

Bewegen, PMT en fysiotherapie

Informatie voor cliënten met geheugen-, angst- en/of depressieve stoornissen

Bewegen is goed voor ieders gezondheid. Dus ook voor mensen met psychische klachten. Afhankelijk van uw situatie is bewegen, PMT en/of fysiotherapie onderdeel van uw behandeling. Doel is om een bijdrage te leveren aan het verminderen of laten verdwijnen van uw psychische klachten.

Voor wie?

Bewegen, PMT en/of fysiotherapie is voor cliënten met:

- milde tot matige geheugenstoornissen;
- milde tot ernstige depressieve en/of angstklachten.

Hoe?

Bewegen

Een fysiotherapeut, bewegingstherapeut of activiteitenbegeleider werkt op eenvoudige wijze met u aan uw conditie, kracht, balans, lenigheid en/of dagelijkse bewegingsmogelijkheden. We doen dat:

- zes weken, twee keer per week een uur;
- of twaalf weken, een keer per week een uur.

PMT (psychomotore therapie)

Psychomotore therapie is een therapievorm waarbij het bewegen, het ervaren en het beleven van het eigen lichaam centraal staat. Het doel van de psychomotore therapie is het tot stand brengen van veranderingen in het voelen, denken en handelen, waardoor klachten verminderen of verdwijnen door het opdoen van nieuwe ervaringen.

Hierbij kunt u denken aan:

- leren omgaan met spanning;
- vergroten van het zelfvertrouwen of de zelfwaardering;
- leren uiten van gevoelens;
- leren omgaan met en acceptatie van fysieke en mentale beperkingen;
- verwerken van traumatische ervaringen;
- opdoen van sociale vaardigheden.

PMT kan in groepsverband plaatsvinden of als individuele therapie. In een groep is sprake van 12 bijeenkomsten van een uur, met maximaal acht deelnemers en de psychomotore therapeut. Als u individuele sessies krijgt, zijn dat er acht, van 45 minuten.

Tijdens behandelbeoordeling bespreken uw hulpverlener(s) en de PMT-er of voortzetting van PMT zinvol en/of haalbaar is.

Fysiotherapie

Fysiotherapie is erop gericht u zo goed mogelijk te laten bewegen. Als u ambulante behandeld wordt, werken we –indien mogelijk in een groep- aan een beweegprogramma voor uw dagelijks leven. Als u opgenomen bent in de kliniek, dan oefenen we individueel met u. De oefeningen zijn erop gericht u lichamelijk zo gezond en sterk mogelijk te maken of houden. Het voorkomen van het risico dat u valt maakt hier onderdeel van uit.

Aan de hand van metingen evalueren we het effect van Bewegen, PMT en/of fysiotherapie.

Waar en wanneer?

De sessies vinden plaats op een locatie van Pro Persona. Dagen en tijdstippen worden in overleg met u gepland.

Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan contact op met uw hulpverlener.