



Patiënteninformatie

Move to improve – revalidatie na gastric bypass

Inhoud

Inleiding	3
Algemene informatie	3
Fysieke activiteit na een gastric bypass	3
Het programma	4
Het totale pakket omvat	4
Revalidatiearts	4
Kinesitherapeut	4
Diëtist	5
Gezondheidspsycholoog	5
Praktische info	6
Hoe kan u deelnemen?	6
Locatie	6
Trainingsmomenten	6
Wat brengt u mee naar de therapie	6
Goed om weten	6
Contactgegevens	7
Persoonlijke notities / vragen	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 informatie over revalidatie na een vermageringsingreep.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen aan uw arts of kinesitherapeut.

Algemene informatie

Uw ingreep was de eerste stap naar een gezonder en actiever leven. Nu is het opnieuw zoeken naar een nieuwe balans.

Gezonde voeding en veel beweging zijn de sleutels voor een blijvend resultaat. Het succes van de ingreep ligt grotendeels in uw eigen handen. Een multidisciplinair team zal u hierbij graag ondersteunen.

- Voor voedingsadvies kan u terecht bij onze diëtisten. Zij helpen u om uw dagelijkse voeding weer in evenwicht te brengen.
- Ook onze gezondheidspsychologe ondersteunt u hier graag bij.

Fysieke activiteit na een gastric bypass

Opnieuw fit en actief worden kan met de hulp van een kinesitherapeut.

Kennis maken met het veranderende lichaam en het plezier leren krijgen in bewegen staan centraal.

Bij het afvallen verliest u niet alleen vet maar ook spiermassa, wat niet wenselijk is. Daarom moet u uw spieren trainen. Bewegen helpt ook om overtollige huid op de buik of de armen te vermijden.

Tijdens het bewegingsprogramma traint u samen met mensen die dezelfde ingreep ondergingen. Dankzij deze contacten wordt bewegen makkelijker en kunt u ervaringen uitwisselen.

We passen de lessen aan iedere deelnemer aan zodat deze voor praktisch iedereen toegankelijk zijn.

Bewustwording en advies over het bewegen in de persoonlijke situatie komen ook aan bod. Daarnaast krijgt u ook uitleg over hoe u doelgericht en verantwoord kan trainen.

Ons doel is om u aan te leren hoe u levenslang een gezonde levensstijl kan aannemen.

Het programma

Het totale pakket omvat

Revalidatiearts

De revalidatiearts beslist na een intakegesprek of u in aanmerking komt voor het volgen van het multidisciplinair oefenprogramma en voert supervisie uit tijdens de volledige duur van het programma.

Op het einde van de training volgt een controleraadpleging waarbij de arts de behaalde resultaten met u bespreekt.

Kinesitherapeut

De kinesitherapeut en/of bewegingstherapeut begeleiden u op weg naar een actievere levensstijl.

Gedurende 12 weken traint u tweemaal per week in een kleine groep. U kan op elk moment van het jaar in dit revalidatieprogramma instappen.

De nadruk ligt op spierversterkende oefeningen in combinatie met verbetering van uw conditie.

Om de gemaakte vorderingen goed te kunnen opvolgen, testen we bij de start en op het einde van het programma uw kracht, conditie en vetpercentage.

De trainingsschema's worden individueel en onder begeleiding opgebouwd, rekening houdend met eventuele reeds bestaande klachten.

Diëtist

De gastric bypass operatie veroorzaakt blijvende veranderingen in uw spijsverteringssysteem. Daarom zijn er aanpassingen nodig in uw voedingspatroon en voedingsgewoonten. Een nauwgezette opvolging en begeleiding door de diëtist is dan ook belangrijk binnen het multidisciplinair programma.

We verwachten dat u de diëtist minstens éénmaal consulteert tijdens de duur van het trainingsprogramma.

Gezondheidspsycholoog

Voor een gezonde mindset en aanpassingen in uw levensstijl is de begeleiding van een gezondheidspsycholoog een essentieel onderdeel voor een optimaal en blijvend resultaat.

De psycholoog zal u voornamelijk begeleiden bij het leren stellen van doelen en deze te realiseren, met het maken van bewuste en gezonde keuzes alsook met het omgaan van stress en negatieve emoties.

Consultaties bij de gezondheidspsycholoog zijn vrijblijvend tijdens het trainingsprogramma.

Praktische info

Hoe kan u deelnemen?

Hebt u interesse, bespreek dit eerst met uw behandelende chirurg.

Na akkoord van uw arts, kan u contact opnemen met het secretariaat fysische geneeskunde die voor u een afspraak maken bij de revalidatiearts.

Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Volg route D01

Trainingsmomenten

Dinsdag- en donderdagavond

Wat brengt u mee naar de therapie

- Gemakkelijke kledij
- Propere sportschoenen

Goed om weten

- Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden
- Voor de diëtist / psycholoog wordt hun consult aangerekend.
- In kader van terugbetaling door het ziekenfonds, wordt een tweede kinesitherapeutische behandeling op dezelfde dag niet terugbetaald.

Bent u geïnteresseerd, neem contact op met het revalidatiecentrum.

Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie:
☎ 014 44 44 81
secretariaat.fysichegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Voor een raming van uw kosten
☎ 014 44 41 67
patientenadministratie@azturnhout.be

Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden.
Voor bijkomende informatie over extra terugbetalingen contacteer uw mutualiteit.

Voor een afspraak bij een diëtiste:
☎ 014 44 45 09

Voor een afspraak bij de gezondheidspsycholoog:
☎ 014 40 42 76

Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



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



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout