

Bewegen bij Dementie

Meer informatie

Secretariaat Paramedische disciplines

(030) 2588725

secretariaat.paramedici@careyn.nl

Careyn

Postbus 9217

3506 GE Utrecht

www.careyn.nl

Bewegen bij Dementie

Regelmatig bewegen is goed voor de gezondheid, verbetert de fysieke fitheid en helpt bij het gezond houden van de hersenen. Het ontwikkelen van dementie heeft grote gevolgen voor de onafhankelijkheid en kan leiden tot inactiviteit. Onderzoek heeft aangetoond dat bewegen voor ouderen met dementie zou kunnen bijdragen aan een toename in kwaliteit van leven en afname in zorgbehoefte.

Vaak zien we bij ouderen met dementie achteruitgang van mobiliteit, met name lopen, en toename van het valrisico en soms ook angst om te vallen. Met behulp van een op maat gemaakt programma kan het lopen verbeteren en kan het valrisico en eventuele valangst worden verminderd. Tevens kan bewegen de achteruitgang van de hersenen vertragen.

Doelstellingen van het programma:

- Preventief: voorkomen of uitstellen van problemen met lopen of balans.
- Verbeteren van het lopen en verminderen van het valrisico.
- Ontwikkelen van een actievere leefstijl zodat het behaalde resultaat kan worden behouden.
- Verwijzing naar activiteiten in de wijk of advies in oefeningen thuis.

Inhoud programma:

De fysiotherapeut komt bij u thuis of u komt naar de praktijk. We zullen een aantal vragen stellen, het lopen bekijken en het evenwicht testen. Hierna gaan we samen met u een plan opstellen met daarin de beweegactiviteiten / oefeningen die voor u het meest geschikt zijn.

Vervolg:

Het programma duurt in principe 6-8 weken, maar wordt op uw persoonlijke situatie aangepast. We zullen met u kijken welke activiteiten u na deze periode zelfstandig of samen met uw naasten kunt blijven voortzetten en hoe u een zo actief mogelijke leefstijl kunt behouden. Ook kunnen we verwijzen naar activiteiten in de wijk.

Vergoeding:

Bij aanvang hebben we een verwijzing nodig van een huisarts of een specialist (geriater). De afspraken kunnen dan onder fysiotherapie worden gedeclareerd bij de zorgverzekeraar. Dit valt echter wel onder uw aanvullende verzekering.

Aanmelden:

Advies- en Behandelcentrum Careyn Utrecht Stad
Claudia Verweij, secretaresse paramedische disciplines
030-2588725

Secretariaat.paramedici@careyn.nl