

Joint Protection Program (JPP)

Laat zien wat je kunt

Wat is het JPP programma?

Het uitvoeren van dagelijkse activiteiten kan erg belemmerd worden wanneer iemand pijnlijke gewrichten heeft.

Hiervoor is het Joint Protection Programma ontwikkeld.

Dit is een korte cursus voor mensen met handklachten door Reumatoïde artritis, artritis psoriatica en artrose.

Het JPP is ontwikkeld in Groot Brittannië en vervolgens aangepast aan de Nederlands situatie.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen die deelnemen aan dit programma een jaar later:

- minder pijn hebben
- dagelijkse taken beter kunnen uitvoeren
- de handen beter kunnen bewegen

Werkwijze

Tijdens de cursus gaat u onder begeleiding van een ergotherapeut zelf aan de slag om handklachten te verminderen.

U leert technieken die u tijdens de cursus en ook thuis kunt toepassen.

Tijdens vier bijeenkomsten van tweeënhalve uur komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- het toepassen van principes van gewrichtsbescherming tijdens dagelijkse activiteiten
- omgaan met vermoeidheid
- het bewegelijk houden van de handen
- het onderhouden van de handkracht

De inhoud van de cursus bestaat uit een theoretisch en een praktisch gedeelte.

Het theoretische deel bestaat uit informatie over het ziektebeeld, gewrichtsbescherming en energieverdeling.

Het praktische deel bestaat uit het toepassen van gewrichtsbeschermende methoden aan de hand van dagelijkse activiteiten en uit het doen van handoefeningen. Het toepassen van gewrichtsbeschermende methoden zal helpen om de belasting op gewrichten tijdens dagelijkse bezigheden te verminderen. Dit helpt weer om pijn, zwelling en verdere achteruitgang te verminderen.

De cursus bestaat uit 4 dagdelen van 2,5 uur in een tijdsbestek van 4 weken en vindt plaats op locatie Leeuwarden.

Aanmelding en verwijzing

Indien u belangstelling heeft en/of zich wilt aanmelden kunt u via uw huisarts of behandelend reumatoloog een verwijzing naar de revalidatiearts vragen.

Deze beoordeelt of u in aanmerking komt voor deelname aan de cursus.

Een cursusgroep bestaat uit ongeveer vier personen.

Als u bent aangemeld komt u op de wachtlijst voor de eerstvolgende cursus. Zodra er vier aanmeldingen zijn, wordt de cursus gepland en wordt u opgeroepen.

Voor meer informatie

Revalidatie Friesland
Henri Dunantweg 2
8934 AD Leeuwarden
(T) 058 - 286 62 60
www.revalidatie-friesland.nl

Contact en locaties

Contact algemeen

(T) 0512 - 38 94 94

(E) info@revalidatie-friesland.nl

Postbus 2, 9244 ZN Beetsterzwaag

Spreekuurlocaties

Spreekuur Drachten

Compagnonsplein 1, 9202 NN Drachten

(T) 0512 - 58 88 88

Spreekuur Emmeloord

Urkerweg 4, 8303 BX Emmeloord

(T) 0515 - 48 89 94

Let op: adres voor spreekuur en behandeling verschillen.

Spreekuur Harlingen

Achlumerdijk 2, 8862 AJ Harlingen

(T) 0517 - 49 99 99

Spreekuur Steenwijk

Sluisweg 2, 8332 JC Steenwijk

(T) 0522 - 23 33 33

Meer informatie

Wilt u meer informatie over Revalidatie Friesland? Kijk dan op www.revalidatie-friesland.nl of bel tijdens kantooruren naar (T) 0512 - 38 94 94.

Locaties

Locatie Beetsterzwaag

Hoofdstraat 3, 9244 CL Beetsterzwaag

(T) 0512 - 38 94 94

Locatie Leeuwarden

Henry Dunantweg 2, 8934 AD Leeuwarden

(T) 058 - 286 62 60

Locatie Sneek

Bolswarderbaan 1, 8601 ZK Sneek

(T) 0515 - 48 81 80

Locatie Heerenveen

Thialfweg 44, 8441 PW Heerenveen

(T) 0513 - 68 57 31

Locatie Dokkum

Birdaarderstraatweg 70, 9101 DC Dokkum

(T) 0519 - 29 19 40

Locatie Emmeloord

Medisch centrum "De Houttuinen"

De Houttuinen 5, 8301 XP Emmeloord

(T) 0515 - 48 81 80

Let op: adres voor spreekuur en behandeling verschillen.

Locatie Meppel

Isala Diaconessenhuis

Hoogeveenseweg 38, 7943 KA Meppel

(T) 0522 - 23 34 56



Revalidatie
Friesland



Laat zien wat je kunt

