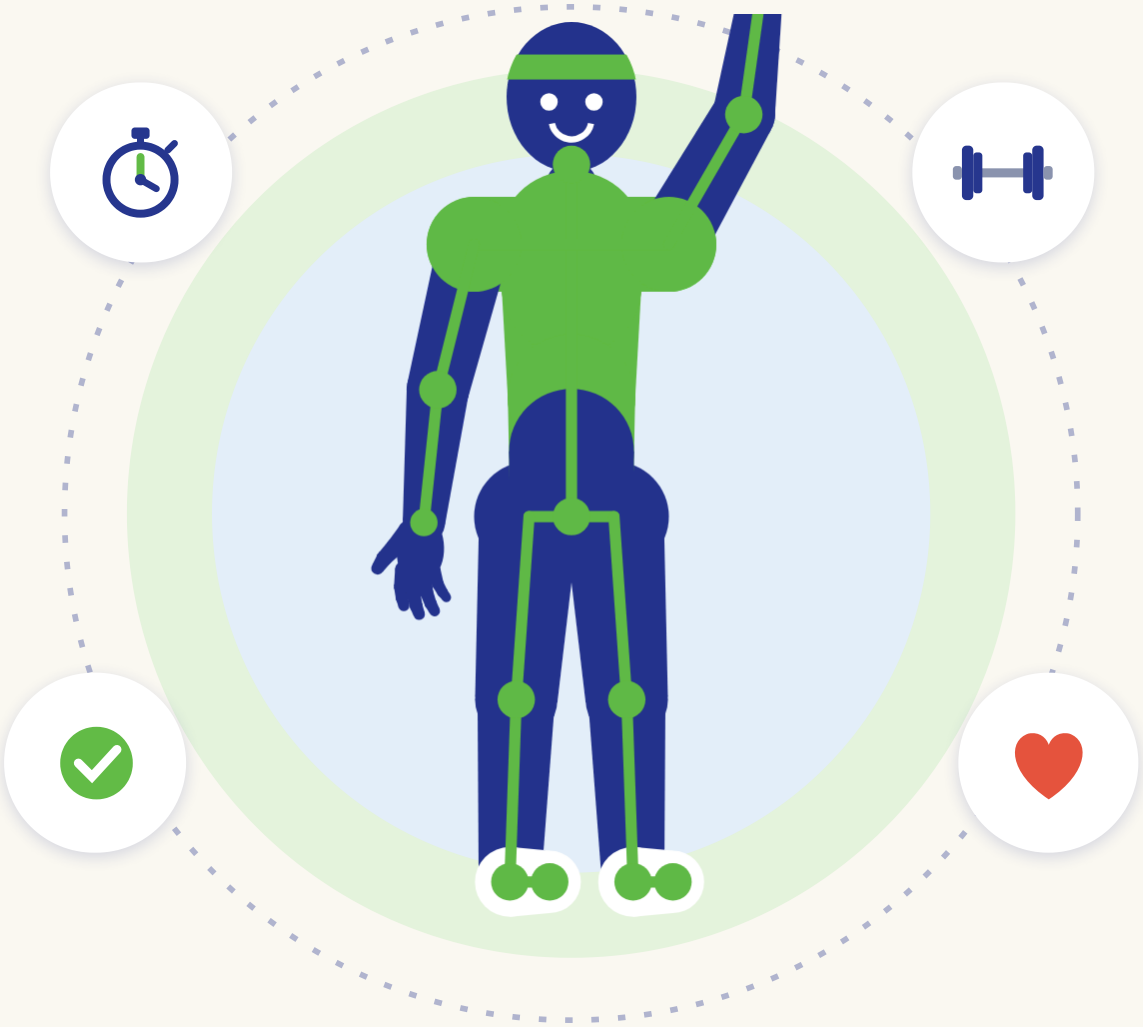
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Mantelzorg zonder rugpijn

Voor iedereen die zorgt voor een naaste.
Veilig helpen bij opstaan en verplaatsen, en goed voor uzelf zorgen.



