

# HI<sup>2</sup>T Actief met multiple sclerose, beroerte en de ziekte van Parkinson



**azdelta**

Uw ziekenhuis.



Beste patiënt

Bewegen heeft een positief effect op de gezondheid. Bewegen helpt de coördinatie, balans en kracht te verbeteren en u zal zich fitter voelen.

Elke vorm van beweging is zinvol maar hoge intensiteitstraining blijkt optimaal om de preventieve effecten van beweging te bereiken.

Vanuit de dienst revalidatie en het dagziekenhuis parkinson van het AZ Delta bieden we een revalidatieprogramma aan voor mensen die getroffen werden door een neurologische aandoening.

We helpen u graag om zo fit mogelijk te blijven want dit heeft tal van voordelen.

Artsen en medewerkers AZ Delta

## 1. HI<sup>2</sup>T

HI<sup>2</sup>T staat voor hoge-intensiteitintervaltraining.

Dit is een bewegingsprogramma waarbij periodes van korte, intensieve inspanning worden afgewisseld met rustperiodes. Het grote voordeel is dat je op kortere tijd grotere effecten bereikt op vlak van conditie en spierkracht. Dit alles gebeurt onder de begeleiding van kinesitherapeuten en ergotherapeuten.

Door het bewegen en vooral door de training aan een hoge intensiteit neemt de levenskwaliteit toe. Dit wordt in diverse studies aangetoond.

Enkele voordelen :

### Ziekte van Parkinson

- verbetering van de motorisch en niet-motorische symptomen
- bewegen werkt ziektevertragend
- vertraagt de noodzaak aan medicamenteuze behandeling

### Multiple sclerose

- verbeteren van cardiovasculaire fitheid en spierkracht
- verbetering op vlak van vermoeidheid, functionaliteit en kracht

### Beroerte

- progressie in gangsnelheid, evenwicht en uithouding
- betere functionele en cardiovasculaire outcome

## 2. Voor wie?

U bent nog actief, u hebt geen hartproblemen en hebt geen valrisico.

U bent in behandeling bij een neuroloog die is ingelicht over dit programma en u kreeg goedkeuring om deel te nemen.

U hebt de ziekte van Parkinson of multiple sclerose of u hebt een beroerte doorgemaakt.

## 3. Programma

Gedurende 12 weken werkt u een programma af in onderstaande activiteiten :

- individuele conditie- en krachttraining via loopband, fiets, crosstrainer
- groepstrainingen : balans, core stability, allerhande work-outs
- infosessies van een kinesitherapeut, ergotherapeut, diëtist en psycholoog

## 4. Voorbereiding

Voor u met het programma start, worden volgende afspraken ingepland :

- een gesprek met een verpleegkundige consulent neurologie
- een raadpleging bij de revalidatiearts
- testen bij de kinesitherapeut

## 5. Waar kan u deelnemen?

### **Campus Rumbeke**

Deltalaan 1  
8800 Roeselare  
4de verdieping fysio

### **Campus Torhout**

Sint-Rembertlaan 21  
8820 Torhout  
3de verdieping fysio  
Secretariaat 050/23 25 41

## 6. Opstart programma

Voor meer info rond de start van het programma contacteer :

Stefaan Vandekinderen

t 051 23 39 25

e [stefaan.vandekinderen@azdelta.be](mailto:stefaan.vandekinderen@azdelta.be)

## 7. Kostprijs

Het ziekenhuis volgt de tarieven van het RIZIV. Het grootste deel van de sessie wordt terugbetaald door het ziekenfonds. Per sessie is er een persoonlijk aandeel tussen 7,5 - 10 euro.

## 8. Bewegen is gezond



gezondleven.be

© VLAKHO BOUTMAAT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** STAVENS INSTITUUT  
**GEZOND LEVEN**



FYSISCHE GENEESKUNDE  
& REVALIDATIE  
REUMATOLOGIE

ROESELARE  
HEEREN



20 horizontal dotted lines for writing.

# Contact

Vandekinderen Stefaan

Verpleegkundig consulent neurologie

**t** 051 23 39 25

**e** [stefaan.vandekinderen@azdelta.be](mailto:stefaan.vandekinderen@azdelta.be)