

.....

Fit leven fit **blijven.**

Fit en zelfstandig door begeleid bewegen.



Gespecialiseerde fysiotherapie in huis

Ouder worden gaat vaak in kleine stapjes. Wanneer mensen ouder worden, merken ze bijvoorbeeld dat dagelijkse activiteiten als lopen, traplopen, fietsen, wassen, aankleden of huishoudelijke activiteiten steeds iets lastiger worden en dat de kans op vallen toeneemt. Deze lichamelijke veranderingen maken het voor ouderen steeds moeilijker hun dagelijkse activiteiten uit te voeren. De gespecialiseerde fysiotherapeuten van Fit Leven, fit blijven helpen ze dan om zo fit en vitaal mogelijk te blijven. Dat doen ze altijd in gesprek met de bewoner, om zo samen tot een plan te komen dat is afgestemd op de behoeften van de bewoner.

“Fysiotherapie heeft me mijn zelfstandigheid terug gegeven

Na een periode van ziek zijn, heeft fysiotherapie me mijn zelfstandigheid terug gegeven. Samen met Jaron werkte ik aan twee doelen die ik mezelf gesteld had: weer kunnen fietsen en koken. Fysiotherapie ging daarom veel verder dan alleen krachttraining en werken aan mijn conditie. Het gaf me zelfvertrouwen en ik leerde hoe ik goed met mijn energie kon omgaan. Ook nu de fysiotherapie is afgerond, vind ik het heel fijn dat ik altijd welkom ben. Ze kennen me en ik kan nog steeds al mijn vragen stellen.”

mevrouw Wierenga-Bouwman
bewoonster Residentie De Wijert



Geriatricfysiotherapie

De geriatricfysiotherapeut in het programma Fit Leven, fit blijven heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van ouderen. Door zijn specifieke kennis over ouderen en over veelvoorkomende aandoeningen, is hij nog beter in staat een zo optimaal mogelijk behandeltraject op te stellen en samen met de oudere te kijken naar wat mogelijk is. Dit kan een fysiotherapeutische behandeling zijn, maar ook informatie, advies en begeleiding bij bijvoorbeeld hulpmiddelen. Samen met de bewoner werkt hij aan het verbeteren van het lichamelijke functioneren en het voorkomen van verdere achteruitgang. Hierdoor blijft de bewoner zo zelfstandig mogelijk functioneren.

Fysiotherapie bij chronische aandoeningen

Een chronische aandoening heeft vaak veel impact op het dagelijks leven. Fysiotherapie kan dan verlichting geven. Door te werken aan de fysieke gezondheid, kunnen klachten gestabiliseerd of verminderd worden. Zo leren de mensen om beter om te gaan met de gevolgen van een chronische ziekte. Binnen Fit Leven, fit blijven zijn er fysiotherapeuten gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met een chronische of neurologische aandoening. De actieve aanpak in de therapie helpt om de algemene conditie en spierkracht stap voor stap te verbeteren.

Korte lijnen met andere fysiotherapeuten

Binnen het programma zijn korte lijnen met verschillende gespecialiseerde fysiotherapeuten, zoals de oncologiefysiotherapie, bekkenfysiotherapie of manuele therapie. Deze therapeuten bieden naast fysieke ondersteuning ook vaak psychosociale ondersteuning en staan in direct contact met betrokkenen en het team.

“Mijn werk is erop gericht om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten functioneren.”

“Mensen die ouder en minder beweeglijk worden, kunnen daardoor belemmeringen of klachten ervaren. Daarnaast kan het ouder worden gepaard gaan met complexe gezondheidsproblemen. Mijn werk is erop gericht om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten functioneren. Bewegen, op een veilige en verantwoorde wijze, is hierbij cruciaal. Hierbij kan ik als geriatricfysiotherapeut helpen. Aan de hand van de persoonlijke situatie en wensen stel ik samen met de cliënt een behandelplan op. De doelen zijn vaak functioneel en de behandeling zal met name bestaan uit oefentherapie, gericht op het behoud van functies en een verbetering van mobiliteit. Het geeft mij veel voldoening als cliënten hun doelen halen, hoe klein ook. Bijvoorbeeld als ik zie hoe mevrouw Wierenga mobieler is geworden nu ze de energie weer heeft om weer te kunnen fietsen.”

Jaron Brinkhuizen
geriatricfysiotherapeut bij MCZ

Bewegen op oudere leeftijd wordt door veel ouderen als lastig ervaren. De risico's van bijvoorbeeld een val worden groter en ouderen merken dat hun lichaam anders reageert. Daarbij zijn ze vaak opgegroeid in een tijd waarin sporten en bewegen veel minder gewoon was dan tegenwoordig en weten ze niet goed hoe te beginnen met meer bewegen.

