

# Osteoporose, ervaart u dit als beperking in het dagelijks functioneren?

- Bent u bekend met Osteoporose oftewel botontkalking?
- Ervaart u beperking in het dagelijks functioneren?
- Wilt u graag weer fitter worden onder professionele begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut?

Het programma 'Osteoporose' biedt u op verantwoorde wijze begeleiding naar een optimale conditie en het hervinden van uw mogelijkheden en grenzen.



## **Wat kan het programma voor u betekenen?**

Onder begeleiding van een fysiotherapeut, met de vereiste deskundigheid op het gebied van Osteoporose, werkt u aan de opbouw van uw lichamelijke conditie en het herwinnen van het vertrouwen in uw eigen lichaam.

## **Bewegen is prettig en gezond**

Het programma is niet alleen gericht op het verbeteren van uw fysiek uithoudingsvermogen of het vergroten van uw kracht en mobiliteit, maar ook gericht op u in samenhang met uw omgeving (daarom krijgt u een individueel begeleidingsplan, waarin uw specifieke hulpvraag een centrale plaats inneemt). Het beweegprogramma bestaat uit verantwoorde conditie- en krachttraining, aangevuld met mobiliteitsoefeningen. Ook bestaat er de mogelijkheid voor extra voorlichting of extra begeleiding bij het verminderen van de bewegingsangst. In het programma speelt gedragsverandering in relatie tot bewegen en functioneren een belangrijke rol.

## **De doelen zijn:**

- Zorgen voor een betere zelfredzaamheid in het dagelijks leven en werksituatie.
- Meer ziekte-inzicht en zelfvertrouwen creëren.
- Het verkennen van mogelijkheden en grenzen en plezier in bewegen verkrijgen.
- Vergroten van het lokale en algehele uithoudingsvermogen, met name gericht op het herstel van dagelijkse activiteiten.
- Verlagen van de gezondheidsrisicofactoren.
- Het vinden van passende fysieke activiteiten waarmee u, ook na afloop van het programma, aan uw conditie kunt blijven werken.

## **Interesse?**

Neem dan contact op met één van onze fysiotherapeuten.