

Fit'R: revalidatie na bariatrische chirurgie



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Obesitas behoort in onze Westerse maatschappij tot één van de belangrijkste gezondheidsproblemen. Obesitas is geassocieerd met grote gezondheidsrisico's zoals hart- en vaatziekten, diabetes, hoge bloeddruk, kortademigheid, slaapapneu, artrose... De sociale en psychologische problemen zijn evenmin te onderschatten.

De gastric bypass/sleeve operatie is één van de stappen in de richting van een nieuwe levensstijl. Samen met u willen wij streven naar een gezonder lichaam en een gezonde geest met een positief zelfbeeld.

De artsen en medewerkers van de dienst fysische geneeskunde, revalidatie en reumatologie, in samenwerking met het obesitascentrum.

1 Bariatrische chirurgie

De doelstelling van de vermageringsingreep is om u op weg te helpen naar een gezonder en energieker leven. Deze ingreep is slechts één schakel tot succes: een blijvende mentaliteitswijziging met gezondere voedingsgewoontes en meer beweging zullen de basis moeten vormen voor het resultaat op lange termijn. Wij willen u op weg helpen richting nieuwe levensstijl met ons Fit'R-bewegingsprogramma.

2 Beweegadvies

Let erop dat u de eerste 2 weken na de ingreep niet meer dan 5 kg tilt. Huishoudelijke taken zijn toegestaan.

U kunt wel starten met wandelen en fietsen zonder weerstand. Zwemmen kan na 2 weken op voorwaarde dat de wondjes dicht zijn.

3 Bewegingsprogramma

Na 3 weken start u met een intensiever bewegingsprogramma binnen AZ Delta.

Onder begeleiding van kinesitherapeuten komt u 2 keer per week in het ziekenhuis trainen en dit gedurende 3 maanden. Er wordt telkens een uur geoefend in groep. De groepstraining maakt het aangenamer en makkelijker vol te houden.

Het programma bevat duur- en krachttraining.

Krachttraining is nodig om tijdens het vermageringsproces het verlies aan spiermassa te beperken, duurtraining is noodzakelijk om de vetmassa te verminderen. De training gebeurt op verschillende toestellen waar zowel vormspanning, bovenste ledematen als onderste ledematen aan bod komen.

4

Tijdstippen en locatie

Iedere patiënt wordt individueel begeleid tijdens het oefenen. Tips en tricks die u krijgt van de therapeuten zorgen ervoor dat u nadien de oefeningen thuis kan verder zetten om uiteindelijk te komen tot andere leefgewoontes.

Bij inschrijving worden de data en de locatie van de verschillende sessies meegedeeld. We vragen u om steeds te verwittigen als u door onvoorziene omstandigheden een afspraak niet kunt nakomen.

Fit'R Campus Rumbeke

- dinsdag: 17 uur tot 18.30 uur
- donderdag: 17 uur tot 18.30 uur

De revalidatiezaal bevindt zich op de vierde verdieping, route 4.B.2, op het einde van de gang. Meldt u bij de eerste sessie aan bij het onthaal voor 'revalidatieklevers'.

Fit'R Campus Menen

- uren in samenspraak met revalidatie Menen

De revalidatiezaal bevindt zich op route 79. Meldt u bij de eerste sessie aan bij het onthaal voor 'revalidatieklevers'.

Fit'R Campus Torhout

- maandag: 17 uur tot 18 uur
- donderdag: 17 uur tot 18 uur

De revalidatiezaal bevindt zich op route 181. Meldt u bij de eerste sessie aan bij het onthaal voor 'revalidatieklevers'.

5

Praktisch

Kledij en hygiëne

Kom naar de oefensessie te komen in gemakkelijke, loszittende of sportieve kledij.

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
- bij het binnenkomen of verlaten van de oefenzaal de handen te ontsmetten. U brengt ook best een handdoek mee.

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 terecht bij de dienst facturatie: factuur@azdelta.be of 051 23 76 66.

Notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE

Deltalaan 1

8800 Rumbeke

Secretariaat revalidatie

t 051 23 77 18

Revalidatiezaal

t 051 23 77 47

AZ DELTA CAMPUS MENEN

Oude Leielaan 6

8930 Menen

Secretariaat revalidatie

t 056 52 26 85

Revalidatiezaal

t 056 52 23 60

AZ DELTA CAMPUS TORHOUT

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

Secretariaat revalidatie

t 050 23 24 92

Revalidatiezaal

t 050 23 25 41

Obesitascentrum

t 051 23 74 06

e obesitascentrum@azdelta.be

www.azdelta.be

www.fysische-geneeskunde-azdelta.be

www.obesitascentrumwestvlaanderen.be

Maak je nu reeds lid van onze STRAVA-groep

Roeselare, West Flanders, Belgium Club

Obesitascentrum AZDelta op Strava.

www.strava.com/clubs/obesitascentrumazdelta

Bron: info dienst revalidatie en obesitascentrum