



**Zorggroep Amsterdam Oost**

# Fysiotherapie ZGAO

Ook bij u thuis!



# Fysiotherapie ZGAO

De fysiotherapeuten van ZGAO werken vanuit Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO), een kleine zorgorganisatie, bestaande uit het Flevohuis en De Open Hof en een revalidatieafdeling in het OLVG.

## Wanneer naar de fysiotherapeut van ZGAO?

Ervaart u klachten bij het bewegen? Bent u (herhaaldelijk) gevallen? Of herstelt u na een opname in het ziekenhuis? Hierbij is fysiotherapeutische begeleiding bijzonder belangrijk. Maar ook na een periode van ziekte en bij chronische aandoeningen. Regelmatig oefenen onder begeleiding kan klachten bij bewegen voorkomen en verhelpen.

Met bovenstaande klachten kunt u terecht bij de fysiotherapeuten van ZGAO. Wij zijn gespecialiseerd in fysiotherapie voor ouderen en in de klachten die daarbij om de hoek kunnen kijken.

Vooraf bij mensen die te kampen hebben met chronische beperkingen, zoals de ziekte van Parkinson, MS, reuma, dementie, COPD, is fysiotherapie zeer geschikt om zo

mobiel mogelijk te blijven en zelfstandig (langer) thuis te kunnen blijven wonen.

## **Wat kunt u van ons verwachten?**

We bieden deskundige behandeling, individueel of in groepsverband, thuis of in de praktijk. We geven advies over veiligheid tijdens alledaagse handelingen en kunnen deze indien nodig met u oefenen. Denkt u hierbij bijvoorbeeld aan veilig opstaan en gaan zitten, lopen, traplopen, buiten lopen, rollator training, etc.

We kunnen u ook advies geven, in samenwerking met de ergotherapeuten van ZGAO, over hoe u het beste uw huis kunt inrichten zodat de kans op valincidenten zo klein mogelijk wordt.

In samenwerking met andere collega behandelaars van ZGAO organiseren we beweeggroepen voor (licht) dementerende ouderen. Ook deze beweeggroep is er op gericht dat het risico op vallen verkleind wordt.

Ook alvorens u geopereerd wordt aan een knie of heup kunnen wij u fysiotherapeutische begeleiding bieden, zodat u voorbereid de operatie ondergaat.

## Directe toegankelijkheid

U kunt zonder een verwijzing van de (huis)arts bij ons terecht.

## Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ons via 020 - 462 33 33 of 020 - 592 52 52. Ook kunt u ons een e-mail sturen: [fysio1lijn@zgao.nl](mailto:fysio1lijn@zgao.nl).

### Locatie De Open Hof

Fahrenheitstraat 115  
1097 PP Amsterdam  
tel: 020 462 33 33

### Fysiotherapeuten:

- Lina Fuhrmann
- Esther Kraal
- David Suárez

### Locatie Flevohuis

Kramatplantsoen 263  
1095 LD Amsterdam  
tel: 020 592 52 52

### Fysiotherapeuten:

- Marlies Mulder
- Emma Potgieter

### Afdeling C8 OLVG

Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam  
tel: 020 599 91 11

### Fysiotherapeut:

- Jacqueline Hirschfeld