

Fysische geneeskunde en revalidatie



Fibromyalgie

revalidatieprogramma

Voor je revalidatie wordt vanuit verschillende invalshoeken gewerkt:

Medisch

De medische begeleiding verloopt via de dienst fysische geneeskunde. Vooraleer je kan starten met het programma moet je één van de artsen raadplegen. Je kan hiervoor een afspraak maken via het secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie. Het revalidatie-programma fibromyalgie staat onder medische coördinatie van dr. Van Mol, specialist in de fysische geneeskunde en revalidatie. Tijdens de revalidatie zal de arts je ook verder opvolgen. Hiervoor maak je best in week zes van het programma een controleafspraak. Tijdens de consultatie zal besproken worden wanneer je best een vervolgspraak maakt.

Kinesitherapeutisch

Je volgt vijftientwintig groepssessies bij de kinesist. Zeventien beurten bestaan uit oefentherapie. Daarnaast bestaan zes beurten uit relaxatietherapie waarbij ontspanning- en ademhalingsoefeningen aangeleerd worden. Als laatste bestaan twee beurten uit een evaluatiemoment. Hier staat het fysieke gedeelte centraal en wordt er gewerkt met een progressief opbouwschema.

Psychologisch

Tijdens het intakegesprek geeft de psychologe uitleg rond het volledige programma en maakt ze samen met jou een eerste inschatting betreffende de haalbaarheid van het programma. Binnen het programma vinden er vijf groepssessies plaats waarin je meer te weten komt over fibromyalgie en hoe je er adequaat mee kunt omgaan. Tevens worden er twee evaluatiemomenten ingelast. Je kan ook nog een bijkomend individueel gesprek aanvragen om bijvoorbeeld een aspect van- uit de groepslessen verder uit te diepen of ter oriëntatie voor verdere psychologische begeleiding.

Je naaste omgeving wordt ook actief betrokken bij het revalidatieprogramma. Tijdens één van de sessies zal er meer uitleg gegeven worden over fibromyalgie en de aanpak.

Het revalidatieprogramma vindt plaats op vaste tijdstippen en moet binnen de vijf maanden afgerond zijn.

- **Week 1:** maandag van 15.00 tot 16.00 uur psychologische sessie en donderdag van 17.00 tot 18.00 uur sessie voor de naaste omgeving.
- **Week 2 tot week 5:** maandag van 15.00 tot 16.00 uur psychologische sessie en woensdag van 15.00 tot 16.00 uur relaxatie.
- **Week 6 tot week 9:** maandag en vrijdag telkens van 13.00 tot 14.00 uur oefentherapie.
- **Week 10:** maandag van 13.00 tot 14.00 uur oefentherapie en woensdag van 15.00 tot 16.00 uur relaxatie.
- **Week 11:** maandag van 13.00 tot 14.00 uur tussentijdse evaluatie en vrijdag van 13.00 tot 14.00 uur oefentherapie.
- **Week 12 tot week 14:** maandag en vrijdag telkens van 13.00 tot 14.00 uur oefentherapie.
- **Week 15:** maandag van 13.00 tot 14.00 uur oefentherapie en woensdag van 15.00 tot 16.00 uur relaxatie.
- **Week 16:** maandag van 13.00 tot 14.00 uur eindevaluatie.

Waar?

Revalidatiecentrum
Sint-Trudo Ziekenhuis

Volg het blauwe plaatje met de letter A.

Parkeren

Je kan als revalidant aan een voordelig tarief parkeren op de bezoekersparking van het ziekenhuis. Vraag ernaar aan het onthaal.



Vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

dienst fysische
geneeskunde en revalidatie
tel.: 011 69 95 60



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be