



## Actief Fysiotherapie



**Actief Fysiotherapie** is een praktijk met vijf vestigingen verspreid in de deelgemeente Hillegersberg Schiebroek. Twee van deze vestigingen bevinden zich in de zorgcentra “de Wilgenborgh” en “Borgsate” van Laurens.

Behalve alle reguliere vormen van fysiotherapie is Actief Fysiotherapie gespecialiseerd in de Fysiotherapie in de Thuiszorg.

Voor aanmelding of verdere informatie kunt u contact opnemen met onze hoofdvestiging in het Medisch Centrum Schiebroek:

Kastanjeplein 4C  
3053 CD Rotterdam  
T: 010 4187644  
E: [info@actieffysiotherapie.nl](mailto:info@actieffysiotherapie.nl)

[www.actieffysiotherapie.nl](http://www.actieffysiotherapie.nl)

# Fysiotherapie in de Thuiszorg

## Ouderen

Uit onderzoeken in Engeland is gebleken dat ouderen, die worden begeleid in de thuissituatie, langer op een verantwoorde manier thuis kunnen wonen. Het gaat om ouderen die:

- langdurig ziek zijn
- na een opname in een ziekenhuis of een tijdelijke opname in een verzorgingshuis weer thuis komen
- door inactiviteit een zodanig zwakke conditie krijgen, dat elke inspanning hen teveel wordt en de vatbaarheid voor ziekte erg groot wordt.

Samenvattend: Er is een groep ouderen die door omstandigheden erg kwetsbaar wordt. Door deze kwetsbaarheid kunnen zij zich in en om huis onzeker gaan voelen, zij worden bijvoorbeeld bang om te vallen. Dit is een belangrijke reden om extra zorg in te schakelen.



## Doelen:

- Handhaven van zelfstandigheid
- Handhaven van de woonsituatie
- Voorkomen van ziekenhuisopname
- Verbeteren van de kwaliteit van leven
- Voorkomen dat men valt
- Ondersteuning, ook van de mantelzorger.

## Vormen van therapie:

- Oefentherapie
- Transfer training
- Begeleiding
- Het nemen van maatregelen tegen valrisico's
- Eenvoudige aanpassingen in huis en hulpmiddelen (eventueel met inschakelen van de ergotherapie)

## Samenwerking

De wijkverpleging speelt een centrale rol in de thuiszorg. De verpleegkundigen en verzorgers zijn vaak de eersten die zien hoe de cliënt vordert in zijn of haar herstel. Zijn er complicaties van medische aard of valt het herstel tegen, dan wordt de huisarts ingeschakeld. Zijn er aanpassingen noodzakelijk in huis, dan wordt een ergotherapeut ingeschakeld.

Wanneer wordt de fysiotherapeut ingeschakeld?

- Wanneer iemand gevallen is, maar geen letsel heeft
- Wanneer iemand uit het ziekenhuis of verzorgingshuis weer thuis komt, hierdoor wat verward is en er onduidelijkheid is over wat de patiënt wel of niet kan
- Wanneer er sprake is van inactiviteit en een slechte conditie, met of zonder duidelijke oorzaak
- Moeilijkheden met transfers
- Verminderde loopfunctie met daardoor vaak een groter valgevaar.

Is er geen medische indicatie, dan kan de fysiotherapeut direct ingeschakeld worden, dus zonder verwijzing door een arts.

## Fysiotherapie in de Thuiszorg

Fysiotherapie in de thuiszorg is nieuw binnen de fysiotherapie. Het houdt zich specifiek bezig met training thuis. Thuis oefenen met gewone dagelijkse bezigheden geeft veiligheid en zelfvertrouwen. Daarnaast kunnen mensen met een chronische ziekte of mensen in hun laatste levensfase soms goede adviezen en steun van de fysiotherapeut ontvangen, waardoor dagelijkse handelingen wat prettiger worden. Daarbij kunt u denken aan advies bij lopen, traplopen en in- en uit bed gaan. Ook kunnen zij advies geven bij situaties waarvan zij verwachten dat deze in de toekomst problemen kunnen geven.

