

Inschrijvingen

U kunt zich elke weekdag van 9.00 tot 12.00 uur telefonisch inschrijven op het nummer 03 443 38 65. U mag ook steeds in de oefenzaal langskomen.

Waar?

- dienst fysieke geneeskunde;
- cardio-respiratoire revalidatie;
- blok 3, vierde verdieping.

Wat meebrengen?

- voorschrift van de revalidatiearts;
- identiteitskaart en SIS-kaart.

Goed om weten

- graag sportieve kledij;
- mogelijkheid tot douchen.

Fysische geneeskunde en revalidatie
tel. 03 443 38 65

Kinesiste Kathleen Proost
tel. 03 443 37 67
e-mail: kathleen.proost@gza.be

Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. 03 443 30 11
fax 03 440 43 74

www.st-augustinus.be
GasthuisZusters Antwerpen

1273/984/8 - © SA - mei 2011

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



PRevalidatie: door beweging er terug bovenop!

patiënteninformatie

De PRevalidatie biedt mensen die herstellen van kanker een revalidatieprogramma aan waarin fysieke en psychosociale begeleiding gecombineerd worden.

De ziekte kanker en de behandelingen hebben voor veel mensen aanzienlijke gevolgen op lichamelijk, psychisch en sociaal vlak. Vermoeidheid, conditievermindering, angst en belemmering in het sociaal functioneren komen vaak voor. We stellen ook meer specifieke problemen vast zoals lymfoedeem, schouderaandoeningen en obesitas.

Op de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie begeleiden we u bij het fysieke luik van de PRevalidatie.



Het doel van het programma is het bestrijden van algemene klachten (zoals vermoeidheid, deconditionering en algemeen onwelzijn) door middel van gepersonaliseerde cardio- respiratoire trainingen.

Bijkomend kunnen we ook meer specifieke klachten behandelen door technieken zoals lymfedrainage, schoudermobilisaties en obesitasprogramma's. Elke twee weken houden we een oefensessie met stretching, lichte stabilisatie- en grondoefeningen, yogatechnieken en methodes om te ontspannen en het lichaamsbewustzijn te vergroten.

We werken voornamelijk in kleine groepen aan het verbeteren van uw conditie en het verminderen van de klachten.

Bij de start van het oefenprogramma stellen we een persoonlijk trainingsschema voor u op zodat u op uw eigen ritme kunt oefenen. Tijdens het oefenen controleren we regelmatig het hartritme zodat u op de meest effectieve manier traint.



Uw oefenprogramma start na screening door het PRevalidatieteam. De sessie bestaat uit 48 trainingen aan 3x/week. Na 3 maanden maken we een evaluatie en passen we uw oefenprogramma indien nodig aan.

De meer specifieke behandelingen zoals lymfedrainage en gerichte mobilisaties van de schouder gebeuren op individuele basis en worden uitgevoerd door gespecialiseerde kinesitherapeuten.

Wij heten u van harte welkom!

