Trainingsprogramma Fit-boost

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Fit-boost is een fysiek trainingsprogramma dat zich toespitst op patiënten met een algemene te lage conditie, vermoeidheid en chronische pijnklachten. Het programma heeft als doel de vicieuze cirkel te doorbreken waarbij angst zorgt voor nog meer angst om te bewegen met verdere verslechtering van uw fysieke toestand tot gevolg.

Het is de bedoeling om, ondanks de pijn, stapsgewijs weer fysieke activiteiten op te bouwen en de levenskwaliteit op verschillende gebieden te verhogen (o.a. zelfzorg, gezin, huishouden, werk, vrije tijd ...). Pijnvermindering op zichzelf is niet het centrale doel van de revalidatie, maar is dikwijls wel een gevolg ervan. We staan als team klaar om u hierbij te begeleiden.

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

1 Hoe deelnemen?

Eerst gaat u voor een raadpleging bij een arts fysische geneeskunde en revalidatie die evalueert of u voor het programma in aanmerking komt. Persoonlijke motivatie bepaalt in grote mate het succes van de aanpak en behandeling. U kan het programma slechts éénmaal volgen.

We werken heel nauw samen met het multidisciplinair pijncentrum. Om een zo breed mogelijk beeld te krijgen van het klachtenpatroon, kan u kiezen om voorafgaand een multidisciplinair pijnonderzoek te doorlopen.

2 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 die gegevens, de diagnose en een aantal ingevulde vragenlijsten, werken we een gepersonaliseerd trainingsprogramma uit. We spreken vooraf realistische doelstellingen op maat af, zowel op korte als lange termijn. Zo kan een gezond beweegpatroon een blijvende gewoonte worden.

3 Tijdstippen en locatie

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

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.

Fit-boost Campus Rumbeke

- dinsdag: 8.30 uur tot 10 uur
- vrijdag: 8.30 uur tot 10 uur

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

Fit-boost Campus Menen

- dinsdag: 8.30 uur tot 10 uur
- donderdag: 8.30 uur tot 10 uur

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

Fit-boost Campus Torhout

- dinsdag: 8 uur tot 9.30 uur
- donderdag: 12.30 uur tot 14 uur

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

4 Praktisch

Kledij en hygiëne

U komt het beste naar de oefensessie 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 gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal. Ook vragen we om de handen te ontsmetten als u de oefenzaal binnenkomt of verlaat. U neemt het best ook 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

Contact

AZ DELTA CAMPUS BRUGSESTEENWEG
Brugsesteenweg 90
8800 Roeselare
Secretariaat revalidatie
t 051 23 61 45
Revalidatiezaal
t 051 23 61 35
Secretariaat multidisciplinair pijncentrum
t 051 23 80 78

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

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

Bron: info dienst fysische geneeskunde & revalidatie en pijncentrum