Residentie De Wijert en MCZ hebben daarom de handen ineen geslagen om ouderen te helpen fit, gezond en zelfstandig oud te worden. Want beweging heeft een positief effect op de lichamelijke conditie; zeker op oudere leeftijd. Door te bewegen wonen ouderen vaak langer zelfstandig en het verkleint de kans op valincidenten. In het programma Fit Leven, fit blijven worden verschillende activiteiten aangeboden. Altijd binnen de muren van Residentie De Wijert en met persoonlijke begeleiding van een professional die uitgaat van de mogelijkheden van iedere individuele deelnemer.

Ouderen van Residentie De Wijert blijven fit door:

- › Gespecialiseerde fysiotherapie thuis,
- › Begeleide fitness in Residentie De Wijert,
- › Valpreventie-cursussen en fysiotherapie groepen.

In deze folder leest u meer over de unieke samenwerking tussen Residentie De Wijert en MCZ in het programma Fit Leven, fit blijven.

Fit en zelfstandig door begeleid bewegen.



“De samenwerking is wat mij betreft een enorm succes.

We zijn als therapeuten van MCZ steeds dichter naar de bewoners van Residentie De Wijert toe gegroeid en kunnen zo de beste zorg verlenen aan de mensen die hier wonen. Het mooie vind ik dat wanneer ouderen zijn uitbehandeld bij de fysiotherapeut, ze door kunnen naar mijn fitnesslesses. Want als alles dan weer goed is, moeten ze natuurlijk wel blijven bewegen om dat zo te kunnen houden. ‘If you don't use it, you lose it!’”

Thom Charmes
beweegadviseur en fysiotherapeut



“Probeer het gewoon een keer!”

Een fitnessles met Thom begint vaak met bijpraten. Werkbespreking noemen we dat gekscherend. En dan gaan we natuurlijk aan de slag. Thom legt altijd heel helder uit waarom we een bepaalde oefening doen, zodat we het nut er ook van inzien. We fitnessen in een kleine groep. Heel gezellig, maar het is nog wel zo klein dat er genoeg persoonlijke aandacht voor iedereen is. Ik zou tegen anderen vooral willen zeggen: probeer het gewoon een keer! Je merkt dat het goed voor je is. Ook voor ouderen. Juist voor ouderen!”

mevrouw Harryvan
bewoonster Residentie De Wijert

“Mensen hebben er op deze manier in hun dagelijkse leven profijt van.”

Het is belangrijk voor ouderen om te fitnessen, om hun belastbaarheid op peil te houden. Van inactiviteit wordt niemand beter. Tijdens een fitnessles begeleid ik vaak oefeningen gebaseerd op functionaliteit: het kunnen opstaan uit een stoel, het kunnen opstaan als je bent gevallen en het kunnen tillen van een dienblad bijvoorbeeld. Mensen hebben er in hun dagelijks leven profijt van. Het sociale aspect is natuurlijk ook heel belangrijk. Veel oudere mensen worden geconfronteerd met dingen die ze niet meer kunnen, of denken niet meer te kunnen. Door die ervaringen en situaties met elkaar te delen, leren de deelnemers ook weer van elkaar.”

Thom Charmes
beweegadviseur en fysiotherapeut

Begeleide fitness in Residentie de Wijert

Niemand is te oud voor fitness. Steeds meer ouderen werken aan hun conditie, kracht en balans door te fitnessen, blijkt uit onderzoek van de ANBO. Naast positieve lichamelijke effecten, remt bewegen het verouderingsproces van de hersenen. Het gaat dan bijvoorbeeld om het vermogen om kennis op te nemen en te verwerken, het geheugen en de concentratie. Tijdens de groepslessen is er zeker ook aandacht voor het sociale aspect. Naast het positieve effect op de algemene gezondheid, zijn de lessen daarom vooral ook heel gezellig. Iedereen kan deelnemen, het is niet nodig om ervaring te hebben om te beginnen met fitness. De groepslessen van Fit leven, fit blijven worden gegeven door een ervaren beweegadviseur. In kleine groepjes van maximaal zes personen is er voor iedereen persoonlijke aandacht en is bewegen heel ontspannen en toch sportief.

