

Beweegprojecten voor ouderen in de Gemeente Heerde

Voor ouderen is bewegen, net als voor iedereen, een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Bewegen helpt om zo lang mogelijk gezond en sterk te blijven. Sporten en bewegen zijn manieren om contacten op te doen, om eenzaamheid tegen te gaan, een leuke dag te hebben en het helpt mentaal gezond te blijven. Bewegen draagt bij aan het voorkomen van een verhoogd valrisico en helpt om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen.

Fysio Heerde organiseert/werkt mee aan de volgende beweegprojecten voor ouderen:

• NIEUW: Integraal Beweegprogramma (IBP)

Dit najaar is in samenwerking met Fysio d'Olde Bank een pilot van het IBP gestart. Dit programma wordt gesubsidieerd door Gemeente Heerde; deelnemers betalen een eigen bijdrage van € 30,-. Het programma is bedoeld voor personen die valgevaarlijk zijn, te weinig bewegen krijgen, zichzelf thuis niet meer goed kunnen redden en veel in huis zitten.

Het Integraal Beweegprogramma bestaat uit:

- een screening aan huis, inclusief diverse metingen;
- een thuisoefenprogramma (gebaseerd op Otago);
- een groepsprogramma (12 weken) met oefeningen voor kracht, uithoudingsvermogen en balans;
- een specifiek oefenprogramma (6 weken) gebaseerd op GLI/Leefstijlcoaching, voorkomen van vallen of een cursus ADL (Algemeen Dagelijks Leven)
- Tot slot volgt een eindmeting en wordt u actief begeleid naar een blijvend beweegaanbod.



• Bewegen op recept

De praktijkondersteuner ouderen van de huisartsen (Kristel Klok) ziet veel ouderen in de praktijk. Wanneer ouderen worden gesignaleerd die te weinig bewegen of liever niet veel buiten komen, dan kunnen zij verwezen worden naar de buurtsportcoach ouderen (Merdi van Essen, tevens geriatriefysiotherapeut). Tijdens een intake aan huis worden samen beweegmogelijkheden besproken en bekeken wat passende mogelijkheden zijn, zowel fysiek als sociaal. Hierover wordt contact onderhouden, er wordt eventueel bijgestuurd en er volgt een evaluatie.

• Vitaliteitsdag Gezond ouder worden

Op 20 september j.l. is er in de Faberhal een Vitaliteitstest 55+ georganiseerd, waarbij 55-plussers hun gezondheid konden laten testen. Er werden diverse metingen verricht en er kon informatie bij diverse zorgverleners verkregen worden. Dit initiatief werd heel enthousiast ontvangen en zal in de toekomst vaker georganiseerd worden.

• Fysiosport

Onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut wordt in groepsverband gewerkt aan het onderhouden en verbeteren van kracht, conditie en balans. Er zijn speciale sportgroepen voor ouderen vanaf 65 jaar, waarbij tevens tijd wordt gemaakt voor een kopje koffie samen.

FysioSport vindt plaats in de oefenzaal bij Fysio Heerde in het Gezondheidscentrum.



• Bewegegroepen

De beweeggroepen vinden wekelijks plaats bij IJsselheem Brinkhoven, zowel binnen (dinsdagmorgen) als buiten in de Beweegtuin (maandagochtend en donderdagmiddag). U kunt een 10-strippenkaart kopen voor € 30,- en u betaalt dus alleen bij deelname (€ 3,- per keer).

• Valpreventie cursus In Balans

"In balans" bestaat uit 10 bijeenkomsten van een uur bij Fysiotherapeutisch Centrum Heerde. U krijgt uitleg en er wordt gewerkt aan uw kracht en balans middels verschillende oefeningen. U leert een val te voorkomen, uw valangst te verminderen, zelfverzekerder te worden in het bewegen en wat u moet doen mocht u toch vallen. De trainingen worden verzorgd door Wilfred van der Maas (geriatriefysiotherapeut en gecertificeerd docent "In Balans") en Erna Sellis (fysiotherapie assistente).

Begin 2024 wordt weer met een nieuwe cursus gestart. Opgeven kan! Nu € 175,-



• Fysio- en ergotherapie

Het ouder worden zorgt vaak voor de aanwezigheid van verschillende aandoeningen. Hierdoor hebben ouderen vaak meerdere en ingewikkelde problemen. U moet hierbij denken aan interne aandoeningen (hart en longproblemen of diverse vormen van kanker), neurologische aandoeningen (zoals een beroerte, de ziekte van Parkinson, multiple sclerose of dementie) en orthopedische aandoeningen (reuma, uitgebreide artrose, osteoporose, amputaties) of bij psychische problematiek (depressies). Maar ook functieverlies na een ziekenhuisopname of een doorgemaakt valincident. Onze (geriatrie)fysiotherapeuten helpen u graag!

Zelfredzaamheid is het doel van ergotherapie. Onze ergotherapeut helpt u (en uw mantelzorg) daarom ook graag bij o.a. de volgende indicaties/aandoeningen:

- een levensloopbestendige woning;
- mobiliteitshulpmiddelen- en rijvaardigheid;
- uitvoeren van belangrijke dagelijkse activiteiten;
- Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) of dementie;
- valpreventie;
- transfers & lig- en zithouding.



Kunt u zich niet meer goed redden, aarzel dan niet en neem dan contact met ons op!