

Bewegen en Bespreken



Bewegen 30 minuten

5-8 cliënten worden uitgenodigd op basis van behoefte en besproken thema

01 Omgaan met veranderingen

Veranderingen horen bij het revalidatieproces – fysiek, mentaal én sociaal. Tijdens dit themagesprek gaan cliënten met elkaar in gesprek over hoe zij Omgaan met verlies, nieuwe beperkingen en het hervinden van balans in het dagelijks leven.

Een ervaringsdeskundige deelt zijn of haar persoonlijke verhaal, wat zorgt voor herkenning, inspiratie en openheid.

02 Belasting/Belastbaarheid

Tijdens dit themagesprek gaan cliënten in op de balans tussen wat ze willen en wat ze aankunnen. We bespreken hoe fysieke en mentale belasting invloed heeft op het dagelijks functioneren, en hoe je signalen van overbelasting kunt herkennen.

03 Ontslag

In dit themagesprek bereiden we cliënten voor op de overgang naar huis of een andere woonomgeving.

We bespreken praktische zaken zoals nazorg, hulpmiddelen, mantelzorg, en het behouden van structuur en zelfredzaamheid thuis.

04 Voeding

In dit themagesprek gaan we in op het belang van goede voeding bij het ouder worden, spieropbouw, energieniveau en algeheel welzijn.

05 Valpreventie/ Hulpmiddelen

In dit themagesprek gaan we in op hoe valincidenten voorkomen kunnen worden, zowel binnen de revalidatie als thuis.

We bespreken praktische tips, risicofactoren en het juiste gebruik van hulpmiddelen.

Communicatie 06

Effectieve communicatie is essentieel tijdens revalidatie – met zorgverleners, mederevalidanten én naasten. In dit themagesprek staan we stil bij hoe communicatie verandert door bijvoorbeeld cognitieve of fysieke beperkingen, en wat dit betekent in het dagelijks leven.

Eigen regie 07

We stimuleren cliënten om na te denken over hun wensen, mogelijkheden en keuzes – binnen én buiten de revalidatie.

Door ervaringen te delen ontstaat er bewustwording, motivatie en vaak ook herkenning in elkaars verhalen. Het gesprek helpt cliënten om weer grip te krijgen op hun dagelijks leven.

Cognitie 08

In dit themagesprek staan we stil bij onderwerpen zoals geheugen, aandacht, concentratie en het nemen van initiatief. We bespreken hoe cognitieve uitdagingen zich kunnen uiten, hoe cliënten hiermee omgaan en welke strategieën kunnen helpen in het dagelijks leven.

Therapeutisch klimaat 09

Een positief therapeutisch klimaat draagt bij aan herstel, motivatie en welbevinden van revalidanten. In dit themagesprek gaan we in op wat een veilige, stimulerende en respectvolle omgeving betekent voor cliënten én zorgverleners.

Medische informatie/ Psycho educatie over ziektebeelden 10

In dit themagesprek geven we cliënten inzicht in hun ziektebeeld en de gevolgen ervan voor het dagelijks functioneren. We bespreken op een begrijpelijke manier medische informatie, veelvoorkomende klachten en wat cliënten zelf kunnen doen om hiermee om te gaan. Door kennis te vergroten, ontstaat er meer begrip, acceptatie en regie.

Bespreken 45 minuten

Versterkt groepsproces en sociale interactie
Bespreken van relevante thema's
Inzet ervaringsdeskundige
Verschillende werkvormen
Interdisciplinair
Positieve feedback en cliëntgericht

Conclusie

Bewegen en Bespreken is meer dan een activiteit. Het is een betekenisvolle interventie die beweging, verbinding en bewustwording samenbrengt en daarmee een waardevolle bijdrage levert aan de kwaliteit van geriatrische revalidatie.