

Neem de regie terug over je leven

Herstel actief van:
Vermoeidheid
Burn-out
Letselschade
Long covid
Hersenschudding
Chronische pijn



Aulus
actief herstel

Wat doet Aulus

Aulus Actief Herstel is een revalidatiecentrum met meer dan tien jaar ervaring op het gebied van chronische klachten zoals pijn en vermoeidheid. Wij bieden eerstelijnszorg en bedrijfszorg aan onder één dak, met een vast team van fysiotherapeuten, psychologen en ergotherapeuten. Onze specialisatie ligt in klachten waarbij het herstel langdurig is, zoals burn-out, hersenschudding, chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS/ME), klachten na een ongeval, long covid en fibromyalgie.

Om onze cliënten de beste zorg te bieden, combineren we psychologie (basis GGZ), ergotherapie en fysiotherapie. We maken gebruik van wetenschappelijk gevalideerde kennis en technieken uit de topsport om het herstelvermogen te meten en te verbeteren. Deze gecombineerde aanpak optimaliseert de effectiviteit van onze zorg en behandelingen.

*"Alle zorg in één team
onder één dak"*

Ben Vreman, directeur



Onze zorg

Psychologie

Aulus Psychologie is een zelfstandige praktijk voor psychologen, waar je terecht kunt voor basis geestelijke gezondheidszorg. In ons team werken verschillende psychologen die gespecialiseerd zijn in problemen zoals angst, depressie, somberheid, trauma, burn-out, stress, een negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, piekeren en onverwerkte problemen van vroeger. We beginnen altijd met een intakegesprek. Tijdens dit gesprek bespreken we jouw situatie en maken we samen een behandelplan. De psychologen werken vaak samen met fysiotherapeuten en ergotherapeuten, wat helpt om het herstel beter en duurzamer te maken. Daarnaast bieden ze ook zelfstandig psychische zorg aan.

Ergotherapie

De ergotherapeuten van Aulus helpen bij problemen zoals vermoeidheid, burn-out, chronische pijn, klachten door een ongeval of long covid, of in het algemeen bij klachten door ziekte of ouderdom.

We bekijken samen je energiehuishouding, dagindeling en activiteiten in het dagelijks leven. Ook kunnen we samenwerken met fysiotherapeuten om je herstelvermogen te meten en te verbeteren. Ons doel is om je te helpen bij het overwinnen van belemmeringen, zodat je weer vrijer kunt doen wat je wilt. Daarnaast bieden we ondersteuning bij het opbouwen van je werk en activiteiten thuis.



*"We doen er alles
aan om jou weer in
beweging te krijgen."*

Lilian van der Meer,
fysiotherapeut

Fysiotherapie

Het menselijk lichaam is een verbazend knap en goed georganiseerd geheel van spieren, botten en gewrichten. Dat bewegen niet zo vanzelfsprekend is beseft je pas als je ergens last van krijgt, zoals: sportblessures, klachten opgedaan tijdens het werk, klachten als gevolg van een ongeval of ziekte, een 'verkeerde' beweging of simpelweg omdat het lichaam ouder wordt. Gelukkig kun je dan terecht bij de fysiotherapeut: de specialist in beweging, die jou adviseert, behandelt en begeleidt om zo snel mogelijk weer optimaal te functioneren in het dagelijkse leven.

Bij Aulus behandelen we voornamelijk langdurende klachten. De meeste blessures herstellen binnen drie maanden. Als klachten langer duren, is er blijkbaar iets dat het herstel in de weg staat. We meten het herstellervermogen in rust en kunnen dit verbeteren met gerichte training. Ons specialisme is om te achterhalen wat dat is en met welke behandeling we herstel zo goed mogelijk kunnen realiseren. Dit gaat vaak in samenwerking met de andere disciplines in ons centrum.

Onze trajecten

Burn-out traject

Heb je last van overspanning- of burn-outklachten en wil je deze onder controle krijgen? Wij bieden een uniek traject waarin lichaam en geest samenwerken aan herstel. We meten en trainen je herstellvermogen en kijken hoe je lichaam reageert op verschillende situaties of oefeningen. Ook gebruiken we een (medisch erkende) vragenlijst om de bevindingen van onze professionals te ondersteunen. Op basis van deze informatie stellen we een herstelprogramma voor. Ons team werkt samen met jou aan het tot rust brengen van lichaam en geest, het verhogen van je energie en belastbaarheid, en geeft advies over activiteiten, dagindeling, energiehuishouding en slaaphygiëne.

Wanneer je er klaar voor bent, helpen we je met het opstarten van werk of andere bezigheden, bij voorkeur in overleg met je werkgever, bedrijfsarts of het UWV. We besteden ook speciale aandacht aan het voorkomen van terugval, zodat je in de toekomst geen klachten meer krijgt. Daarom houden we contact met je na je herstel via ons nazorgtraject en blijven we bereikbaar voor vragen en advies. De duur van het traject varieert, maar ligt meestal tussen de 12 en 18 weken.

"Samen gaan we op zoek naar mogelijkheden, zodat jij weer kunt doen wat je wilt doen."

Maarten Heeres,
fysiotherapeut



Letselschade traject

Als je slachtoffer bent van een ongeval, bent je vaak letterlijk in één klap uitgeschakeld. Van het ene op het andere moment verandert je leven en kan je last hebben van aanhoudende klachten en beperkingen, zowel lichamelijk als geestelijk. Met ons gespecialiseerde letselschade traject helpen we je graag met herstellen.

We hebben een werkwijze ontwikkeld die gebruikmaakt van fysiotherapie, ergotherapie en psychologische ondersteuning. Al onze professionals werken samen onder één dak om jou zo goed mogelijk te helpen. Ons programma is gericht op het verbeteren van je functioneren in het dagelijks leven, zowel thuis als op je werk.

We betrekken ook alle partijen die belangrijk zijn voor je herstel, zoals je directe omgeving, verzekeraar en werkgever. De duur van het traject hangt af van je klachten, maar duurt meestal tussen de 12 en 24 weken.

Herstel van long covid

Aulus biedt een speciaal behandeltraject voor cliënten die langzaam of niet herstellen na een besmetting met het covidvirus. Het virus kan een grote impact hebben op je conditie en kracht. Naast klachten zoals vermoeidheid en verminderde belastbaarheid, kunnen ook cognitieve problemen zoals slechtere concentratie, geheugenproblemen en 'hersennmist' aanhouden. In samenwerking met een gespecialiseerde fysiotherapeut en ergotherapeut stellen we een persoonlijk beweegprogramma op dat is afgestemd op jouw mogelijkheden en doelen. Soms is het ook nuttig om een psycholoog in te schakelen. Samen zorgen we ervoor dat je zo goed mogelijk herstelt van je klachten. Het traject duurt meestal tussen de 12 en 18 weken, afhankelijk van je klachten



Wat kunnen wij voor jou betekenen?

Contact

Aulus Actief Herstel

Locatie Utrecht

Niasstraat 6b
3531 WP Utrecht
030 800 048 0
utrecht@aulus.nl



Locatie Amersfoort

Disselplein 4
3829 MD Hooglanderveen
033 201 114 1
amersfoort@aulus.nl



WWW.AULUS.NL


Aulus
actief herstel