



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

ALLEEN EN TOCH VEILIG THUIS

In de tijd van de Coronacrisis vallen veel sociale contacten en hulpmomenten weg. U bent meer op u zelf aangewezen en er wordt misschien meer van uw zelfstandigheid gevraagd. Om dit zo veilig mogelijk te laten verlopen geven we u enkele tips wat u hier zelf aan kan doen.

Niet onbelangrijk; het zijn rare tijden, dingen mogen dus best wat anders of minder goed verlopen dan u (van uzelf) gewend bent!

Als u naar bed gaat:

- Zorg dat u altijd uw persoonsalarmering om heeft.
- Neem 's avonds de (opgeladen) telefoon mee naar boven en check even of deze het doet. Zorg voor een lijstje van belangrijke telefoonnummers bij (en eventueel in) de telefoon, zoals het nummer van burens, familie, huisarts, 112.
- Zorg dat de buurvrouw een sleutel heeft. Laat zelf geen sleutel aan de binnenkant van de deur zitten of trek hem wat terug uit het slot.
- Neem eventueel wat eten en drinken mee naar boven zodat (als u langer moet wachten op de thuiszorg) u toch wat heeft om het suiker op peil te houden.
- Duurt het wat langer voor de thuiszorg komt en u heeft eerder de medicatie nodig? Zorg dat u deze mee neemt naar uw slaapkamer, zodat u ze alvast in kunt nemen.
- Als het lukt, plaats lampjes met bewegingsmelders zodat u altijd wat licht heeft als u 's nachts naar het toilet gaat. Leg voor de zekerheid een zaklamp op het nachtkastje voor het geval de stroom uitvalt.

Als u zich aankleedt:

- Gebruik een krukje of stoel in de douche als deze stabiel kan staan.
- Trek een badjas na het wassen aan en rust nog weer even uit op bed.
- Blijf op de rand van het bed zitten of op een stevige stoel terwijl u zich aankleedt.

Om de dag te vullen:

- Plaats een krukje bij de deur waar de boodschappen op hoogte geplaatst kunnen worden. Loop vervolgens meerdere keren op en neer om de boodschappen op te ruimen.
- Doe elke dag een kleine huishoudelijke taak zodat u regelmatig de kamer op en neer loopt; kopje koffie zetten, glaasje water halen, plantjes water geven, kaartje schrijven, een stofdoek over een kast halen (niet op krukjes klimmen), een kastje op hoogte uitsoppen.
- Doe mee met een bewegingsprogramma, maak een puzzel, maak kaartjes, etc.



Heeft u vragen?
Neem contact op met uw eigen therapeut!





De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Voor uw veiligheid:

- Trek stevige schoenen aan; geen sokken of sloffen!
- Leg in ieder geval deze weken alle losse kledjes in de kast. (hopelijk mist u ze zo weinig dat ze er ook niet meer uitkomen)
- Spreek met iemand af om elkaar elke dag even te bellen, zodat er altijd iemand weet hoe het met u gaat (en dus ook aan de bel trekt als hij/zij niets van u heeft gehoord).
- Als u 's avonds voor de televisie gaat zitten, doe alvast een lamp aan zodat u licht heeft mocht het buiten donker worden en u voldoende licht heeft als u opstaat en gaat lopen
- Moet u iets van boven naar beneden nemen of andersom, zorg dat uw handen vrij zijn door bijv. de spullen in een rugtas te stoppen
- Zet eventueel een dienblad op uw aanrecht met spullen die u dagelijks gebruikt zodat u er makkelijk bij komt en niet te hoog hoeft te reiken of te laag hoeft te bukken.

Heeft u of voorziet u een probleem? Bel even met een ergotherapeut om het door te spreken. Samen komen we verder!



Heeft u vragen?
Neem contact op met uw eigen therapeut!

