



# Revalidatie na Covid-19

Heb je corona gehad? Heb je last van vermoeidheid, krachtsverlies, verminderd concentratievermogen? Of heb je het moeilijk de ziekte en het herstel te verwerken? Neem dan contact op met je huisarts.

Misschien is ook het revalidatieprogramma van onze dienst fysieke geneeskunde iets voor jou.

Het doormaken van COVID-19 (de ziekte die het gevolg is van het coronavirus) kan aanleiding geven tot zeer diverse klachten. Deze gaan soms snel over. Bij sommige mensen echter blijven weken- tot maandenlang een gevoel van vermoeidheid, krachtsverlies of andere lichamelijke klachten aanwezig. Er kunnen ook psychische klachten optreden, zoals verminderd concentratievermogen en verwerkingsproblemen. Het geheel van deze klachten kunnen een negatieve weerslag hebben op de dagelijkse activiteiten zoals werkhervatting, hobby's, sporten,...

Het team dat in az Sint-Blasius instaat voor revalidatie wil jouw herstel stimuleren en optimaliseren.

## **Stap 1: evaluatie**

Elke revalidatie start met een evaluatie. Deze evaluatie is aangepast aan de mogelijkheden van elke deelnemer (er worden geen maximale inspanningen gevraagd) en is gericht op het bepalen welk type revalidatie best bij u past.

De evaluatie omvat een inspanningstest, kracht- en mobiliteitstesten. Daarnaast bekijken we of je nog moeite hebt met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. We evalueren jouw activiteiten, de indeling ervan, en de weerslag op uw dagelijks leven.

Er is ook een analyse van je ademhaling. Een goede frequentie en correct ademvolume zijn belangrijk.

## **Stap 2: revalidatie op maat**

De revalidatie is gebaseerd op deze evaluatie. De revalidatiearts bespreekt de resultaten met jou en stelt een programma op maat samen. Het programma is een proces waarin jouw actieve participatie centraal staat.

Je revalideert samen met een groep die hetzelfde als jou doormaken. Dit zijn allemaal mensen bij wie de besmettelijke periode voorbij is.

De modules bestaan uit

- begeleiding van je activiteiten, en de indeling ervan in je dagelijks leven
- fysieke training (kracht, mobiliteit, uithouding)
- training bij verminderde aandachtsspanne
- weerbaarheidstraining bij problemen met verwerking
- training van de ademhaling

## **Voorwaarden tot deelname**

Je bent niet meer aan een quarantaine gebonden.

Je bent gemotiveerd om het programma, samen met het team, actief te doorlopen.

Je neemt actief deel aan het programma, aan het opstellen van jouw persoonlijk programma, en aan de oefeningen thuis.

## **Programma**

- Oriënterend gesprek:  
Je start met een consultatie op de dienst fysiotherapie om een inschatting te maken van eventuele klachten en eventuele redenen om niet aan het programma deel te nemen.
- Bepalen van het revalidatieplan:
  - Evaluatie van je fysieke conditie (door een kinesitherapeut) en van eventuele problemen bij het uitvoeren van je activiteiten (door een ergotherapeut).
  - Op basis van deze testen stellen we samen met jou een revalidatieprogramma op van minimaal 6 weken. Jouw persoonlijke wensen en doelen zijn voor ons richtinggevend. Indien aangewezen kunnen gesprekken met de psycholoog ingepland worden.
- Opstart van de revalidatiefase:
  - 2 x tot 3x per week een afspraak in az Sint-Blasius (de data worden vastgelegd in samenspraak)
  - duur van een afspraak: kan variëren van 1 uur tot 2 uur
  - aantal afspraken: kan variëren van 12 tot 60, afhankelijk van jouw mogelijkheden en noden.
- Nieuwe evaluatie en gesprek met arts fysische geneeskunde.

## **Praktisch**

- Indien je interesse hebt, kan je een afspraak maken met de arts fysische geneeskunde via het afsprakenbureau op 052 252505.
- Neem een ticket 'raadpleging' aan de digitale kiosk
- Neem bij het eerste bezoek plaats in de wachtzaal van de dienst fysiotherapie (campus Dendermonde, 3de verdieping – volg route 109).
- Parkeren is gratis. We valideren na elke therapiebeurt uw ticket om de parking te verlaten.

## **Kostprijs**

Er is gedeeltelijke terugbetaling via de mutualiteit.

## **Vragen?**

Hebt u nog verdere vragen over deze revalidatie na corona, dan kan je dagelijks contact opnemen met de dienst kinesitherapie en revalidatie op het nummer **052 25 20 55**.

Of surf naar onze website:

[www.azsintblasius.be/zorgaanbod/specialismen/revalidatie](http://www.azsintblasius.be/zorgaanbod/specialismen/revalidatie)

## **Artsen fysische geneeskunde**

dr. Annemie Batjoens

dr. Johan Marcelis

dr. Annelies Truyers

## **Hoofd fysieke revalidatie**

Luc Lefèvre