Actief +

azdelta

Beste patiënt

ACTIEF+ is een fysiek trainingsprogramma dat zich toespitst op de thuiswonende 75-plusser die

- val- en mobiliteitsproblemen ondervindt of
- verzwakt is na een (lange) ziekenhuisopname of
- kampt met complexe gezondheidsproblemen en/of functieverlies.

Het programma ondersteunt je bij het verbeteren van je kracht, evenwicht en zelfstandigheid, zodat je langer veilig en actief thuis kan blijven wonen.

Het team fysische geneeskunde en revalidatie

1 Hoe deelnemen?

Er is eerst een raadpleging bij een arts fysische geneeskunde en revalidatie. Die evalueert of je voor het programma in aanmerking komt. Je kan ook doorverwezen worden via het dagziekenhuis geriatrie.

Je kan een afspraak maken via ons secretariaat op het nummer 051 23 77 18.

2 Verloop

Het oefenprogramma bestaat uit 12 weken, met 2 sessies per week. Instappen kan op elk moment.

De sessies staan in het teken van beweging waarbij we oefenen op **spierkracht, conditie en evenwicht**. Naast de mobiliteit verbeteren, willen we ook educatie geven over valpreventie, hulpmiddelen, voeding etc.

Tijdens de eerste sessie nemen we een aantal fysieke testen af om je basisconditie in kaart te brengen. Op basis van die gegevens werken we een gepersonaliseerd trainingsprogramma uit. We spreken vooraf realistische doelstellingen af, zowel op korte als lange termijn. Zo kan een gezond beweegpatroon een blijvende gewoonte worden.

3 Tijdstippen en locatie

AZ Delta, campus Rumbeke
- Dinsdag: 15.00 uur tot 16.30 uur
- Donderdag: 15.00 uur tot 16.30 uur

Meld je bij de **eerste sessie** aan bij het onthaal voor ‘revalidatieklevers’. De revalidatiezaal bevindt zich op de vierde verdieping 5.4.3, maar voor de wachtruimte volg je route 4.A1.

4 Praktisch

Kledij en hygiëne

We raden je aan om naar de oefensessie te komen in **gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij**. Om de hygiëne voor elke patiënt te kunnen garanderen, vragen wij om de toestellen na gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal.

Breng ook zeker een **drinkfles** mee, zodat je voldoende gehydrateerd blijft tijdens het oefenen. Breng ook elke oefensessie zeker je **identiteitskaart** mee.

Gelieve **geen waardevolle spullen** mee te brengen tijdens je bezoek in AZ Delta. Het ziekenhuis is niet verantwoordelijk bij verlies of diefstal.

Kostprijs

Voor de revalidatiesessies wordt telkens een revalidatieprestatie aangerekend met remgeld. De kostprijs is afhankelijk van je statuut bij het ziekenfonds en je ziektebeeld. Je ontvangt een factuur op je thuisadres. Een revalidatie-behandeling (in AZ Delta) kan niet gecombineerd worden met een kinebehandeling (buiten het ziekenhuis) op dezelfde dag.

Bij verdere vragen rond de kostprijs kan je terecht bij de dienst facturatie: factuur@azdelta.be of 051 23 76 66.

Notities

Contact

AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE
Deltalaan 1
8800 Rumbeke

Secretariaat revalidatie
t 051 23 77 18
e secr.fysio@azdelta.be

Revalidatiezaal geriatrie
t 051 23 80 35
e secr.fysio@azdelta.be