



AZ JAN PALFIJN
GENT



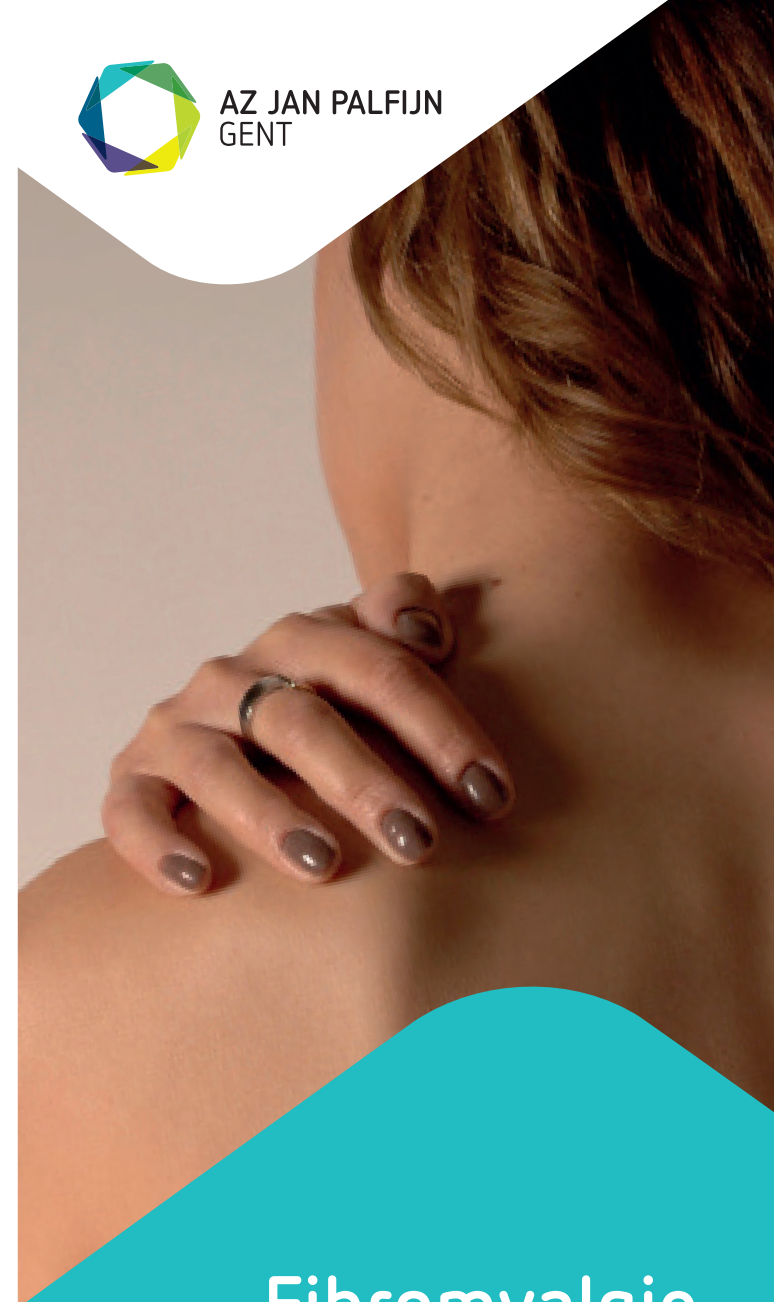
AZ JAN PALFIJN
GENT

Dienst Fysische Revalidatie:
09 / 224 87 78

Poli Fysische Geneeskunde:
09 / 224 87 87

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be

versie folder maart 2019 - vu... Rudy Coddens, voorzitter



Fibromyalgie

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

FIBROMYALGIE

Fibromyalgie is een relatief veelvoorkomende chronische aandoening, gekarakteriseerd door pijn ter hoogte van de spieren, pezen en gewrichten. De pijn wordt meestal heviger na inactiviteit, overbelasting of blootstelling aan kou.

Fibromyalgie betekent letterlijk:

- ▶ fibro = bindweefsel
- ▶ myo = spier
- ▶ algie = pijn

Het syndroom gaat doorgaans gepaard met algemene klachten zoals slaapstoornissen, vermoeidheid, hoofdpijn en spierstijfheid.

Iedereen heeft wel eens last van pijn en stijfheid bv. na een verkeerde houding, overbelasting of griep. Deze klachten gaan steeds vanzelf over. Bij fibromyalgie blijft de pijn bestaan en resulteert dit vaak in bewegingsbeperking, angst om te bewegen (kinesiofobie) en een verstoring van de dagelijkse activiteiten.

Ook het sociaal leven lijdt er onder.

Hoe fibromyalgie evolueert, is niet te voorspellen. Bij iedereen manifesteert de aandoening zich anders. De klachten kunnen sterk verschillen en verdwijnen nooit helemaal.

PROGRAMMA

In het revalidatieprogramma gaat het AZ Jan Palfijn Gent met de patiënten tien weken samen op weg om het herstel op zowel fysiek, sociaal als emotioneel vlak te optimaliseren. De sessies vinden twee keer per week plaats in het ziekenhuis.

Naast een bewegings-psychologische module, bestaat het programma uit verschillende infosessies gegeven door experts in hun vakgebied.

Thema's als slaapproblemen, voeding, uitgaan vanuit de eigen kracht, omgaan met de beperkingen en vermoeidheid komen aan bod.

Tijdens de bewegingsmodule wordt, naast het progressief opbouwen van de fysiek, eveneens dieper ingegaan op relaxatietechnieken en aandachtstraining.

Alle sessies worden georganiseerd in groepen van maximum acht deelnemers waardoor er ruimte is voor het uitwisselen van ervaringen.

De lessen worden steeds aangepast aan de individuele behoeften en beperkingen van elke patiënt en laten toe om oefeningen op eigen ritme te doen.

PRAKTISCH

Wanneer

Het programma start tweemaal per jaar en duurt tien weken.

Deelnemers worden tweemaal per week verwacht, telkens in de voormiddag op dinsdag en vrijdag.

Waar

AZ Jan Palfijn Gent
Watersportlaan 5
9000 Gent

Kostprijs

Informeer op voorhand bij de desbetreffende dienst naar de prijs of kijk op de www.janpalfijn.be.

Contactpersoon

.....
Poli Fysische geneeskunde: 09/224 87 87
fibrorevalidatie@janpalfijngent.be

Medewerkers

Een team versterkt door artsen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten, sociaal verpleegkundigen, diëtisten en psychologen staat voor u klaar.

Ook een algologisch team biedt ondersteuning, met als belangrijkste doel om ervoor te zorgen dat de pijn optimaal behandeld wordt.