HELPEN · TILLEN · HULPMIDDELEN · UZELF

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Zorgen voor een naaste is waardevol, maar ook zwaar. Dit boek helpt u om te zorgen zonder zelf klachten te krijgen.

1 Zorgen voor een ander p. 3

2 Helpen bij opstaan p. 4

3 Slim verplaatsen p. 5

4 Oefeningen voor uzelf p. 6

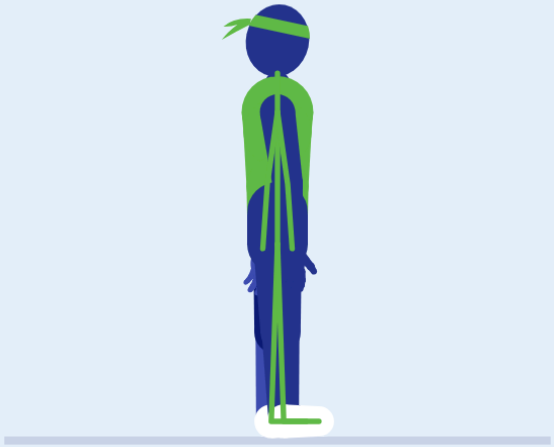
5 Zorg ook voor uzelf p. 7

6 Last van uw lijf? p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

ZORGEN VOOR EEN ANDER

Als mantelzorger helpt u vaak met opstaan, lopen, wassen en aankleden.



1. **LICHAMELIJK ZWAAR**
   Helpen bij opstaan en verplaatsen vraagt veel van uw rug.
2. **ELKE DAG**
   U doet het vaak, soms ook 's nachts.
3. **SPANNING**
   Zorgen en weinig rust maken het nog zwaarder.
4. **UZELF**
   Uw eigen gezondheid schiet er snel bij in.

LAAT DE ANDER MEEHELPEN

Help niet meer dan nodig. Dat is ook goed voor de ander.

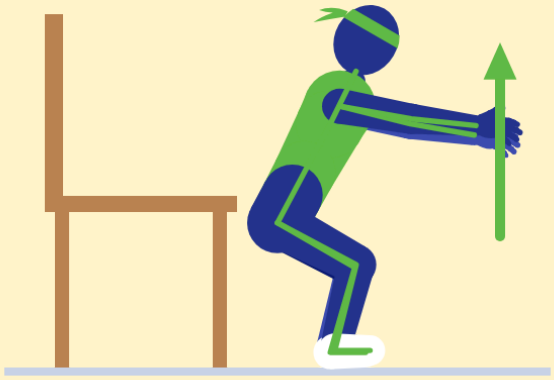
VRAAG HULP

U hoeft het niet alleen te doen.

ONTHOUD Goed voor uzelf zorgen is nodig om goed voor een ander te kunnen zorgen.

HELPEN BIJ OPSTAAN

Iemand helpen opstaan uit een stoel? Laat de ander zoveel mogelijk zelf doen.



1

NAAR VOREN SCHUIVEN

Laat de ander naar het puntje van de stoel schuiven.

2

VOETEN ONDER

Voeten plat op de grond, iets naar achteren.

3

NEUS OVER DE TENEN

Laat de ander naar voren buigen.

4

SAMEN OMHOOG

Tel samen tot drie. U ondersteunt, de ander duwt.

NIET TREKKEN

Trek nooit aan de armen of onder de oksels.

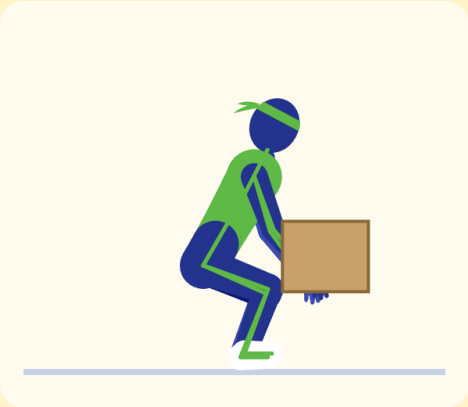
UW HOUDING

Sta dichtbij, met gebogen knieën en een rechte rug.

