

# Fysio- & Ergotherapie LANGER THUIS

## Gespecialiseerd in de oudere mens

De fysiotherapeut die bij u thuis komt. Die veel verder kijkt dan een lichamelijke klacht of ongemak. Die samen met u kijkt en luistert naar het totale plaatje. Daar staat Fysio & Ergotherapie Langer Thuis voor. "Het doel is om te zorgen dat oudere mensen kunnen functioneren in hun eigen omgeving", stelt Brigitte Leenders van Fysio- & Ergotherapie Langer Thuis. Binnenkort starten ze in Eindhoven met de valpreventie cursus In Balans.

Ouderen moeten zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat is de wens van de politiek en de maatschappij. En natuurlijk wil de ouder wordende mens ook het liefst lekker in de eigen vertrouwde omgeving blijven. Dat vraagt om adequate zorg op maat en dat is precies wat Langer Thuis biedt. Brigitte Leenders startte haar praktijk in 2004. "Tijdens mijn studie fysiotherapie in Utrecht heb ik me bekwaamd in de zorg voor ouderen. In Breda heb ik me gespecialiseerd in de fysiotherapie in de geriatrie, zeg maar fysiotherapie voor de senioren. Een aantal jaren heb ik gewerkt in een psycho-geriatrich verpleeghuis. Daar zag ik wat de fysiotherapeut in de eerste lijn voor de mensen thuis kon betekenen."

### Langer Thuis

Langer Thuis heeft als belangrijkste doel dat mensen zo lang mogelijk in hun eigen omgeving kunnen wonen. "De zorg moet om de persoon heen passend gemaakt worden. Daarom is het ook zo belangrijk om bij de mensen thuis op bezoek te gaan. Vaak is het zo dat mensen problemen krijgen in het functioneren thuis. Dan moeten we het ook daar, thuis, oplossen", vertelt Leenders.

### Ergotherapie

Volgens Leenders is er een sterke band tussen fysiotherapie en ergotherapie. Een ergotherapeut helpt mensen om te gaan met dagelijkse handelingen. Persoonlijke verzorging zoals wassen, aankleding en koken, maar bijvoorbeeld ook het gebruik van rollator of scootmobiel. Langer Thuis kan uitleg geven over het gebruik van een rollator of traplift en ouderen aanleren hoe ze goed en veilig op pad kunnen met een scootmobiel.



Brigitte Leenders

### Zelfstandigheid

Een geriatrie-fysiotherapeut is een gespecialiseerde fysiotherapeut voor ouderen. "Samen met de oudere zoeken we naar oplossingen voor de problemen die ze thuis ondervinden in het bewegen. Heel veel handelingen doen we automatisch, we kunnen mensen aanleren om dingen op een andere manier te doen." Bij Langer Thuis zijn ze ervan overtuigd dat de meesten handelingen die we doen te trainen zijn. "Het is een feit dat bijvoorbeeld je spierkracht achteruit gaat als je ouder wordt, maar je kunt wel je bewegingen trainen." Oefentherapie draagt bij aan de zelfstandigheid. Opstaan uit bed, toiletgang, iets oprapen en aankleden; handelingen die we 'automatisch' doen.

Bij ouderen kunnen deze handelingen problematisch worden. De oefentherapie van Langer Thuis is gericht op het verminderen van de problemen en het voorkomen van achteruitgang. De fysiotherapeuten en ergotherapeuten van Langer Thuis komen graag bij de mensen thuis voor behandeling. Leenders: "Vergeet ook de partner, mantelzorgers en gezinsleden niet. Die begeleiden en adviseren we indien gewenst, bijvoorbeeld door te laten zien hoe je iemand makkelijk kunt helpen om uit bed te komen."

### Cursus In Balans

Binnenkort start Langer Thuis met een In Balans cursus in Eindhoven. Valpreventie is daarbij het uitgangspunt. Ervoor zorgen dat mensen minder vaak vallen en dat de gevolgen van een eventuele val minder ernstig zijn. Een uitgebreide trainingscursus van twaalf weken. Zelfstandig en zeker op de been is het doel van In Balans. Een cursus voor alle mensen die zich wel eens 'wankel' voelen staan en zoeken naar punten om zich vast te kunnen houden. Na de cursus zullen mensen zich meer In Balans voelen. "Vaak gaat

het om eenvoudige bewegingen, er is heel veel mogelijk."

### Aanbod

Het team van Langer Thuis biedt naast Geriatrie fysiotherapie en ergotherapie ook algemene fysiotherapie. Daarnaast zijn er mogelijkheden voor groepstherapie, zwemtherapie, shockwave en echografie en hydrotherapie. Langer Thuis gelooft in een totaalaanpak en kan ook helpen met woningaanpassingen.

Door advies te geven en door te bemiddelen met aannemers die ervaring hebben met woningaanpassingen. Desgewenst geeft Langer Thuis ook vrijblijvend advies over uw zorgverzekering. "Het is belangrijk dat mensen goed kijken welke zorgverzekering het best bij hen past en daar helpen we graag bij."

