

# De Haere: 'Mensen willen vooral gewoon mee blijven doen'

Bij de Haere draait gezondheid niet alleen om klachten verhelpen. Volgens de medewerkers van de praktijk voor fysiotherapie, ergotherapie en leefstijl gaat het uiteindelijk om iets veel fundamenteelers: kunnen blijven doen wat belangrijk is. Fysiotherapeuten Pim Koopman, Joanne Okkersen en Frederique Onderweegs vertellen over zelfstandig blijven, betekenis ervaren en de mens achter de klacht zien.

'Ouder worden hoort bij het leven. Maar hoe we ouder worden, daar kunnen we samen wel degelijk iets in betekenen,' zegt fysiotherapeut Pim Koopman van de vestigingen Weerselo en Zenderen. 'Mensen komen binnen met een klacht, een diagnose of een beperking. Maar achter die klacht schuilt vaak een ander verhaal. 'De meeste mensen die wij begeleiden hebben geen ingewikkelde doelen. Ze willen zelfstandig blijven wonen, een boodschap kunnen doen, met de kleinkinderen spelen of op bezoek bij vrienden.'

Eigenlijk willen mensen vooral gewoon mee blijven doen. En dat is waar gezondheid voor veel mensen over gaat. Natuurlijk behandelen wij mensen met bijvoorbeeld artrose, Parkinson, of evenwichtsproblemen. Maar gezondheid gaat over meer dan een aandoening. Het gaat over zelfstandigheid, contact met anderen en de mogelijkheid om je eigen leven te blijven leiden.'

## Meer dan behandelen

Wie de Haere kent, denkt vaak aan fysiotherapie en ergotherapie. Maar de praktijk doet inmiddels veel meer dan alleen behandelen. 'Onze missie is: mensen bewegen om vitaal te leven. Bewegen is niet alleen goed voor spieren en gewrichten. Het helpt mensen om actief te blijven, anderen te ontmoeten, zelfvertrouwen te houden en regie te ervaren over hun eigen leven,' legt collega fysiotherapeut Joanne Okkersen van de Haere in Hellendoorn en Nijverdal uit. 'Daarom kijken we bij de Haere niet alleen naar een klacht of aandoening, maar ook naar het dagelijkse leven van mensen. Fysio- en ergotherapie zijn hierbij belangrijk, met gespecialiseerde vormen zoals geriatrische fysio en COPD-trainingen. Maar we bieden ook leefstijlcoaching, valpreventie en verschillende vormen van gezond bewegen. Uiteindelijk draait het om de vraag: wat wilt u graag blijven doen? Van daaruit kijken we samen wat mogelijk is. Dat kan betekenen dat iemand sterker wordt of conditie opbouwt. Maar soms gaat het juist om leren omgaan met veranderingen die bij het ouder worden horen. Niet alles hoeft altijd opgelost te worden. Soms helpt het al wanneer iemand begrijpt wat er gebeurt, weer vertrouwen krijgt in zijn lichaam of merkt dat hij er niet alleen voor staat.'



Pim Koopman,  
Joanne Okkersen en  
Frederique Onderweegs

## Midden in de samenleving

Met veertien vestigingen in Twente en het Vechtdal staat de Haere midden in de samenleving. Die lokale betrokkenheid is een belangrijk onderdeel van de missie. Pim: 'Vitaliteit ontstaat niet alleen in een behandelkamer. Het ontstaat vooral in buurten, verenigingen en gemeenschappen. Daarom werken we veel samen met inwoners, gemeenten, sportverenigingen en maatschappelijke organisaties. Een mooi voorbeeld is de Vitality Club in Brucht. Daar ontstond vanuit inwoners zelf het idee om samen actief te blijven en elkaar te ontmoeten. 'Een collega uit de vestiging Bergentheim heeft geholpen met kennis, begeleiding en het opzetten van activiteiten. Inmiddels draait de club zelfstandig. Dat vinden wij misschien nog wel het mooiste resultaat. Mensen nemen zelf de regie, motiveren elkaar en zorgen ervoor dat de groep blijft bestaan.'

## Samen in beweging

Diezelfde gedachte zit achter veel andere initiatieven die de Haere ondersteunt. Zoals de dinsdagwandeling vanuit de vestiging in Vroomshoop, waaraan iedereen kan deelnemen. 'Een groep vaste wandelaars liep onlangs ook samen mee met de Avondvierdaagse in het dorp', zegt

fysiotherapeut Frederique Onderweegs. 'Dat laat precies zien waar het om gaat: bewegen, elkaar ontmoeten, plezier maken en onderdeel zijn van een groep. Juist die combinatie zorgt ervoor dat mensen actief blijven. Het sociale aspect is hierbij minstens zo belangrijk als het fysieke. Mensen die ergens bij horen, blijven vaak langer in beweging. Ze spreken af, moedigen elkaar aan en bouwen sociale contacten op. Dat draagt enorm bij aan gezondheid en welzijn.'

## Vitaal ouder worden

De komende jaren zal het aantal ouderen verder toenemen. Tegelijkertijd groeit de behoefte om langer zelfstandig te blijven wonen. Frederique: 'Dat vraagt niet alleen iets van de zorg, maar van de hele samenleving. Daarom geloven wij in samenwerking tussen professionals, inwoners, verenigingen en gemeenten.' Voor de Haere blijft de kern daarbij onveranderd. 'Vitaliteit gaat voor ons niet over perfect functioneren of eeuwige jeugd. Het gaat over betekenis ervaren, verbonden blijven met anderen en regie houden over je eigen leven. Of je nu 35 bent of 85, uiteindelijk willen mensen allemaal hetzelfde: gewoon mee blijven doen.'



**de haere**

praktijk voor fysiotherapie, ergotherapie en leefstijl

Meer informatie:  
de-haere.nl of bel 0546 - 642 571

de-haere.nl

Beezerveld | Bergentheim | Bornerbroek | Haarle |  
Hardenberg De Boshoeck | Hardenberg Floralaan | Hellendoorn |  
Kloosterhaar | Nijverdal | Vroomshoop Gezondheidscentrum |  
Vroomshoop Vogelkers | Weerselo | Weerselo Buitengoed | Zenderen

## In beweging met de Haere

Met pijn- of bewegingsklachten ben je bij de Haere in goede handen. Je kunt bij ons terecht voor fysiotherapie, ergotherapie en leefstijlbegeleiding om klachten te verhelpen en te voorkomen.

Onze overtuiging? Bewegen is de bron van een vitaal leven. Daarom bieden we naast behandeling en therapie ook allerlei vormen van gezond bewegen: groepslessen, preventiecurssussen en individuele sport- en fitness trainingen voor iedereen die gezondheidsklachten heeft gehad of ze juist wil voorkomen.

Mensen bewegen om vitaal te leven, dat is onze missie.