

# 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 12.30 uur en 17.30 uur, op woensdag tussen 14 uur en 16 uur en op donderdag tussen 12.30 uur en 15.30 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](mailto: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**

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

## **Obesitascentrum**

t 051 23 74 06

e [obesitascentrum@azdelta.be](mailto:obesitascentrum@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

[www.fysische-geneeskunde-azdelta.be](http://www.fysische-geneeskunde-azdelta.be)

[www.obesitascentrumwestvlaanderen.be](http://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](http://www.strava.com/clubs/obesitascentrumazdelta)