Programme d'entraînement Fit-boost

azdelta
Uw ziekenhuis.

Chère patiente, Cher patient,

Fit-boost est un programme d'entraînement physique qui se concentre sur les patients souffrant de déconditionnement général, de fatigue et de douleurs chroniques. Ce programme a pour but de briser le cercle vicieux par lequel l'inquiétude augmente la peur de bouger, ce qui entraîne une aggravation supplémentaire de votre condition physique. L'objectif est de retrouver progressivement des activités physiques, malgré la douleur, et d'améliorer la qualité de vie dans différents domaines (entre autres soins personnels, famille, ménage, travail, loisirs...). La réduction de la douleur n'est pas en soi l'objectif central de la revalidation, mais est souvent une conséquence de celle-ci. En tant qu'équipe, nous sommes prêts à vous accompagner dans cette démarche.

Les médecins et collaborateurs du service de médecine physique, revalidation et rhumatologie
en collaboration avec le centre multidisciplinaire de la douleur

1 Comment participer ?

Le programme est précédé d'une consultation auprès d'un médecin spécialisé en médecine physique et revalidation qui évalue si vous entrez en ligne de compte. La motivation personnelle détermine dans une large mesure le succès de l'approche et du traitement. Le programme ne peut être suivi qu'une seule fois.

Il existe une étroite collaboration avec le centre multidisciplinaire de la douleur. Pour obtenir une image aussi large que possible du profil des plaintes, on peut choisir d'effectuer d'abord un examen multidisciplinaire de la douleur.

2 Déroulement

Le programme de revalidation dure 12 semaines et se déroule sous l'accompagnement de kinésithérapeutes, d'ergothérapeutes et d'un médecin de revalidation. Vous vous entraînez toujours deux fois par semaine à une heure fixe. Chaque séance dure 1,5 heure.

Lors de la première séance, nous effectuons un certain nombre de tests physiques afin d'évaluer votre condition physique de base. Sur la base de ces données, du diagnostic et de la réalisation d'une série de questionnaires, un programme d'entraînement personnalisé est élaboré. Des objectifs réalistes et sur mesure sont convenus au préalable et ce, tant à court qu'à long terme, afin qu'un schéma d'exercice sain devienne une habitude.

3 Horaires et lieu

Lors de l'inscription, les dates et le lieu des différentes séances sont communiqués. Si vous participez au programme, nous attendons de vous que vous soyez présent(e) à un maximum de séances d'entraînement afin d'obtenir le meilleur résultat. Si vous ne pouvez pas respecter un rendez-vous, nous vous demandons de nous en avertir à temps. En cas d'absences fréquentes dont vous ne nous avez pas prévenus, d'éventuels frais administratifs vous seront facturés.

FIT-BOOST Campus Rumbeke

- mardi : de 8h30 à 10h
- vendredi : de 8h30 à 10h

La salle de revalidation se trouve au quatrième étage, route 4.D.2, au bout du couloir. Lors de *la première séance*, vous devez vous présenter à l'accueil afin d'obtenir des « vignettes de revalidation ».

FIT-BOOST Campus Menin

- mardi : de 8h30 à 10h
- jeudi : de 8h30 à 10h

La salle de revalidation se trouve sur la route 79. Lors de *la première séance*, vous devez vous présenter à l'accueil afin d'obtenir des « vignettes de revalidation ».

FIT-BOOST Campus Torhout

- mardi : de 8h à 9h30
- jeudi : de 12h30 à 14h

La salle de revalidation se trouve sur la route 181. Lors de *la première séance*, vous devez vous présenter à l'accueil afin d'obtenir des « vignettes de revalidation ».

4 Infos pratiques

Vêtements et hygiène

Il est recommandé de venir aux séances d'entraînement en tenue confortable, ample ou de sport. Il est également préférable d'apporter un essuie. Des casiers sont disponibles pour ranger votre veste et vos objets de valeur.

Afin de garantir l'hygiène pour tous les patients, nous vous demandons de désinfecter les appareils après utilisation, à l'aide du produit mis à disposition à cet effet dans la salle d'entraînement. Nous vous demandons par ailleurs de vous désinfecter les mains à l'entrée et à la sortie de la salle d'entraînement.

Coût

Une prestation de revalidation avec ticket modérateur est facturée pour les séances de revalidation. Le coût dépend de votre statut auprès de la mutuelle et de votre maladie. Vous recevrez une facture à votre domicile.

Un traitement de revalidation (à l'AZ Delta) ne peut pas être combiné à un traitement de kinésithérapie (hors de l'hôpital) le même jour.

Pour toute question relative au coût, vous pouvez vous adresser au service facturation : factuur@azdelta.be ou 051 23 76 66.

Notes

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90
8800 Roulers
Secrétariat revalidation
Tél. : 051 23 61 45
Salle de revalidation
Tél. : 051 23 61 35
Secrétariat du centre multidisciplinaire de la douleur
Tél. : 051 23 80 78

AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE
Deltalaan 1
8800 Rumbeke
Secrétariat revalidation
Tél. : 051 23 77 18
Salle de revalidation
Tél : 051 23 77 47

AZ DELTA CAMPUS MENIN
Oude Leielaan 6
8930 Menin
Secrétariat revalidation
Tél. : 056 52 26 85
Salle de revalidation
Tél. : 056 52 23 60

AZ DELTA CAMPUS TORHOUT
Sint-Rembertlaan 21
8820 Torhout
Secrétariat revalidation
Tél. : 050 23 24 92
Salle de revalidation
Tél : 050 23 25 41

www.azdelta.be
www.fysische-geneeskunde-azdelta.be
www.pijncentrumroeselare.be
www.pijncentrumtorhout.be
www.pijncentrummenen.be

Source : info service médecine physique & revalidation et centre de la douleur