



Patiënteninformatie

**BE FIT** – als alleen fit worden niet lukt

## Inhoud

Inleiding .....	3
Voor wie is deze revalidatie?.....	3
Het revalidatieprogramma .....	3
Wat is het doel?.....	3
Hoe kan je deelnemen?.....	3
Praktische informatie.....	4
Locatie.....	4
Wat brengt u mee? .....	4
Contactgegevens .....	5
Persoonlijke notities / vragen .....	6

# Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de BE FIT revalidatie.

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

## Voor wie is deze revalidatie?

Deze groepsrevalidatie onder paramedische begeleiding richt zich tot iedereen die (nog) niet terecht kan in de reguliere sportclub of nog niet klaar is om op verantwoorde wijze individueel te gaan sporten zoals:

- Mensen die een volledig revalidatietraject hebben doorlopen en waarvoor de arts nog verdere begeleiding nodig vindt.
- Mensen die om een medische reden moeten starten met extra te bewegen, maar niet weten hoe en daarom begeleiding nodig hebben.

## Het revalidatieprogramma

### Wat is het doel?

Het doel van dit programma is onder begeleiding terug fitter worden en dit op het ritme van uw lichaam.

### Hoe kan je deelnemen?

Indien u wenst deel te nemen, wordt u eerst gezien door een revalidatiearts die nakijkt of u op fysiek vlak in aanmerking komt.

## Praktische informatie

- Nadat de revalidatiearts u heeft gezien, wordt u ingepland op vaste revalidatiedagen.
- Trainingsprogramma van 12 weken
  - Week 1-8 2x/week training
  - Week 9-12 1x/week training
  - Vanaf week 9 starten met thuis extra te bewegen.  
De opvolging hiervan gebeurt tijdens de revalidatie.
- U kan op elk moment van het jaar in dit revalidatieprogramma stappen.
- U krijgt een persoonlijk oefenschema.
- De revalidatie bestaat uit algemene conditie- en krachttraining, cardiale training, stretching.
- Tijdens de revalidatie zullen de therapeuten met u op zoek gaan naar een correcte doorverwijzing; een sportclub of individuele sportbeleving.

### Locatie

Dienst Fysische geneeskunde en Revalidatie  
Revalidatiecentrum AZ Turnhout  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout

Volg route D01

### Wat brengt u mee?

- Gemakkelijke kledij.
- Propere sportschoenen

## Contactgegevens

Dienst Fysische geneeskunde en Revalidatie  
Revalidatiecentrum AZ Turnhout  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie  
Tel. 014 44 44 81  
[Secretariaat.fysischegeneeskunde@azturnhout.be](mailto:Secretariaat.fysischegeneeskunde@azturnhout.be)

Voor een raming van de kosten  
Tel. 014 44 41 67  
[Patiëntenadministratie@azturnhout.be](mailto:Patiëntenadministratie@azturnhout.be)





## **AZ Turnhout vzw**

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

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166

2300 Turnhout