

Fit-boost



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Fit-boost is een fysiek trainingsprogramma dat zich toespitst op patiënten met algemene deconditionering, vermoeidheid en chronische pijnklachten. Dit programma heeft tot doel om de vicieuze cirkel te doorbreken waarbij angst zorgt voor een toegenomen 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?

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. Het programma kan slechts éénmaal worden gevolgd.

Er wordt zeer nauw samengewerkt met het multidisciplinair pijncentrum. Om een zo breed mogelijk beeld te krijgen van het klachtenpatroon, kan er gekozen worden om voorafgaand eerst een MAO-traject (multidisciplinair algologisch onderzoek) te doorlopen.

2

Verloop

Het revalidatieprogramma duurt 12 weken en verloopt onder begeleiding van kinesitherapeuten, ergotherapeuten en een revalidatiearts. U oefent steeds met dezelfde groep mensen twee keer per week op een vast tijdstip. Elke sessie duurt 1,5 uur.

Tijdens de eerste sessie worden een aantal fysieke testen afgenomen om uw basisconditie in kaart te brengen. Op basis van deze gegevens, de diagnose en het invullen van een aantal vragenlijsten wordt een gepersonaliseerd trainingsprogramma uitgewerkt. Er worden vooraf realistische doelstellingen op maat afgesproken, en dit zowel op korte als lange termijn zodat een gezond beweegpatroon een blijvende gewoonte kan worden.

3

Data, tijdstippen en locatie

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 kan nakomen.

FIT-BOOST Brugsesteenweg

Week 1 = testweek

- ofwel maandag: 9.30 uur of 10.15 uur of 11 uur of 11.45 uur
- ofwel donderdag: 8 uur of 8.45 uur of 9.30 uur of 10.15 uur

Week 2 tot en met 12:

- maandag: 11 uur tot 12.30 uur
- donderdag: 8 uur tot 9.30 uur

FIT-BOOST Rumbeke

Week 1 = testweek

- ofwel dinsdag: 8.30 uur of 9.15 uur of 10 uur of 10.45 uur
- ofwel vrijdag: 8.30 uur of 9.15 uur of 10 uur of 10.45 uur

Week 2 tot en met 12:

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

4

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 hiervan 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.

5

Praktisch

Voor de oefensessies wordt gemakkelijke en sportieve kledij aanbevolen. Om hygiënische redenen, vragen we om de toestellen na het gebruik te ontsmetten met het product dat daarvoor beschikbaar is in de oefenzaal. Tevens vragen we om bij het binnenkomen of verlaten van de oefenzaal de handen te ontsmetten. U neemt ook best een handdoek mee.

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

**Fysische geneeskunde, revalidatie en
reumatologie**

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

Brugsesteenweg 90

8800 Roeselare

Secretariaat revalidatie

t 051 23 61 45

e secr.fysio@azdelta.be

Revalidatiezaal

t 051 23 61 35

CAMPUS RUMBEKE

Deltalaan 1

8800 Roeselare

Secretariaat revalidatie

t 051 23 77 18

e secr.fysio@azdelta.be

Revalidatiezaal

t 051 23 61 35

www.azdelta.be

www.fysiche-geneeskunde-roeselare.be

Multidisciplinair pijncentrum

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

t 051 23 80 78

e secr.pijncentrum@azdelta.be

www.azdelta.be

www.pijncentrumroeselare.be

www.pijncentrumtorhout.be

www.pijncentrummenen.be