Onze deskundigheid

Onze fysiotherapeuten bieden een veelzijdig aanbod aan fysiotherapeutische zorg. Zo kunt u bij ons terecht voor:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Revalidatietraining (PRT)
- Geriatrische fysiotherapie

FysioFitness & Beweegprogramma's

Naast de individuele fysiotherapeutische begeleiding bieden wij ook groepsgewijze beweegprogramma's aan.

- FysioFitness
- FysioFitness voor senioren / Kwetsbare ouderen
- Mindfulness
- Beweegprogramma voor mensen met chronische longklachten (astma-COPD)
- Fitkids / Jeugdfitness
- te*RUG* in Actie
- Running Therapie
- Claudicatio looptraining
- Ontspanningstraining
- Parkinson beweeggroep
- ZwangerFit / Babymassage
- Big Move
- Wandelgroep

Bovenstaande fitness- en beweegprogramma's vinden plaats op locatie Grevelingen, m.u.v. het Big Move programma, wat plaatsvindt op de locatie Han Hoekstrahof. De wandelgroep heeft een eigen startlocatie. Uitgebreide informatie over de inhoud en tarieven van onze FysioFitness & Beweegprogramma's vindt u in ons folderrek of op: **www.fysiotherapiekersenboogerd.nl**

Opleidingspraktijk

Onze praktijk is een erkend stage adres voor studenten fysiotherapie (Hogeschool van Amsterdam) en voor studenten manuele fysiotherapie (SOMT University of Physiotherapy in Amersfoort).

Kwalificaties

Onze fysiotherapeuten zijn ingeschreven in het BIG register en het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het KNGF en de deelregisters voor de verbijzonderingen. De praktijk is aangesloten bij het Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie (KNGF).

Afhankelijk van hun specialisatie zijn onze fysiotherapeuten lid van de volgende beroepsverenigingen:

- de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Kinder- en jeugdgezondheidszorg (NVFK)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek (NFP)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB)

Kwaliteitsbeleid

Binnen het gezondheidscentrum bestaat een gericht kwaliteitsbeleid om de zorgverlening continu te verbeteren. Hiervoor is uw mening van groot belang. Om uw tevredenheid over onze prestaties in kaart te brengen houden we regelmatig 'patiëntenenquêtes'. Wij zouden het zeer op prijs stellen als u deze patiëntenenquête voor ons wilt invullen wanneer u dat gevraagd wordt.

FYSIOTHERAPIE GEZONDHEIDSCENTRUM kersenboogerd

www.fysiotherapiekersenboogerd.nl

Volg ons op Twitter en Facebook

Versie: September 2018

FYSIOTHERAPIE GEZONDHEIDSCENTRUM kersenboogerd

Kwetsbare ouderen

KWETSBARE OUDEREN

Kwetsbaarheid

Uw geriatriefysiotherapeut heeft vastgesteld dat er bij u sprake is van kwetsbaarheid. Kwetsbaarheid is geen echte diagnose, maar meer een toestand die een persoon kwetsbaarder maakt voor een slechte gezondheid. Zo is bekend dat kwetsbare ouderen een grotere kans hebben op ongewenste gezondheidsuitkomsten, zoals beperkingen in activiteiten, ziekenhuis- of verpleeghuisopname en zelfs overlijden. Het ontstaan van kwetsbaarheid wordt bepaald door een combinatie van factoren, zoals; lichamelijke factoren (loopsnelheid, spierkracht, mate van lichamelijke activiteit en voedingstoestand), psychologische factoren (o.a. gemoedstoestand zoals depressie) en sociale factoren (bijv. sociale contacten).

De behandeling van kwetsbaarheid

De behandeling van kwetsbaarheid richt zich op de verschillende factoren die een rol spelen bij het ontstaan ervan. Dit betekent o.a. dat eventueel aanwezige aandoeningen effectief behandeld moeten worden, het medicatiebeleid goed onder controle moet zijn en ondervoeding voorkomen moet worden. Daarnaast spelen leefstijlbehandelingen, waaronder met name bewegen, een zeer belangrijke rol bij het verminderen van kwetsbaarheid. Vooral het verbeteren van spierkracht is effectief om kwetsbaarheid tegen te gaan.

Het Beweegprogramma voor kwetsbare ouderen bij Fysiotherapie Kersenboogerd

Bij kwetsbare ouderen is een samengesteld beweegprogramma het meest aangewezen type training. Fysiotherapie Kersenboogerd heeft een beweegprogramma ontwikkeld op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten. Het programma bestaat uit: spierkrachttraining, balanstraining, oefenen van de gewrichtsbeweeglijkheid, trainen van het uithoudingsvermogen en dagelijkse vaardigheden. Daar de mate van kwetsbaarheid per persoon én behoefte aan begeleiding kan variëren hebben onze beweegprogramma's verschillende begeleidingsniveaus. Welk niveau voor u geschikt is zal in overleg met de Geriatriefysiotherapeut vastgesteld worden.

