



# Weer fit!

powered by DBC en Corpus VR

## Je bent aangereden

Je hebt niet zo lang geleden een ongeval gehad en houdt last van klachten zoals nekpijn of concentratieproblemen. Je wilt niets liever dan zo snel mogelijk terugkeren naar je werk, naar je gewoontes en naar het plezier in je leven. Misschien heb je naast de klachten ook gevoelens zoals machteloosheid, boosheid en onbegrip. Dat alles helpt niet om beter te worden. Gelukkig kun je er zelf iets aan doen!

## Over DBC

De nasleep van een ongeval kan diep doorwerken. Zowel fysiek als mentaal. Complexiteit van klachten kan toenemen naarmate er meer tijd zit tussen het ongeval en start van de behandeling.

Bij DBC behandelen en begeleiden wij mensen zoals jij, die door rug-, nek- en schouderklachten niet lekker in hun vel zitten en aan de slag willen met herstel. Hoe eerder we hier gezamenlijk aan kunnen beginnen (met inachtneming wat medisch verantwoord is) hoe beter.



Bijna 90% van de cliënten van DBC is na behandeling in staat zijn/haar leven weer volledig op te pakken. Meer informatie over DBC kan je vinden op [www.dbc.nl](http://www.dbc.nl).

## Programma speciaal voor jou

Elke situatie is anders, klachten verschillen maar ook de manier hoe iemand omgaat met zijn klachten. Daarom stemt DBC de behandeling af op jouw situatie. Samen met de fysiotherapeut en psycholoog van DBC ga je aan de slag met je herstel. Met als doel om weer regie op je leven te krijgen en vitaal terug te keren naar werk.

## Hoe ziet dat programma eruit?

**DBC kent geen wachtlijsten dus we kunnen snel van start. Het Weer fit! traject duurt 10 weken en ziet er zo uit:**

-  We starten met een intake om te kijken hoe we je het beste kunnen helpen.
-  De eerste 6 weken train je 2x per week met de fysiotherapeut op één van de DBC-vestigingen. Wij maken gebruik van speciale behandelapparatuur en een VR-bril (trainen in een virtuele wereld).
-  Ook mag je 5x praten met een psycholoog. Hij of zij geeft voorlichting over belasting & belastbaarheid, onderzoekt wat jouw herstel in de weg zit en samen gaan jullie aan de slag met het (her)vinden van balans.
-  Na 6 weken hoef je nog maar 1x te trainen op de vestiging en kun je thuis doortraineren met de VR-bril. De fysiotherapeut kan op afstand meekijken zodat we zeker weten dat je de oefeningen goed doet en vooruit blijft gaan.
-  En het goede nieuws is: je mag de VR-bril houden zodat je nog 6 maanden na het traject kunt trainen met de VR-bril. Zodat het goed blijft gaan.