

Fysiotherapie in de thuissituatie

*Als het dagelijks leven thuis
lastig wordt*



Stichting
Eerstelijnsgezondheidszorg
Lelystad

Wat is fysiotherapie in de thuissituatie?

Een vorm van fysiotherapie die tegemoet komt aan de wens van veel patiënten om – ondanks lichamelijke of psychische beperkingen – zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.

Wanneer

- U slecht ter been bent en niet zo goed de deur uitkomt.
- U moeilijk uit uw stoel of bed kunt komen.
- U de trap niet meer op durft.
- U bang bent om te vallen.
- De verzorging van uzelf en het doen van uw huishouden een probleem worden.
- U uit het ziekenhuis komt en u nog therapie thuis nodig heeft.
- U hulp of ondersteuning nodig heeft bij de verzorging van uw partner.

Doelgroepen zijn

- Cliënten die thuis of in een verzorgingshuis wonen
- Chronisch zieken
- Uw partner of een familielid die ondersteuning nodig heeft
- Mantelzorgers

Hoe werkt het?

U kunt rechtstreeks contact opnemen met de fysiotherapeut voor een afspraak.

Samen met u bekijken we de dagelijkse handelingen die voor u van belang zijn en waar u ondersteuning voor vraagt.

We trainen in uw eigen omgeving, dus bij u thuis.

In overleg met u kan er contact worden gezocht met andere behandelaars, om de behandeling op elkaar af te stemmen.

Behandeling kan bestaan uit:

- Oefentherapie
- Valpreventie en valtraining
- Activiteiten uit het dagelijks leven oefenen
- (Loop)hulpmiddelen inzetten waardoor u veiliger en mogelijk verder kunt wandelen.

Uitspraken van patiënten:

“Ik liep steeds minder omdat het lopen heel pijnlijk was. Nu heb ik geleerd dat je toch moet lopen om soepeler te blijven. Samen met de fysiotherapeut ben ik weer kleine stukjes gaan lopen en heb ik oefeningen gekregen. In het begin liep ik alleen de gang op en neer, nu loop ik al weer zelf naar de supermarkt.”

“Ik was heel bang om te vallen, nu ik weet hoe ik overeind moet komen na een val heb ik deze angst niet meer.”

“Door de adviezen ben ik in staat om voor mijn partner te zorgen en ook de tijd voor mijzelf te nemen”

**Stichting
Eerstelijnsgezondheidszorg
Lelystad (STEL)**
gezondheidscentrum De Haven
gezondheidscentrum Waterwijk
gezondheidscentrum 't Woud

Contact:

Elke werkdag tussen **09.00 uur en 12.00 uur** zijn wij telefonisch bereikbaar via onze assistente voor het maken / wijzigen / afzeggen van afspraken, op telefoonnummer:

(0320) 24 94 69

Ná 12.00 uur kunt u het antwoordapparaat inspreken voor het afzeggen van afspraken.