

Pieter Offerman, fysiotherapeut en voormalig eigenaar van het Sport Medisch Centrum Amsterdam; Arend Edelenbosch, fysiotherapeut in Amsterdam Oud-West en Rocia Savelsbergh, fysiotherapeut van FysioHolland in Amsterdam-Oost vertellen wat GoldenSports voor hun praktijk betekent.

WAT BETEKENT GOLDENSPORTS VOOR DE FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK?



Waarom doen jullie mee aan GoldenSports?

Pieter Offerman (PO): 'Wij doen al mee sinds 2014. We zagen dat een groep oudere patiënten in onze praktijk te weinig beweegt en daardoor last krijgt van ouderdomsziektes. Een hoop heup- en knieoperaties kunnen worden voorkomen als mensen meer zouden bewegen. Door GoldenSports aan te bieden leveren we niet alleen een bijdrage aan het voorkomen van chronische klachten, maar brengen we ouderen in de buurt ook bij elkaar.'

Arend Edelenbosch (AE): 'Ik vind dat iedere fysiotherapeut ook iets moet doen aan promotie van gezondheid, ik zie het als een soort plicht. Een fysiotherapeut is een specialist in beweging en dat laat je daarmee zien aan de buitenwereld.'

Rocia Savelsbergh (RS): 'GoldenSports biedt zowel de fysiotherapiepraktijk als de buurt een beweegactiviteit voor ouderen die graag in de buitenlucht willen bewegen. Het is een logische vervolgstap na een aantal fysiotherapiebehandelingen.'

Wat levert meedoen aan GoldenSports op?

PO: 'GoldenSports heeft ook een belangrijk voordeel voor de praktijk. De deelnemers raken vertrouwd met de fysiotherapeut en

vragen hem of haar vaak om advies. Dat schept een band en daardoor blijven ze komen.

Ook spreken ze met buurtgenoten over jouw praktijk en dat zorgt weer voor nieuwe cliënten.'

AE: 'Door mee te doen laten we zien dat we betrokken zijn bij de wijk en dat we belangstelling hebben voor ouderen. Ouderen zijn een steeds belangrijker doelgroep voor fysiotherapiepraktijken. Daarnaast is het programma ook leuk om te doen. Omdat het een leuke groep mensen is lukt het ook om patiënten te motiveren om mee te doen, en dat geeft voldoening.'

Wat betekent het voor de stagiaires?

Veel fysiotherapiepraktijken werken met stagiairs die helpen bij de training. Hierdoor kan in kleine groepen getraind worden. Door GoldenSports leren de stagiairs omgaan met de doelgroep ouderen en ervaren ze hoe leuk en enthousiast de meeste mensen zijn. De stagiaires leren ook om te werken met groepen. PO: 'Je moet op veel meer dingen letten dan bij individuele begeleiding. Bijvoorbeeld waar ga je staan buiten, zodat iedereen je hoort? Hoe voorkom je dat deelnemers vallen? Hoe pas je de oefenstof aan het niveau van de mensen? Hoe spreek je ouderen aan en hoe enthousiasmeer je ze?'



[vrijwilliger]

Ik ben nog steeds dankbaar

Sinds Henk (70) vrijwilliger is bij GoldenSports Westerpark, is niet alleen zijn conditie sterk verbeterd. Ook sociaal en mentaal is hij weerbaarder geworden.

'Ik houd niet zo van groepen en ook niet van sportscholen, daar zit iedereen maar op zijn eigen scherpje te kijken. Toen mijn buurvrouw Leonie me een jaar of vier geleden vroeg of ik vrijwilliger wilde worden, zag ik dat niet direct zitten. Maar ze bleef met zachte hand aandringen, en uiteindelijk ging ik overstag. Dat bleek een gouden greep, ik ben haar nog steeds dankbaar. Mijn conditie is vooruitgegaan en ik voel me fitter en sterker. Maar het is vooral de sociale samenhang tussen de mensen die me zo aanspreekt. We hebben een heel hechte groep – mannen en vrouwen, dat vind ik leuk – en de harde kern is heel trouw. Als vrijwilliger ben ik er, tenzij bij ziekte of zo natuurlijk, altijd twee keer per week. Dat vind ik geen opgave, integendeel. Ik vind het fijn dat ik iets kan betekenen en het is tegelijkertijd een goede stok achter de deur. Anders weet ik niet of ik er iedere keer zou zijn.'

