

Vorbereiding voor je afspraak

Informatie

Bedankt voor je inschrijving voor onze sporttherapie!

Graag informeren we je op deze pagina over de werkwijze en eventuele andere belangrijke zaken.

Mocht je hierover vragen hebben, neem dan gerust contact op met ons via onze contact pagina op de website.

Verwijsbrief

Zojuist heb je onze welkomstmail ontvangen. Graag plannen we zo snel mogelijk een intakegesprek met je in. Om een intakegesprek in te plannen hebben wij eerst de verwijzing van de huisarts nodig. Je kunt de huisarts vragen de verwijzing digitaal en beveiligd aan ons op te sturen via ZorgDomein.

Ben je zelf in het bezit van een verwijzing? Stuur dan een mail naar info@welbewustpsycholoog.nl met het verzoek om veilig je verwijzing op te kunnen sturen. We zullen vervolgens een mail sturen via de beveiligde omgeving waar je de verwijzing kunt uploaden.

Mocht je nog geen verwijsbrief hebben, dan dien je eerst een afspraak te maken met de huisarts om dit te bespreken

Sporttherapie

Sporten heeft een bewezen positief effect op je mentale gezondheid. Bij WelBewust Psycholoog erkennen we deze voordelen en gaan we hier graag samen met jou mee aan de slag binnen een traject. Hierdoor vergroot je de kans om je behandeldoelen te halen en creëer je naast mentale veerkracht ook fysieke fitheid.

Invulling hand- en werkboek

Het handboek voor de sporttherapie is beschikbaar onderaan dit document of op de website nadat u zich heeft aangemeld voor de sporttherapie. In elke sessie bespreek je met de psycholoog welke opdrachten uit het werkboek, dat in het handboek te vinden is, gemaakt dienen te worden. Het is niet noodzakelijk om voor elke sessie opdrachten te maken ; de psycholoog geeft aan in welke sessies dit van toepassing is. Onder het kopje ' voorbereiding intake' kun je alvast lezen welke opdrachten voorafgaand aan de intake gemaakt moeten worden.

Vorbereiding intake

Op het moment dat de verwijsbrief bij ons binnen is, wordt deze zo spoedig mogelijk verwerkt. Als deze administratief is verwerkt, zal het secretariaat contact met je opnemen om kort te bespreken wat de klachten zijn en waaraan je wilt werken. Indien wij je van benodigde hulp kunnen voorzien zal er een intake gesprek gepland worden. Voorafgaand aan de intake zal het handboek, waar ook het werkboek in te vinden is, voor het

sportgedeelte ontvangen en mag je in het werkboek fase 1 invullen van het sport, slaap en dieet gedeelte.

Inhoud van de intake

Tijdens een intake gesprek met de GZ-psycholoog wordt er kennis gemaakt, je klachten verder besproken en de mate van deze klachten. Aan de hand daarvan wordt er besproken welke behandeling en behandelvorm het beste bij je zal aansluiten. Ook wordt het sportgedeelte opgepakt door middel van het behandelen van de gemaakte vragen uit het werkboek. Vervolgens wordt er een doel geformuleerd die je tijdens de behandeling wilt behalen voor zowel de reguliere therapie als de sporttherapie.

Toename van klachten

Nemen je klachten toe vóór het intakegesprek? Neem dan contact met ons op. Zie onze contactpagina op de website voor de verschillende mogelijkheden hierin. Dan kunnen wij de situatie met je bespreken en je verder helpen. Mocht er sprake zijn van spoed en je kunt ons niet direct bereiken, dan kun je binnen kantoor tijden contact opnemen met je huisarts en buiten kantoor tijden met de huisartsenpost (088-1309670).

Beeldbellen

Bij WelBewust Psycholoog vinden veel behandelingen plaats via beeldbellen. Dit doen wij al sinds 2017. Bij beeldbellen is er online face-to-face contact tussen de cliënt en de psycholoog. Beeldbellen is effectief, veilig en efficiënt. Tevens kun je voor een intake en behandeling via beeldbellen op korte termijn bij ons terecht. Alle therapievormen zijn mogelijk via beeldbellen.

Wijzigen en annuleren van afspraken

Behandelingen vinden uitsluitend op afspraak plaats. Dit betekent dat wij een strakke planning hanteren en dat de behandelaar de behandelafpraak heeft voorbereid en volledig voor u klaarstaat bij aanvang van uw afspraak. Afspraken kunnen in principe niet worden geannuleerd. Wij verzoeken u om enkel in geval van uiterste noodzaak een afspraak te annuleren. Het maken van een afspraak is niet vrijblijvend en is altijd persoonsgebonden. Bij het maken van een afspraak stemt u automatisch in met onze **ANNULERINGSVOORWAARDEN:**

Als een afspraak niet door kan gaan en er is sprake van uiterste nood, dan kunt u deze tot uiterlijk 48 uur voor de afspraak kosteloos annuleren. Dit kan door dit op werkdagen tijdens kantooruren (9.00 tot 17.00 uur) telefonisch via 030-2074447 aan ons door te geven en per e-mail via afspraak@welbewustpsycholoog.nl uw afmelding naar ons te bevestigen.

Het weekend vanaf vrijdagmiddag 12.00 uur en feestdagen worden hierbij niet meegerekend. Afspraken die maandag zijn gepland, kunnen enkel in geval van uiterste nood uiterlijk op vrijdag vóór 12.00 uur kosteloos geannuleerd worden.

Afspraken kunnen in principe niet enkel per e-mail worden geannuleerd (uitgezonderd tijdens onze vakanties). U wordt altijd geacht eerst te bellen en daarna te mailen. Voor alle ontvangen afzeggingen binnen 48 uur, ongeacht de reden, zijn wij genoodzaakt de

gereserveerde tijd in rekening te brengen. De kosten per gemiste sessie bedragen 110,- euro. Wij kunnen helaas geen uitzondering maken, ongeacht de reden.

Locatie

Willem Frederik Hermansstraat 252, 3544 KP Utrecht