ONTHOUD Een stoel met armleuningen en een goede zithoogte maakt opstaan veel makkelijker.

SLIM VERPLAATSEN

In en uit bed, naar het toilet, in de auto. Zo spaart u uw rug.



TIP VAN TOPPIE

"Schuiven en draaien in plaats van tillen."

NIET TILLEN

Til een volwassene nooit alleen.

BED OP HOOGTE

Een hoog-laagbed scheelt veel bukken.

GLIJZEIL

Daarmee schuift iemand makkelijk hoger in bed.

DRAAISCHIJF

Handig bij het draaien naar een stoel of de auto.

RUIMTE

Zorg dat u genoeg ruimte heeft om goed te staan.

RUSTIG AAN

Neem de tijd. Haast geeft fouten.

TIP Een ergotherapeut of de thuiszorg kan u helpen met de juiste hulpmiddelen.

OEFENINGEN VOOR UZELF

Een sterke rug en sterke benen maken het zorgen makkelijker.

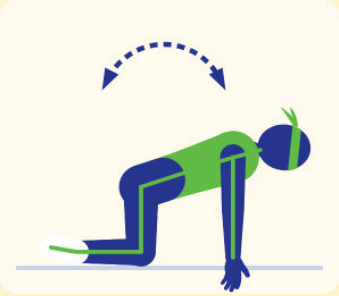
Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



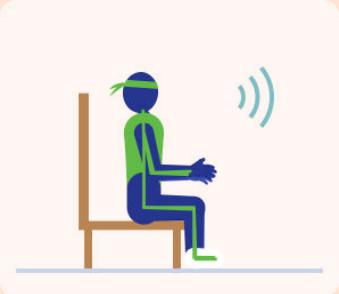
1. DOOR DE KNIEËN

Zak 10 keer door uw knieën alsof u gaat zitten.



2. RUG SOEPEL HOUDEN

Op handen en knieën, rug bol en hol. 10 keer.



3. RUSTIG ADEMEN

Adem 5 minuten rustig in door uw neus en langzaam uit.

ELKE DAG EVEN

Tien minuten per dag is genoeg.

EVEN NAAR BUITEN

Een korte wandeling geeft weer energie.

ONTHOUD Meer oefeningen vindt u gratis op topfitmettoppie.nl.

ZORG OOK VOOR UZELF

Mantelzorg kan zwaar zijn. Let op uw eigen grenzen.



TIP VAN TOPPIE

"U bent ook belangrijk."

SIGNALEN

Moe, slecht slapen, prikkelbaar of pijn? Neem het serieus.

TIJD VOOR UZELF

Plan elke week iets wat u leuk vindt.

HULP VRAGEN

Familie, buren of vrijwilligers willen vaak best helpen.

RESPIJTZORG

Uw naaste wordt dan even door een ander verzorgd.

MANTELZORGSTEUNPUNT

Uw gemeente heeft vaak een steunpunt voor mantelzorgers.

PRATEN

Praat met iemand over hoe het met u gaat.

TIP Lees ook ons boek "Rust in je lijf met Toppie" over stress en spanning.

LAST VAN UW LIJF?

Klachten krijgen door het zorgen komt veel voor. Wacht niet te lang.

GROEN: ZELF AAN DE SLAG

Wat stijf of moe, maar na een nacht slapen gaat het weer.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

Rugpijn of schouderpijn die steeds terugkomt. U kunt zonder verwijzing terecht.

ROOD: HUISARTS

U raakt uitgeput, of de pijn is erg en gaat niet over.

TRAINING

Een fysiotherapeut kan u leren hoe u veilig helpt bij verplaatsen.

AAN HUIS

Kan uw naaste niet naar de praktijk? Met een verwijzing komen we ook aan huis.

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Mantelzorg zonder rugpijn