

✓ 'Veilig op pad met de scootmobiel'



Scootmobieltraining door Ergotherapie Almelo

De wereld wordt een stuk groter als je er zelf op uit kunt gaan. Wanneer dit vanwege uiteenlopende redenen te voet, op de fiets of zelfstandig met de auto niet meer mogelijk is, kan een scootmobiel een oplossing zijn!

Zelf boodschappen kunnen doen, op bezoek kunnen gaan bij vrienden en familie of gewoon even een eindje buiten in de zon rijden. De scootmobiel zorgt ervoor dat mensen zelfstandig kunnen blijven meedoen. Het voertuig is niet meer weg te denken uit het straatbeeld. Toch hebben veel mensen vragen over gebruik, aanschaf, veiligheid. Met al die vragen kunt u bij ons terecht en dankzij de scootmobieltraining kunt u straks écht veilig op pad.

Advies en training

Onze ergotherapeuten hebben antwoorden op alle mogelijke vragen, denk daarbij aan:

- Heeft u een scootmobiel, maar gebruikt u deze weinig of bent u onzeker in het gebruik ervan?
- Wilt u een scootmobiel kopen, aanvragen bij de gemeente, huren of lenen?
- Overweegt u om voor uw ouders te kijken of een scootmobiel een passende oplossing voor hun mobiliteitsbeperking kan zijn?

De ergotherapeut geeft een persoonlijk advies en als u wilt, ontwikkelen ze samen met u een trainingsprogramma op maat. Daarnaast kunnen zij helpen met advies over het type scootmobiel en indien wenselijk ondersteunen bij de aanvraag bij het WMO loket van de gemeente Almelo.

Voor wie kunnen wij iets betekenen?

- Als u al een scootmobiel heeft en u zich (soms) onzeker voelt op de weg of in het verkeer
- Als uw omgeving bezorgd is over uw veiligheid bij het gebruik van de scootmobiel
- Als u nog geen scootmobiel heeft en u vraagt zich af of dit iets voor u is
- Als er reeds een aanvraag is gedaan voor een scootmobiel maar de gemeente wil goedkeuring van de ergotherapeut op rijvaardigheid en verkeersdeelname

Wilt u meer informatie of graag een afspraak maken, neem dan gerust contact met ons op op telefoonnummer **(0546) 70 20 88**

Leefstijl onder begeleiding van een leefstijlcoach. **Meld je nu aan!**

Binnenkort start er een nieuwe groep **Cool!**



Aandacht voor uw gezondheid!

COOL

Bij Fysio Almelo bieden wij de GLI; Coaching Op Leefstijl (COOL) aan. Dit is een traject van 2 jaar, waarbij centraal staat:

- Wat is gezond?
- Hoe maak ik gezonde keuzes?
- Hoe zorg ik dat ik dit blijf volhouden?
- Wat wil ik met een gezonde leefstijl bereiken?

Kost het je moeite om een gezond gewicht te bereiken of te behouden? Wil je graag werken aan een actieve, gezonde leefstijl? Heb je behoefte aan meer energie? Dan is dit het moment om jouw gezondheid prioriteit te geven!

Veel gezondheidsproblemen worden veroorzaakt of in stand gehouden door onze leefstijl. Een leefstijlcoach kan met behulp van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) helpen om patronen te doorbreken.

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een traject voor mensen met overgewicht waarbij gewichtsverlies en een betere kwaliteit van leven de doelstellingen zijn. Het doel van de GLI is een gezondere leefstijl voor de deelnemer met overgewicht door advies en begeleiding bij voeding, beweging en gedrag. Een leefstijlcoach helpt jou om doelen te formuleren en concrete stappen te maken om deze doelen te behalen!

De GLI wordt, als wordt voldaan aan de inclusiecriteria, volledig vergoed vanuit de basisverzekering, zonder aanspraak op het eigen risico. Wij hebben met bijna alle zorgverzekeraars contractafspraken gemaakt over de GLI.

Het basisprogramma duurt 8 maanden en staat in het teken van intensieve begeleiding en bijeenkomsten. Het traject

start altijd met een persoonlijk intakegesprek; wat zijn jouw verwachtingen van het programma en sluit het programma hierop aan? Vervolgens helpen wij je door intensief te sturen en te ondersteunen.

Hierna volgt het onderhoudsprogramma van 16 maanden. Tijdens deze vervolgfase is het de bedoeling dat je zelf al goed op weg bent en bij ons komt ter ondersteuning. Zijn er nog dingen waar je tegen aan loopt, wat houd je tegen om het vol te houden etc.

Inclusiecriteria

Aanmelden kan wanneer je voldoet aan de volgende criteria:

- **18 jaar of ouder;**
- **aanwezig overgewicht (BMI 25< en >30) met daarnaast een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten;**
- **ernstig overgewicht (BMI >30)**
- **een verwijzing van de huisarts is noodzakelijk.**

Ben jij meer dan voldoende gemotiveerd om onder professionele begeleiding te werken aan een gezondere leefstijl?

Neem dan contact met ons op: **fysio@fysio-almelo.nl** of **bel naar (0546) 70 20 88**.

NIEUWE BEHANDELRUIMTE VOORMALIGE HAGEDOORNSCHOOL!!!

Fysio Almelo zit al een aantal jaar ook met een behandel- en oefenruimte in de voormalige Hagedoornschool. Afgelopen maand hebben wij onze intrek genomen in een nieuwe behandelruimte.

Alles is heerlijk fris opgeknapt en wij kijken ernaar uit u hier te ontvangen voor behandeling! Woont u aan het park en is behandeling op loopafstand wenselijk, neem contact op voor het maken van een afspraak: **(0546) 70 20 88**



Voldoe jij aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen? Wij helpen je graag een handje!

De Nederlandse norm gezond bewegen is een richtlijn opgesteld door de Gezondheidsraad om mensen aan te moedigen om voldoende te bewegen en zo hun gezondheid te verbeteren. De norm adviseert volwassenen om minstens 150 minuten per week matig intensief te bewegen, verdeeld over verschillende dagen. Daarnaast wordt geadviseerd om minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen.

Matig intensief bewegen betekent dat de hartslag en ademhaling omhooggaan, maar dat je nog wel kunt praten. Voorbeelden van matig intensieve activiteiten zijn wandelen, fietsen en zwemmen. Spier- en botversterkende activiteiten zijn activiteiten waarbij je spieren en botten belast, zoals krachttraining en hardlopen.

Het volgen van de Nederlandse norm gezond bewegen kan bijdragen aan een betere gezondheid. Regelmatig bewegen kan het risico op chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en osteoporose verminderen. Daarnaast kan beweging zorgen voor een betere conditie, meer energie en een verbeterde stemming.

Fysio Almelo biedt op verschillende locaties de mogelijkheid om te komen trainen en te ondersteunen bij gezondheidsbevordering. Hierbij valt te denken aan onze fitness groepen maar bieden wij bijvoorbeeld ook circuittraining buiten aan. Voor elk wat wils.

Voor meer informatie of aanmelding: **www.fysio-almelo.nl** of **(0546) 70 20 88**.