Valpreventiecurcussen

De angst om te vallen belemmert veel ouderen in hun dagelijks handelen. De impact van een val is groot, zowel fysiek als mentaal. In een valpreventie-cursus werken beweegadviseurs er aan om deelnemers meer vertrouwen te geven. Uit recent onderzoek is gebleken dat een valpreventiecurcus het aantal valincidenten met maar liefst 25 procent verlaagt.

Cursus

Voorvalpreventieprogramma's waarin ouderen balansoefeningen doen of functioneel oefenen, blijken effectief. Daarom biedt Fit leven, fit blijven een variant op de cursus 'Zicht op Evenwicht'. In tien wekelijkse lessen van een uur ligt de focus op het belang van actief zijn en veiligheid in huis. De lessen bestaan uit een effectieve mix van theorie en oefeningen. Zo gaan de deelnemers onder begeleiding van een deskundig fysiotherapeut en bewegingswetenschapper aan de slag met het versterken van de spieren en de conditie. Daarnaast wordt er met elkaar gesproken over wat te doen bij een val en kunnen deelnemers vragen stellen en advies ontvangen.

Omdat het delen van ervaringen een belangrijk onderdeel is van de cursus, wordt de cursus in groepsverband geboden. Als bewoners hier door omstandigheden niet bij kunnen zijn, bieden we een individueel behandelingsstraject.

Ons team

Persoonlijke begeleiding en aandacht staan voorop bij Fit leven, fit blijven. Daarom zijn alle therapeuten onderdeel van ons multidisciplinaire team. Zij bespreken de voortgang van cliënten eens per twee weken, in een interdisciplinair overleg, waar ook andere zorgverleners aanschuiven. Door de situatie van cliënten vanuit verschillende disciplines te bekijken, vallen veranderingen snel op. Zo zetten we in op vroegtijdige signalering, preventie en een optimale begeleiding.

“Vertrouwen in eigen lichaam

Veel ouderen ontwikkelen een angst om te vallen, waardoor hun leefwereld verkleint. Een cursus valpreventie kan deze angst wegnemen, de cursus geeft deelnemers het vertrouwen in hun eigen lichaam terug. Ik leer mensen om vanuit een ander perspectief naar hun angst te kijken. Vaak komen ze er dan tijdens de cursus achter dat de angsten die ze hebben, voortkomen uit irrealistische gedachten. Daarnaast doen we in de cursus ook aan krachttraining en werken we aan de balans. Omdat de cursus altijd in een groep wordt gegeven, gaan we met elkaar in gesprek en leren deelnemers van elkaar.”

Karin Ehrhardt

fysiotherapeut chronische zorg bij MCZ en begeleider van de cursus Valpreventie.



“Soms heb je zelf niet in de gaten hoe ziek je eigenlijk bent.”

Toen mijn man en ik hier kwamen wonen, had ik qua gezondheid een moeilijke tijd achter de rug. Het was fijn om weer een eigen plek te hebben, waar ik in alle rust kon werken aan mijn herstel en zelfstandigheid. Maar tegelijk was dat ook spannend. De wetenschap dat er in Residentie De Wijert altijd een team beschikbaar is, geeft me vertrouwen en veiligheid. Ook al maak ik nu bijvoorbeeld geen gebruik van thuiszorg, het is fijn om te weten dat ze voor ons klaarstaan als dit op een bepaald moment nodig mocht zijn. Maar nu genieten we vooral heel erg van onze zelfstandigheid!”

mevrouw Wierenga-Bouwman
bewoonster Residentie De Wijert



Ouderen in beweging

Uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu blijkt dat het sociale aspect van sporten de belangrijkste reden voor ouderen is om in beweging te komen. Mede daarom worden de fitnesslessen en valpreventie cursussen altijd in een groepsvorm aangeboden. Daarnaast vinden ouderen het belangrijk dat bewegen laagdrempelig is, bij voorkeur in de eigen omgeving wordt aangeboden en dat ze worden begeleid door professionele therapeuten. Het programma Fit leven, fit blijven sluit hier naadloos op aan.



Fit leven, fit blijven is een samenwerking tussen Residentie De Wijert en MCZ.

Wilt u meer weten over het programma?
Neem dan contact op met:

Gita Terlaak

Residentie de Wijert
Van Ketwich Verschuurlaan 25
9721 SC Groningen
T 050 525 01 07
g.terlaak@dewijert.nl
dewijert.nl/filevenfitblijven

Natascha Huiszoon

MCZ De Rokade (hoofdlocatie)
Sportlaan 2.1
9728 PH Groningen
T 050 527 16 13
natascha.huiszoon@mcz.nl
mcz.nl/filevenfitblijven

