

Ouderdoms- klachten



In beweging komen en blijven is voor iedereen van groot belang. Het is niet alleen goed voor de lichamelijke conditie, maar ook is aangetoond dat door regelmatig bewegen je weerstand, weerbaarheid, concentratievermogen en het algemeen functioneren worden verbeterd. Naast lichamelijke inspanning is ook de ontspanning van groot belang!

Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel bij ouderen. Met de juiste aanpak kan het valrisico bij ouderen effectief verlaagd worden:

- beweging gericht op beweeglijkheid, spierkracht en balans
- aanpassingen in huis/woonomgeving,
- medicatiebewaking,
- verbeteren van het zien
- meer vitamine D

Met sterke spieren valt u minder snel. Een half uurtje bewegen per dag is vaak al genoeg om uw spieren sterk en soepel te houden. Goede spieren zijn belangrijk om lang zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Veel gewoontes leveren risico's op. Vaak zonder dat u zich daar al te veel van bewust bent. Deze risico's zijn eenvoudig te verlagen. Even snel de trap af rennen, omdat de telefoon gaat hoeft niet als u op de bovenverdieping een extra telefoon plaatst. Gebruik een stevige huishoudtrap in plaats van een wankelende stoel. Sta dus regelmatig even stil bij uw gewoontes. Zijn deze wel zo veilig?



Karin Roeleveld is Thuiszorgoefentherapeut en denkt met u mee! Zij werkt graag en veel samen met huisarts, POH ouderen, ergotherapeut en Thuiszorg:

Bij geïntegreerde thuiszorg werken de thuiszorgtherapeuten (ergo- en oefentherapeuten) **altijd** vanuit de thuissituatie van de oudere. Ze doen dit er niet 'bij' of omdat mensen niet naar de praktijk kunnen komen. Zij zijn in de thuissituatie gespecialiseerde generalisten.

De thuiszorgtherapeuten zoeken naar oplossingen voor langere termijn en hebben geleerd om over de muren van hun vakgebied te kijken. Ze zijn bijzonder sterk in preventie. Thuiszorgtherapeuten werken vooral op participatie- en activiteitsniveau: ze krijgen en houden ouderen op een passende manier in beweging. Daardoor blijft de gezondheid van ouderen op peil en functioneren ze beter. De thuiszorgtherapeuten leren ouderen hoe ze thuis het beste functioneren met hun beperkingen of hoe ze deze voorkomen. Met deze aanpak vergroten de thuiszorgtherapeuten de zelfredzaamheid van de ouderen en wonen deze langer en veiliger thuis. Ook de mantelzorger wordt betrokken in de zorgvraag van de oudere. De thuiszorgtherapeuten stemmen nauw af met de huisarts en thuiszorgmedewerker

Thuiszorgoefentherapie voor:

- Mensen die bang zijn om te vallen of onlangs zijn gevallen
- Mensen die moeite hebben/krijgen met dagelijkse bewegingen zoals (trap)lopen, bukken, steunkousen aantrekken, in- en uit bed komen, zitten en staan;
- Mensen die moeite hebben/krijgen met bewegingen of activiteiten, zoals buiten lopen, afstanden lopen, fietsen en tuinieren
- Mensen waar er beperkingen dreigen te ontstaan in de zelfredzaamheid
- Mensen waar er beperkingen dreigen te ontstaan in de uitvoering van de vrijetijdsbesteding of hobby's
- Mensen die na een operatie of ziekenhuisopname naar huis gaan. Zodra de patiënt ontslagen is krijgt de patiënt een verwijzing voor revalidatie ter bevordering van herstel van de operatie/opname