

Trainingsprogramma 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 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 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

Tijdstippen en locatie

Bij inschrijving worden de data en de locatie van de verschillende sessies meegedeeld. Als u aan het programma deelneemt, verwachten wij uw aanwezigheid tijdens zo veel mogelijk oefensessies, dit om het beste resultaat te bekomen

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.B.2, op het einde van de gang. U dient zich *de eerste sessie* aan te melden aan 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. U dient zich *de eerste sessie* aan te melden aan het onthaal voor 'revalidatieklevers'.

FIT-BOOST Campus Torhout

- dinsdag: 8 uur tot 9.30 uur
- donderdag: 13 uur tot 14.30 uur

De revalidatiezaal bevindt zich op route 181. U dient zich *de eerste sessie* aan te melden aan het onthaal voor 'revalidatieklevers'.

4

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 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

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

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