

# FYSIOTHERAPIE VOOR OUDEREN



DE HEER VAN HILTEN (88),  
BEWONER SENSIRE DE HEIKANT WEHL

**Sensire**  
LEVEN ZOALS U WILT

# FYSIOTHERAPIE VOOR OUDEREN

**Als u ouder wordt, doet uw lichaam helaas niet altijd meer wat u wilt. Bijvoorbeeld vanwege een pijnlijke heup of problemen met uw evenwicht. Ook aandoeningen als parkinson en hartfalen kunnen bewegen moeilijker maken. De ouderenfysiotherapeuten van Sensire weten alles over beweegproblemen bij ouderen. Met een behandeling op maat leert u hoe u beter beweegt. Zo kunnen klachten verdwijnen of minder aandacht vragen.**

## **Waarbij helpt ouderenfysiotherapie?**

Ouderenfysiotherapie – ook wel ‘geriatriefysiotherapie’ genoemd – helpt als alledaagse bewegingen steeds meer moeite kosten. Misschien vindt u lopen vermoeiend vanwege pijnlijke spieren of gewrichten. Of u komt lastig overeind uit uw stoel of bed. Ook als u bang bent om te vallen of soms uw evenwicht verliest, kan fysiotherapie helpen. Dankzij de behandeling krijgt u meer controle over uw lichaam. Daardoor neemt uw zelfvertrouwen toe.

## **Ouderenfysiotherapie**

Ouderen hebben vaak andere beweegklachten dan jongere mensen. Door de ouderdom zelf, maar ook door aandoeningen die meer bij ouderen voorkomen, zoals parkinson, dementie en COPD. Onze fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in de behandeling van deze specifieke beweegklachten. Zij hebben hiervoor na de opleiding fysiotherapie nog een opleiding tot geriatriefysiotherapeut (ouderenfysiotherapeut) gevolgd.

## **'CONDITIE OP PEIL'**

ANNEKE (74):  
*‘Bij dementie denk je vooral aan vergeetachtigheid. Maar mijn man werd de afgelopen jaren ook lichamelijk zwakker. Zijn conditie ging achteruit en hij had steeds minder puf om in beweging te komen. Een ommetje maken? Hij deed het niet meer. Uit angst om te verdwalen misschien, maar ook omdat hij gewoon somber was. Zijn dagen werden zo heel eentonig.*

*De fysiotherapeut vertelde dat beweging juist heel belangrijk is bij mensen met dementie. Al is het maar voor een goede nachtrust: van bewegen word je lekker moe. Nu doet mijn man beweeg oefeningen met de fysiotherapeut en blijft zijn conditie op peil. Zijn dementie gaat er niet van over, maar een beetje activiteit maakt hem wel vrolijker. Ook wandelt hij weer dagelijks. Zo wordt het leven prettiger voor ons allebei.’*

### **Wat kan de ouderenfysiotherapeut voor u doen?**

De ouderenfysiotherapeut behandelt u in de praktijk of bij u thuis. Tijdens de eerste afspraak bespreekt u wat uw klachten zijn. Tegen welke problemen loopt u aan en waaraan wilt u werken? Vervolgens stelt de fysiotherapeut een behandelplan op. Als dat nodig is krijgt u daarbij extra ondersteuning van andere zorgverleners. Ook kan de fysiotherapeut uw familie of mantelzorgers ondersteunen om u zo goed mogelijk te kunnen helpen.

#### De behandeling

De behandeling kan onder meer bestaan uit:

- looptraining
- evenwichtsoefeningen
- vallen voorkomen (valpreventie)
- arm- en handtraining
- oefenen met opstaan uit bed of uit een stoel

## CONTACT

U kunt de ouderenfysiotherapeut bereiken via het algemene telefoonnummer van Sensire: **0900 88 56**. Ook kunt u een e-mail sturen: [fysiotherapiethuis@sensire.nl](mailto:fysiotherapiethuis@sensire.nl). De fysiotherapeut neemt dan contact met u op. Voor fysiotherapie aan huis heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

## KOSTEN

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten als u aanvullend bent verzekerd. Controleer van tevoren hoeveel behandelingen fysiotherapie u krijgt vergoed.

---

**OVER SENSIRE** *Sensire is met zo'n 6.000 klanten de grootste zorgorganisatie van de Achterhoek en de Liemers. Al onze ondersteuning is erop gericht dat u gewoon uw eigen leven kunt leiden. Dag en nacht, thuis of in een van onze woonzorglocaties. U kunt bij ons ook terecht voor gespecialiseerde, complexe zorg thuis. Wij verdiepen ons in uw situatie en sluiten aan bij uw voorkeuren, gewoontes en agenda. Daarbij combineren we deskundige, eigentijdse zorg met prettige communicatie en persoonlijke aandacht.*

Sensire biedt ondersteuning met de volgende diensten:

- Wijkzorg
- Wonen met zorg
- Zorg op afstand
- Maatschappelijk werk

Gespecialiseerde ondersteuning:

- bij hartfalen
- bij revalidatie
- bij astma en COPD
- bij wond, decubitus en stoma
- bij oncologie
- in de palliatieve zorg
- bij diabetes
- met logopedie
- bij parkinson
- met fysiotherapie
- na beroerte
- bij dieet en voeding
- bij antroposofische levenswijze
- met ergotherapie
- met verpleegkundig technische handelingen
- bij dementie

## **SENSIRE**

**WWW.SENSIRE.NL**

**INFO@SENSIRE.NL**

**24 UUR PER DAG:**

**0900 88 56**

Bij Sensire kunt u dag én nacht terecht voor een compleet pakket aan diensten op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn. Persoonlijk, op maat en dicht bij u in de buurt. U kunt bij Sensire terecht voor advies, ondersteuning en zorg van deskundige medewerkers.

**Sensire**  
LEVEN ZOALS U WILT