

## TRAINING 4

### Omgaan met loophulpmiddelen

Deze training leert de mantelzorger en de zorgvrager op de juiste wijze om te gaan met loophulpmiddelen. Denk hierbij aan rollatortraining en het lopen met een stok of andere hulpmiddelen. De juiste afstelling van het loophulpmiddel is een voorwaarde voor een goed gebruik. Geleerd wordt hoe men kan omgaan met obstakels die men elke dag tegenkomt: deuren met deurdrangers, stoepen, ongelijkmatig terrein. Ook het manoeuvreren binnenshuis komt aan bod. Waar laat je de rollator bij gebruik van het toilet? Het programma biedt praktische tips en houdt rekening met de specifieke mogelijkheden van de deelnemer.

Duur: 5 bijeenkomsten

Voor wie: Mantelzorger samen met de zorgvrager



## Vergoeding trainingen

Voor een grote groep deelnemers zal het volgen van een training vallen onder de fysiotherapeutische behandeling en vergoed worden door de zorgverzekeraar. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om een beroep te doen op de vergoeding voor gezondheids cursussen, opgenomen in de aanvullende pakketten van de zorgverzekeraars.

## Fysiotherapie en specialisaties

- Algemene fysiotherapie
- Geriatrie fysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Oedeemtherapie
- Fysiotherapie in de thuiszorg
- Fysiotherapie voor mensen met een verstandelijke beperking
- Hydrotherapie

## Meer informatie

Voor meer informatie kunt u onze website raadplegen: [www.coenenfysiotherapie.nl](http://www.coenenfysiotherapie.nl)

## Openingstijden

Maandag-donderdag: 8.30 - 21.00

Vrijdag: 8.30 - 18.00

Zaterdag: 9.00 - 16.00

## Coenen Fysiotherapie

De Berkenheg 33, 5561 CA Riethoven

T 040 207 66 20

E [info@coenenfysiotherapie.nl](mailto:info@coenenfysiotherapie.nl)

I [www.coenenfysiotherapie.nl](http://www.coenenfysiotherapie.nl)

## Dependance:

Bosweg 4a, Riethoven (Hydrotherapie)

Kapelweg 20 (Wiekenborg), Eersel



Tekst: Fenoomenaal  
Versie 1, augustus 2014  
Foto's: Sipke Voerman



[www.coenenfysiotherapie.nl](http://www.coenenfysiotherapie.nl)





Coenen Fysiotherapie heeft een werkwijze waarbij er aandacht is voor de gehele mens en zijn naaste omgeving. Dit blijkt ook uit onze slogan ‘Aandacht voor de mens in beweging’. Wij kijken verder dan alleen de lichamelijke klachten waarmee mensen bij ons komen. Het is deze breed georiënteerde werkwijze die ons heeft doen inzien dat er een behoefte ontstaat aan een andere vorm van ondersteuning.

Mensen blijven langer zelfstandig wonen en lopen daardoor tegen hulpvragen aan. Coenen Fysiotherapie heeft kortdurende trainingen ontwikkeld, gericht op het verlenen en ontvangen van mantelzorg. Wij vinden het belangrijk dat we mensen handvatten kunnen geven om de eigen regie, zelfstandigheid en zelfredzaamheid te vergroten of te behouden.

Mantelzorg  
verlener

Mantelzorg  
vrager



Steeds meer mensen willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Met hulp vanuit de eigen omgeving is dit vaak mogelijk. Het vraagt om extra kennis en vaardigheden voor degene die als mantelzorger zal gaan optreden. Daarnaast treedt er een verandering van rollen op binnen de relatie. Naast de rol van partner of familielid wordt men op verschillende momenten van de dag ook zorgverlener. Voor de patiënt geldt dit natuurlijk ook: deze wordt ineens zorgvrager. Dat is wennen, voor beide partijen.

In de verschillende trainingen wordt ingegaan op onderwerpen als:

- Het verlenen en accepteren van hulp met respect voor elkaars mogelijkheden
- Het omgaan met de verandering van rollen binnen de relatie

De trainingen worden individueel of in kleine groepjes van maximaal 4 personen aangeboden.



## TRAINING 1

### Transfer- en tiltechnieken

Zorgvrager en zorgverlener leren samen wat de meest geschikte manier van tillen of begeleiden van een beweging is. Het uitgangspunt is hierbij om de zorgvrager zoveel mogelijk zelf te laten doen (ergonomisch, haptonomisch). Voorbeelden van bewegingen zijn het opstaan vanuit het bed of de stoel en het begeleiden bij toiletgebruik, douchen en andere dagelijkse activiteiten. Het gebruik van hulpmiddelen zoals beugels, bedpapegaai etc. komt hierbij ook aan bod.

Duur: 6 bijeenkomsten

Voor wie: Mantelzorger samen met de zorgvrager

## TRAINING 2

### Grenzen stellen en hulp vragen

Wanneer bijvoorbeeld een groot beroep wordt gedaan op de mantelzorger, ontstaat het risico van overbelasting. De draaglast en draagkracht van de mantelzorger zijn dan niet in evenwicht. Het lichaam geeft hierbij signalen af. Het voorkomen van overbelasting is cruciaal. In deze training wordt daarom met lichaams oefeningen gewerkt aan het vergroten van kennis over overbelasting. Men leert de signalen van overbelasting herkennen en hoe men daar vervolgens actie op kan ondernemen.

Duur: 6 bijeenkomsten

Voor wie: Mantelzorgers



## TRAINING 3

### Slapen en ontspanning

Circa 20-30% van de volwassenen heeft last van slapeloosheid. Voor mantelzorgers is dit een probleem waar ze vaak tegenaan lopen. Door het aanleren van ontspanningstechnieken en speciale oefeningen om beter te kunnen inslapen, kunnen zij helpen de slaapbeleving te verbeteren.

Duur: 6 bijeenkomsten

Voor wie: Mantelzorgers

