

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Centrum voor integratieve geneeskunde

Ingang 74, route 740

T +32 (0)9 332 10 65 (van 8.00 tot 17.00 uur)

E cig@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-integratieve-geneeskunde

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

REVALIDATIE-PROGRAMMA

**CENTRUM VOOR
INTEGRATIEVE
GENEESKUNDE**

CENTRUM VOOR INTEGRATIEVE GENEESKUNDE

Je hebt mogelijk baat bij een revalidatieprogramma van het Centrum voor integratieve geneeskunde. Eerst bekijken we wat jouw revalidatiemogelijkheden zijn bij de ergotherapeut. Afhankelijk daarvan wordt dan al dan niet een revalidatieprogramma opgestart.

Activiteitenweger

Eerst doorloop je een activiteitenweger bij de ergotherapeut. Dat programma maakt je fysieke en mentale activiteiten meetbaar en helpt bij het vinden van een balans tussen belasting en belastbaarheid.

Onderdelen

- ▲ Groepsles van 1 uur – €24,09:
Informatiesessie met max. 4 personen over wat de activiteitenweger inhoudt
- ▲ Individuele sessie van 1 uur – €72,26:
'Weging' van je activiteiten
- ▲ Individuele sessie van een half uur – €36,13:
Bepalen van je basisactiviteitsniveau
- ▲ Evaluatiemoment van een half uur – €36,13:
Evaluatie van het gebruik van de activiteitenweger

Revalidatie

Programma

Als je in aanmerking komt voor revalidatie, is dit het programma, in volgorde:

- ▲ 6 weken hydrotherapie: 1 keer per week in het klein bad (45 minuten) op dinsdag of vrijdag om 10 uur.
- ▲ 6 weken hydrotherapie: 2 keer per week in het groot bad.
- ▲ 6 weken hydrotherapie: 1 keer per week in het groot bad, gecombineerd met 1 keer per week bij een kinesitherapeut in eigen regio.

Opvolging

Na deze periode volg je thuis het beweegschema (zie verder) en verdere therapie bij een kinesitherapeut in je eigen regio.

Kostprijs

De eerste 18 beurten kosten 10,40 euro per sessie. De volgende 6 beurten zijn 7,80 euro per sessie (alle prijzen zijn onderhevig aan indexeringen).



Beweegschema

Beweging opbouwen

Als het revalidatieprogramma afgerond is, volg je een beweegschema om je fysieke activiteit te behouden.

Bouw dagelijks op aan de frequentie van 5 – 7 – 10 – 15 minuten bewegen. Bewegen kan eender welke **inspanning** zijn waarbij je hartslag verhoogt, je het warmer hebt, maar waarbij je nog kan praten.

Bijvoorbeeld: wandelen, nordic walking, gewoon fietsen, fietsen op de hometrainer, elektrisch fietsen, zwemmen, aquajogging, aquagym, pilates of spierversterkende oefeningen, yoga, tai chi, qi gong, dansen, ...

Doseren is hier zeer belangrijk. Beweeg op de goede dagen dus niet meer dan het aantal afgesproken minuten, en op de slechte dagen niet minder. Als je toch meer minuten wil bewegen, hou dan steeds in het achterhoofd: kan ik dit morgen of op mijn slechte dag ook? Ga ik hier morgen geen extra weerbots van hebben?

Evaluatie

Na 1 maand evalueer je hoe het de vorige maand ging:

- ▲ **Goed:** Ik kon dit vlot doen en had het gevoel zelfs wat energie over te hebben. → +2 minuten per dag
- ▲ **Neutraal:** Ik kon dit doen, maar had geen overschot of reserve. → geen aanpassing
- ▲ **Slecht:** Ik kon dit niet volhouden, ik was bekaf of geradbraakt erna. → -2 minuten per dag

Na de evaluatie beweeg je dagelijks ... / ... / ... / ... minuten **gedurende 1 maand**. Daarna doe je opnieuw de evaluatie.

Doel

Het langetermijndoel van dit programma is om minstens **30 minuten per dag** te bewegen. Maar het kan zeker meer dan een jaar duren voor je dat bereikt, want revalidatie kent steeds zijn ups en downs. Wees dus niet verbaasd als er neutrale of slechte maanden zijn, dat is perfect normaal.