

## Geriatriciefysiotherapie

Als u wordt opgenomen op de geriatrie afdeling, bespreekt de fysiotherapeut samen met u, andere betrokken professionals en de medische specialist, hoe u uw conditie en kracht kunt behouden. Zo zorgen we er samen voor dat u zo spoedig en zo vitaal mogelijk het ziekenhuis verlaat.

Voor behoud van conditie en kracht heeft u voldoende beweging nodig. De fysiotherapeut oefent met u:

- in en uit bed gaan;
- (trap)lopen;
- diverse oefeningen om het valrisico te verlagen;
- kracht-, balans- en conditioefeningen;
- een hulpmiddel gebruiken.

### Belangrijk

Om veilig te kunnen bewegen en oefenen, is het belangrijk om goed passende en ondersteunende schoenen te dragen..

### Gebruikt u een hulpmiddel?

De fysiotherapeut kan zorgen voor een rollator of looprekje tijdens uw opname. U kunt er ook voor kiezen om uw eigen hulpmiddel te gebruiken.



### Oefenzaal

Er is een oefenzaal op de vierde verdieping waar we, in groepen of individueel, gebruik van maken.

Op maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 – 10.00 uur en 10.30 – 11.30 uur verzorgen de fysiotherapeuten

groepstrainingen met speciaal op u afgestemde oefeningen.

In overleg met u en de betrokken disciplines wordt u ingedeeld. De verpleging zorgt dat u op tijd klaar bent en voor vervoer wordt gezorgd.

### Lunchgroep

Dagelijks is er een groepslunch met een buffet. Hierbij wordt u uitgenodigd om zoveel mogelijk zelf de lunch te bereiden en te nuttigen, zoals u voorheen ook deed.

De mogelijkheid om te oefenen in de oefenzaal en deelname aan de lunchgroep is afhankelijk van de maatregelen die gelden voor infectieziekten.

### Familieparticipatie

Voor familie of naasten kan het prettig zijn een keer mee te kijken tijdens een fysiotherapiebehandeling. Als u van deze mogelijkheid gebruik wilt maken dan kunt u dit aangeven bij de verpleging.

### Beweegbord

Voor het veilig bewegen op de afdeling wordt gebruik gemaakt van pictogrammen die uw huidige niveau van bewegen weergeven.

### Ontslag

Als U het ziekenhuis verlaat en weer thuis bent, kan het advies zijn om door te gaan met (geriatische) fysiotherapie.

U maakt zelf een afspraak met de fysiotherapeut, wij verzorgen de overdracht.

Is u het ziekenhuis verlaat om naar een andere verblijfplaats te gaan, dan wordt er

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

indien nodig een overdracht voor de fysiotherapeut daar meegegeven.

### **ZGT geriatriefysiotherapeuten**

Voor vragen of meer informatie kunt u terecht bij de fysiotherapeut of ons bereiken via het secretariaat op het telefoonnummer 088 708 32 10 of via de website [zgt.nl/fysiotherapie](https://zgt.nl/fysiotherapie).



Mette Lohuis



Annelies Wolterink

Stefanie Morsink