Neuro-HI²T Actief met multiple sclerose, beroerte en de ziekte van Parkinson

azdelta

FYSISCHE GENEESKUNDE
REVALIDATIE & REUMATOLOGIE

Parkinson
KOMPAS

Beste patiënt

Bewegen heeft een positief effect op de gezondheid. Door te bewegen, verbeter je je coördinatie, balans en kracht en zal je je ook fitter voelen.

Elke vorm van beweging is zinvol, maar hoge intensiteitstraining blijkt optimaal om de preventieve effecten van beweging te bereiken.

Vanuit de dienst revalidatie en Parkinson Kompas van AZ Delta bieden we een revalidatieprogramma aan voor mensen die getroffen werden door een neurologische aandoening.

We helpen je graag om zo fit mogelijk te blijven want dit heeft tal van voordelen!

Artsen en medewerkers AZ Delta
Fysische geneeskunde & revalidatie
Parkinson Kompas

1. HI²T = NEUROHIT

HI²T (neurohit) staat voor hoge-intensiteitintervaltraining.
Dat is een bewegingsprogramma waarbij je periodes van korte, intensieve inspanning afwisselt met rustperiodes.
Het grote voordeel is dat je op kortere tijd grotere effecten bereikt op vlak van conditie en spierkracht.
Dit alles gebeurt onder de begeleiding van kinesitherapeuten en ergotherapeuten.

Door de beweging en vooral door de **training aan een hoge intensiteit**, neemt de **levenskwaliteit** toe. Dit wordt in diverse studies aangetoond.

Enkele voordelen:

Ziekte van Parkinson

- verbetering van de motorische en niet-motorische symptomen
- bewegen werkt ziektevertragend
- vertraagt de noodzaak aan behandeling met medicatie

Multiple sclerose

- verbeteren van cardiovasculaire fitheid en spierkracht
- verbetering op vlak van vermoeidheid, functionaliteit en kracht

Beroerte

- verbeteren van gangsnelheid, evenwicht en uithouding
- betere functionele en cardiovasculaire outcome

2. Voor wie?

Je bent nog actief, je hebt geen hartproblemen en geen valrisico.

Je bent in behandeling bij een neuroloog die is ingelicht over dit programma en je kreeg goedkeuring om deel te nemen.

Je hebt de ziekte van Parkinson of multiple sclerose of je hebt een beroerte doorgemaakt.

3. Programma

Gedurende 12 weken werk je een programma af in onderstaande activiteiten:

- individuele conditie- en krachttraining via loopband, fiets, crosstrainer
- groepstrainingen: balans, core stability, allerhande work-outs

4. Voorbereiding

Vooraleer je met het programma start, worden volgende afspraken ingepland:

- een raadpleging bij de revalidatiearts
- testen bij de kinesitherapeut
- eventueel een aanvullend gesprek met parkinsonverpleegkundige of beroertecoach

5. Tijdstippen en locatie

Bij inschrijving delen we de data en de locatie van de verschillende sessies mee. Als je aan het programma deelneemt, verwachten wij jouw aanwezigheid tijdens zo veel mogelijk oefensessies: zo bekomen we het beste resultaat.

Als je een afspraak niet kan nakomen, vragen wij jou om tijdig de revalidatiezaal te verwittigen (cfr. laatste pagina). Bij frequente onverwittigde afwezigheden, kunnen wij een eventuele administratieve kost in rekening brengen.

Neurohit Campus Rumbeke

- dinsdag: 16 uur tot 18 uur
- donderdag: 16 uur tot 18 uur

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

Neurohit Campus Torhout

- uren: te bepalen bij opstart

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

6. Opstart programma

Voor meer info rond de start van het programma contacteer:

Stefaan Vandekinderen
t 051 23 39 25
e stefaan.vandekinderen@azdelta.be

7. Kostprijs

Voor de revalidatiesessie/trainingssessie 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.

Deze trainingssessie 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.

8. Bewegen is gezond



Notities

Contact

AZ DELTA

Verpleegkundig consulent neurologie

Vandekinderen Stefaan

t 051 23 39 25

e stefaan.vandekinderen@azdelta.be

AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE

Deltalaan 1

8800 Rumbeke

Secretariaat revalidatie

t 051 23 77 18

Revalidatiezaal

t 051 23 77 47

AZ DELTA CAMPUS TORHOUT

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

Secretariaat revalidatie

t 050 23 24 92

Revalidatiezaal

t 050 23 25 41

www.azdelta.be

www.fysische-geneeskunde-azdelta.be