



Patiënteninformatie

Groepsrevalidatie Parkinson

Inhoud

| | |
|--|---|
| Inhoud..... | 2 |
| Inleiding | 3 |
| Algemene informatie | 3 |
| Waarom multidisciplinaire revalidatie? | 4 |
| Inhoud van het revalidatieprogramma | 4 |
| Opbouw van het programma | 4 |
| Theoretische lessen | 5 |
| Bewegen: | 6 |
| Praktische informatie..... | 7 |
| Contactgegevens | 7 |

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de groepsrevalidatie voor patiënten met de ziekte van Parkinson of aanverwante aandoeningen.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en de therapeuten zullen u graag meer uitleg geven.

Algemene informatie

Deze revalidatie heeft als doel:

- Het verbeteren van de algemene conditie
- Het vinden van een leuke vrijetijdsbesteding
- Het begeleiden bij problemen met eten en spreken
- Samen verwerken van emotionele en/of relationele moeilijkheden ten gevolge van de ziekte van Parkinson
- Contact leggen met lotgenoten
- Informeren over wetgeving, aanvragen van hulpmiddelen, literatuur/websites over de ziekte van Parkinson
- Eventuele doorverwijzing naar andere beroepsgroepen afhankelijk van de noden op motorisch/cognitief/emotioneel vlak

Waarom multidisciplinaire revalidatie?

De ziekte van Parkinson heeft impact op verschillende vlakken.

- Er is het minder vlot bewegen.
- Ook moeilijkheden met slaap, vermoeidheid, mimiek, plannen, onthouden, dagelijkse activiteiten en emotionele aspecten mogen we niet onderschatten.

Daarom zie je verschillende experts tijdens onze revalidatiesessies:

- Revalidatiearts
- Kinesitherapeut
- Ergotherapeut
- Psycholoog
- Logopedist
- Relaxatiekinesitherapeut

Inhoud van het revalidatieprogramma

Opbouw van het programma

- 10 weken
- Elke week 1 sessie
- Elke bijeenkomst omvat:
 - Theoretische deel. U kan tijdens dit deel uw vragen stellen.
 - +/- 1 uur beweging. We laten u zien op hoeveel manieren u terug dagelijks bewegingsplezier kan ervaren.

Uw partner of mantelzorger is zeker ook welkom. Vooral tijdens de theoretische lessen is het voor hen zinvol om de informatie mee te volgen. Ook op sommige bewegingslessen nodigen we partners of mantelzorgers uit.

Theoretische lessen

- Introductie
- Wat is de ziekte van Parkinson?
- Welke medicatie bestaat er en wat is de werking ervan?
- Moeilijkheden met slapen, problemen met toiletbezoek en pijn
- Cognitieve veranderingen: hoe ga ik daarmee om?
- De weegschaal van belasting en belastbaarheid
- Tijdschrijven en ergonomie
- Transfers: moeilijkheden met de verplaatsingen in huis en in de omgeving. Tips, oefeningen en interactie.
- Hoe omgaan met de moeilijkheden die de ziekte van Parkinson met zich meebrengt?
- Communicatie & focus op eten en drinken
- Wanneer heb je een hulpmiddel nodig?
- Waar en hoe kan je een hulpmiddel aanvragen?
- Terugblik en vooruitblik

Bewegen:

- Verbeteren van lenigheid en kracht + Tai Chi
- Ontspanningsoefeningen en toepassingen in het dagelijks leven + yoga
- Transfers: moeilijkheden met de verplaatsingen in huis en in de omgeving. Tips, oefeningen en interactie.
- Stappen niet meer evident: mogelijkheden tot verbetering van de gang, Cues. Evenwichtsoefeningen voor thuis
- Loopvaardigheden en leren omgaan met hulpmiddelen
- Sport: Fitness op maat
- Sport: Nordic walking
- Sport: golfinitiatie
- Sport: Bewegen op muziek
- Sport: Parkiboks

Praktische informatie

- 10 oefensessies van ongeveer 2,5 uur
- 1 sessie per week
- Per les 1 uur theorie, 15 minuten pauze en 1 uur beweging
- Vaste groepen van 8 personen

Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout

Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

☎ 014 40 63 45

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie

☎ 014 40 63 45

Secretariaat.fysischegeneeskunde@azturnhout.be

Voor raming van uw kosten

Patiëntenadministratie

☎ 014 44 41 67

patiëntenadministratie@azturnhout.be

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11