

Waar?

Revalidatiecentrum
Sint-Trudo Ziekenhuis
Diestersteenweg 100
3800 Sint-Truiden

Parkeren

Als revalidant kunt u aan voordelig tarief parkeren op de bezoekersparking van het ziekenhuis (10-beurtenkaart kost 10 euro). Consultaties bij een arts, onderzoeken of andere afspraken in het ziekenhuis vallen hierbuiten.

Controleafspraak

U maakt via het secretariaat een controleafspraak bij dr. Van Mol 2 weken na het intakegesprek met psychologe Sofie Melotte.

Contact

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie: 011 69 95 60

Dr. J. Darcis
Dr. S. Hendrix
Dr. L. Van Mol

Sofie Melotte, psychologe: 011 69 93 71.



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be

Fibromyalgie

Revalidatieprogramma



Waaruit bestaat het revalidatieprogramma fibromyalgie?

Voor uw revalidatie wordt vanuit verschillende invalshoeken gewerkt:

- **Medisch:** de medische begeleiding verloopt via de dienst fysische geneeskunde. Vooraleer u kunt starten met het programma dient u één van de artsen te raadplegen. U kunt hiervoor een afspraak maken via het secretariaat fysische geneeskunde. Het revalidatieprogramma fibromyalgie staat onder medische coördinatie van dr. Van Mol, specialist in de fysische geneeskunde en revalidatie. Zij zal u tijdens het revalidatietraject opvolgen, tenzij anders gecommuniceerd. Zes weken na aanvang van het programma maakt u best een vervolgspraak bij de arts.
- **Kinesitherapeutisch:** u volgt twintig sessies bij de kinesist. Vier ervan zijn relaxatiesessies waarbij ontspannings- en ademhalingsoefeningen aangeleerd worden. De overige zestien beurten bestaan uit oefentherapie. Hier staat

het fysieke gedeelte centraal en wordt er gewerkt met een progressief opbouw-schema.

- **Psychologisch:** tijdens het intakegesprek geeft de psychologe uitleg rond het volledige programma en maakt ze samen met u een eerste inschatting betreffende de haalbaarheid van het programma. Daarnaast vinden er vier groepsessies plaats waarin u leert om adequaat om te gaan met fibromyalgie. U kunt een bijkomend individueel gesprek aanvragen om bijvoorbeeld een aspect vanuit de groepslessen verder uit te diepen of ter oriëntatie voor verdere psychologische begeleiding.

Tijdstip

Het revalidatieprogramma gaat door op vaste tijdstippen.

- De eerste vier weken vinden de psychologische groepsessies en de relaxatietherapie plaats. De psychologische groepslessen vinden telkens plaats op maandag van 15.00 tot 16.30 uur. De relaxatietherapie is gepland op vrijdag van 15.00 tot 16.00 uur.
- In de daaropvolgende acht weken volgt u de oefentherapie, telkens op maandag en woensdag van 15.00 tot 16.00 uur.

Binnen de vier maanden dient het programma afgerond te zijn.