Fit & Well

Op weg naar een gezonde levensstijl

Topzorg dichtbij huis.

St-Jozefs kliniek Izegem

1. Het programma

De combinatie van dieetbegeleiding, psychologische ondersteuning en fysieke activiteit zijn cruciaal in een gezonde levensstijl. Er bestaat wetenschappelijke evidentie dat regelmatige fysieke activiteit, in combinatie met gewichtsverlies, verschillende voordelen met zich meedraagt:

- Drastische daling risico hart- en vaatziektes
- Beter behoud streefgewicht
- Meer zelfvertrouwen
- Betere levenskwaliteit wanneer de mogelijkheid om fysiek actief te zijn toeneemt
- Preventie diabetes of stabiele diabetesbehandeling

Wat houdt het programma in?

Na een voorafgaande consultatie bij onze arts fysische geneeskunde, start uw revalidatieprogramma van 24 beurten (2x/week) onder begeleiding van een ervaren kinesitherapeut en ergotherapeut. Daarnaast wordt u vier maal uitgenodigd bij de diëtist en drie maal bij de psycholoog.

Fysieke revalidatie

Onder begeleiding van een kinesitherapeut en ergotherapeut wordt er gewerkt aan conditie, kracht en lenigheid. Er zijn verschillende vormen van training en de activiteit wordt geleidelijk opgebouwd via een individueel trainingsschema van 24 beurten.

Dieetbegeleiding

De diëtisten helpen je graag op weg naar een gezonde levensstijl. In 2 individuele sessies geven we voedingsadvies op maat en worden persoonlijke doelen nagestreefd. Tijdens 2 groepssessies (zie data invoegstrookje) komen praktische zaken aan bod, zoals:

- Hoe lees je etiketten?
- Wat is een goed ontbijt, lunch of tussendoortje?
- Hoeveel gram vet mogen kaas of charcuterie bevatten?
- Welke keuze maak ik in de supermarkt?

Ben je een emo-eter, stress-eter, over-eter of graag-eter…? Wij helpen je komaf maken met ongezonde gewoontes en jouw relatie met voeding optimaliseren.

Psychologische ondersteuning

Een nieuwe levensstijl vinden en volhouden is niet vanzelfsprekend maar het heeft wel een positieve impact op het mentale welzijn. Tijdens een individuele sessie en twee informatieve groepssessies (zie data invoegstrookje) gaan we dieper in op behoeftes, gevoelens en hoe ermee omgaan, zelf- en lichaamsbeeld en levensstijl-veranderingen. Je maakt een concreet plan van aanpak.

De doelgroep

Het programma richt zich in de eerste plaats tot patiënten die aan hun gezondheid willen werken. Ook patiënten die niet in aanmerking komen voor bariatrische chirurgie en patiënten na chirurgie kunnen bij ons terecht

Het revalidatieteam

- Arts fysische geneeskunde en revalidatie:
  dr. Charlotte Vandendriessche
- Kinesitherapeut:
  Elisah Vanneste
- Ergotherapeut:
  Charlotte Lagrou
- Klinisch psycholoog:
  Elisabeth Roels
- Diëtisten:
  Lies Derudder en Laurence Rogge

2. Praktisch

Binnen een periode van 4 maanden geniet je van een multidisciplinaire aanpak en ondersteuning van jouw revalidatietraject.

Kostprijs

U betaalt voor de start van het programma een forfaitair bedrag van €400 (€220 indien u geniet van een verhoogde tegemoetkoming). Deze forfait dekt het volledige traject (alle sessies bij de psycholoog en diëtist, alsook de 24 revalidatiesessies). Enkel de voorafgaande consultatie bij de arts dient u apart af te rekenen.
Wij rekenen op uw engagement; terugbetaling voor niet-gevolgde sessies is dan ook in principe niet mogelijk tenzij een duidelijke medische indicatie.

Indien in samenspraak met een therapeut beslist wordt tot een extra sessie bij de psycholoog of diëtist, dan valt dit buiten dit pakket en dienen die extra bijbetaald te worden.

Verschillende mutualiteiten komen voor een deel tussen in de kosten van dergelijke programma's. Hebt u hierover vragen, neem contact op met uw mutualiteit of spreek één van onze therapeuten aan.

3. Vragen of graag inschrijven?

Neem contact op met Sarah Persyn, administratief medewerkster, op het nummer 051/p33.41.59 of via email revalidatie@sjki.be. Zij coördineert de revalidatie en staat in contact met alle betrokken therapeuten.

4. Notities

Document nr. SJKI 920 / versie:15/01/2024

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

E17 ziekenhuis netwerk