- **Individuele behandeling**
  Indien u intensieve begeleiding en ondersteuning nodig heeft bij het instrueren en uitvoeren van de oefeningen zal het beweegprogramma uitgevoerd worden door de Geriatriefysiotherapeut óf een fysiotherapeut die ervaren of geschoold is in het begeleiden van ouderen.
- **Groepsbehandeling (3-6 personen)**
  Dit beweegprogramma is geschikt voor kwetsbare ouderen die een beperkte mate van zelfstandigheid hebben om de oefeningen te kunnen uitvoeren. De behandeling wordt uitgevoerd door een fysiotherapeut die ervaren of geschoold is in het begeleiden van ouderen.
- **Groepsbehandeling (6-10 personen)**
  Dit beweegprogramma is geschikt voor kwetsbare ouderen die een grote mate van zelfstandigheid hebben om de oefeningen te kunnen uitvoeren. De behandeling wordt uitgevoerd door een fysiotherapeut die ervaren of geschoold is in het begeleiden van ouderen.
- **FysioFitness voor ouderen**
  Ook als er geen sprake (meer) is van kwetsbaarheid, blijft het belangrijk om een actieve leefstijl te hebben. Fysiotherapie Kersenboogerd biedt Fysiofitness aan in groepen van 10-15 personen.

Inhoud van het Beweegprogramma

Het beweegprogramma kent een aantal basisoefeningen die iedere deelnemer uitvoert. Kwetsbaarheid kent echter individuele verschillen. Dat betekent dat er bij iedere deelnemer ook verschillende accenten gelegd kunnen worden binnen het oefenprogramma wat betreft de dosering, aantal en type oefeningen.

- **Spierkracht en spieruithoudingsvermogen**
  De grote spiergroepen (borst, rug, benen, buik, schouders) worden getraind op speciale fitnessapparatuur die ontwikkeld is voor revalidatiedoeleinden. Tevens wordt de functionele spierkracht getraind met zogenaamd vrije oefeningen. Hierbij kunt u denken aan opstaan uit een stoel, matoefeningen of oefeningen met kleine losse gewichtjes.
- **Training uithoudingsvermogen**
  Voor de cardiovasculaire training wordt gebruik gemaakt van de loopband, de fiets, de crosstrainer of het roeiapparaat.
- **Balanstraining**
  Balanstraining kan op verschillende ondergronden worden uitgevoerd, met en zonder hindernissen, met reiken en grijpen, verplaatsen van het lichaam in verschillende richtingen en met dubbeltaken. Deze taken kunnen uitgevoerd worden door middel van losse oefeningen of in de vorm van een parcours.
- **Beweeglijkheidsoefeningen**
  Oefeningen ter bevordering van de beweeglijkheid van gewrichten worden veelal gegeven op een stoel, mat of staand. In de regel wordt hierbij geen gebruik gemaakt van fitnessapparatuur.

Het Beweegplan

De meeste effecten worden bereikt als er ten minste 2-3x per week geoefend wordt. Dit betekent dat u geadviseerd wordt, naast de begeleiding door de fysiotherapeut in de praktijk, ook thuis oefeningen te doen. In het 'Beweegplan' zal de Geriatriefysiotherapeut samen met u de geschikte huiswerkoefeningen of beweegactiviteiten bespreken.

Evaluatie van de resultaten van het beweegprogramma

Directe resultaten van het Beweegprogramma zijn toename van spierkracht, lenigheid, balans en verminderde kans op vallen. Deze uitkomsten worden periodiek geëvalueerd door de Geriatriefysiotherapeut. Op basis van tussentijdse evaluaties wordt het oefenprogramma bijgesteld, zodat u steeds op het juiste niveau traint.

Vergoeding

De individuele -en groepsbehandelingen worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Voor deelname aan de FysioFitness dient u een abonnement af te sluiten. Dit wordt niet vergoed vanuit de verzekering.

Waar kan ik mij aanmelden?

U kunt zich aanmelden bij de receptie van beide locaties;

- **Leonard Bernsteinhof 4**
  tel. 0229 - 28 09 99
- **Betje Wolffplein 170**
  tel. 0229 - 24 10 44

Er kan dan een afspraak worden gemaakt voor een intake.