeleiding van uw fysiotherapeut valt onder reguliere vergoeding fysiotherapie uit het aanvullende pakket van uw zorgverzekering.

#### Voor wie is de Sensewear geschikt?

Bij Praktijk van Iersel wordt de Sensewear Pro Armband gebruikt voor de begeleiding van cliënten met:

- \* Overgewicht (obesitas, adipositas)
- \* Suikerziekte (diabetes mellitus type 2)
- \* COPD-patiënten
- \* Slaapproblemen
- \* Sporters
- \* Stress- en burnoutklachten
- \* Vermoeidheid
- \* Chronische pijnklachten