

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 jou 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 geen zware lasten (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 en duurtraining is noodzakelijk om de vetmassa te reduceren. Er wordt getraind 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

Wekelijks op maandag en woensdag van 16.45 uur tot 17.45 uur

Fit'R Campus Menen

Wekelijks op dinsdag tussen 17.30 uur en 19 uur en op vrijdag tussen 16 uur en 17.30 uur

Fit'R Campus Torhout

Wekelijks op maandag tussen 17 uur en 19 uur, op dinsdag tussen 17 uur en 18.30 uur en op donderdag tussen 17 uur en 19 uur.

5

Praktisch

Kledij en hygiëne

Het is aangewezen om 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 in

de oefenzaal. Tevens vragen wij om bij het binnenkomen of verlaten van de oefenzaal de handen te ontsmetten. U neemt 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

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

AZ DELTA CAMPUS RUMBEKE

Deltaalaaan 1

8800 Rumbeke

Secretariaat revalidatie

t 051 23 77 18

Revalidatiezaal

t 051 23 77 47

AZ DELTA CAMPUS MENEN

Oude Leielaan 6

8930 Meneen

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-roeselare.be

www.obesitascentrumwestvlaanderen.be

Bron: info dienst revalidatie en obesitascentrum

Maak je nu reeds lid van onze STRAVA-groep

Roeselare, West Flanders, Belgium Club

Obesitascentrum AZDelta op Strava.

www.strava.com/clubs/obesitascentrumazdelta