

## Geriatriciefysiotherapie

Tijdens uw opname op de afdeling geriatrie kijkt de fysiotherapeut, samen met u, betrokken disciplines en de arts, hoe u 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- en conditioefeningen
- een hulpmiddel gebruiken

### Belangrijk

Voor het veilig kunnen bewegen en oefenen zijn goed passende en ondersteunende schoenen belangrijk.

### 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 groeps lunch met een buffet. Hierbij wordt u uitgenodigd om zoveel mogelijk zelf de lunch te bereiden en te nuttigen, zoals u voorheen ook deed.


### 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.

### Kaartensysteem

Voor het veilig bewegen op de afdeling wordt gebruik gemaakt van een gekleurde kaart op het memobord op de kamer.

 Met hulp van verpleging of fysiotherapie lopen.

 Met hulp van zorg assistent, familie of bezoek lopen.

 U kunt veilig en zelfstandig op de afdeling lopen.

### Ontslag

Bij ontslag van de afdeling naar huis kan het advies zijn om fysiotherapie voort te zetten. Het is mogelijk om fysiotherapie gericht op geriatrie te volgen in het ZGT. Voor meer informatie kunt u terecht bij de fysiotherapeut of op de website: [zgt.nl/fysiotherapie](http://zgt.nl/fysiotherapie).

#### Almelo

Zilvermew 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTInfo](https://facebook.com/ZGTInfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTInfo](https://youtube.com/user/ZGTInfo)

 [zgt.nl](http://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)

U kunt ook een afspraak maken bij een fysiotherapiepraktijk. Wij zorgen dan voor een overdracht.

### **ZGT geriatriefysiotherapeuten**

Voor vragen kunt u ook contact opnemen met een van onze geriatriefysiotherapeuten, te bereiken via het secretariaat fysiotherapie:  
Tel: 088 708 3210



Mette Lohuis



Annelies Wolterink



Sylva Heilmann