Dia-Fit

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In België heeft 1 op de 10 personen diabetes, 1 op 3 weet het niet. Dit onderstreept nogmaals het belang van preventie en sensibilisering gezien het een toenemende wereldwijde chronische aandoening is.

Diabetes kan zorgen voor problemen zowel op korte als op lange termijn. Op korte termijn kan er een te hoge of te lage bloedsuikerspiegel optreden, op lange termijn kunnen zowel de kleine als grote bloedvaten en zenuwen aangetast worden.

Deze problemen kunnen deels voorkomen worden door het goed opvolgen van de behandeling en gezond(er) te leven. Een multidisciplinaire aanpak, gekenmerkt door de combinatie van gezonde voeding (dieet), fysieke activiteit en medicamenteuze therapie zorgt voor de optimalisatie van de metabole controle.

1 Sport en diabetes

Bewegen is voor iedereen goed en brengt heel wat gezondheidsvoordelen met zich mee. Voor mensen met diabetes is dit nog belangrijker. Door te bewegen/sporten kan de hoeveelheid diabetes gerelateerde medicatie flink verminderen.

2 Hoe deelnemen?

Het programma wordt voorafgegaan door een raadpleging bij een arts fysische geneeskunde en revalidatie die evalueert of u hiervoor in aanmerking komt. Persoonlijke motivatie bepaalt in grote mate het succes van de aanpak en behandeling.

3 Verloop

Het revalidatieprogramma duurt 12 weken en verloopt onder begeleiding van kinesitherapeuten, ergotherapeuten en een revalidatiearts. U oefent steeds twee keer per week op een vast tijdstip. Elke sessie duurt 1,5 uur. Tijdens de eerste sessie nemen we een aantal fysieke testen af om uw basisconditie in kaart te brengen. Op basis van deze gegevens en de diagnose wordt een gepersonaliseerd trainingsprogramma uitgewerkt. Er worden vooraf realistische doelstellingen op maat afgesproken.

De inhoud van het revalidatieprogramma bestaat uit een combinatie van conditietraining (langer trainen aan een lage intensiteit bv. wandelen/joggen op loopband en fietsen) en krachttraining (trainen tegen weerstand of met gewichten). Uit onderzoek is gebleken dat deze combinatie de meeste voordelen teweegbrengt.

4 Tijdstippen en locatie

Het revalidatieprogramma kan opgestart worden door contact op te nemen met de gewenste campus (cf. laatste pagina), waar in samenspraak een eerste afspraak ingepland wordt. Verdere afspraken worden daar ook gemaakt.

Als u aan het programma deelneemt, verwachten wij uw aanwezigheid tijdens zo veel mogelijk oefensessies, dit om het beste resultaat te bekomen. Als u een afspraak niet kunt nakomen, vragen wij u om tijdig te verwittigen. Bij frequente onverwittigde afwezigheid, kunnen wij een eventuele administratieve kost in rekening brengen.

5 Praktisch

Kledij en hygiëne

Het is aangewezen om gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij te dragen en een handdoek mee te brengen. Er zijn lockers beschikbaar om uw jas en waardevolle voorwerpen in op te bergen. Om de hygiëne voor elke patiënt te kunnen garanderen, vragen wij om de toestellen na het gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal. Tevens vragen wij om bij het binnenkomen of verlaten van de oefenzaal de handen te ontsmetten.

Kostprijs

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

Bij verdere vragen rond de kostprijs kunt u steeds 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

Revalidatiezaal

t 051 23 77 47

Secretariaat endocrinologie-diabetes

t 051 23 74 30

AZ DELTA CAMPUS TORHOUT

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

Secretariaat revalidatie

t 050 23 24 92

Revalidatiezaal

t 050 23 25 41

Secretariaat endocrinologie-diabetes

t 050 23 24 01

www.azdelta.be

www.fysische-geneeskunde-azdelta.be

Bron: info dienst fysische geneeskunde & revalidatie, endocrinologie en diabeteskliniek