



AZ JAN PALFIJN
GENT



AZ JAN PALFIJN
GENT

Meer inlichtingen
T +32 (0)9 224 71 11

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 2021 - vu.: Rudy Coddens, voorzitter

Revalidatie na Covid-19

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

REVALIDATIE NA COVID-19

De meest voorkomende klachten na corona zijn:

- ▶ Algemene vermoeidheid
- ▶ Kortademigheid
- ▶ Verminderde spierkracht
- ▶ Snelle overprikkeling

Vaak merk je de klachten pas als je terug actiever wordt.

Ervaar je na het doormaken van Covid-19 ook één of meerdere van deze problemen?

We helpen je graag verder met ons revalidatie-aanbod na Covid-19. Je kan dit bespreken met je huisarts en/ of specialist.



ERGOTHERAPIE

Het doel van de ergotherapie-sessies is het vinden van een goede balans tussen lichte en zwaardere activiteiten. We bekijken welke activiteiten op dit moment haalbaar zijn en hoe we deze kunnen uitvoeren met zo weinig mogelijk energieverlies. Daarna bekijken we samen hoe we de activiteiten terug kunnen opbouwen.

De ergotherapeut helpt je met:

- ▶ Je dag goed in te delen: je activiteiten verdelen over de dag.
- ▶ Bepalen welke activiteiten je wel en beter nog niet kan doen.
- ▶ Inzicht krijgen in wat je inspannende en ontspannende activiteiten zijn.
- ▶ Keuzes maken in je dagplanning op basis van vermoeidheid.
- ▶ Je grenzen leren kennen / luisteren naar je lichaam.
- ▶ Het aanpassen van je activiteiten aan je ademhaling.
- ▶ Energiebesparende maatregelen bij het uitvoeren van activiteiten.
- ▶ Cognitieve problemen: terug leren plannen, concentreren op een taak.

Afspraak

T: 09 224 86 92

KINESITHERAPIE

Het centrale doel is lichamelijk herstel na het doormaken van Covid-19. Op basis van een testbatterij wordt er een individueel oefenprogramma opgesteld. Daarna gaan we samen aan de slag om de belasting van dat oefenprogramma stap voor stap op te bouwen. Deze inspanningstherapie wordt georganiseerd in groepen van max. 7 patiënten per groep per uur onder continue begeleiding van een kinesitherapeut.

Na 12 en na 18 oefensessies wordt de testbatterij opnieuw afgenomen om de verbetering van je fysieke conditie te evalueren en eventueel bij te sturen waar nodig. Jouw resultaten worden dan ook gerapporteerd aan de specialist zodat hij/zij deze met jou kan bespreken tijdens een opvolgconsult.

Het lichamelijk herstel staat dus centraal. Maar daarnaast hebben wij ook aandacht voor eventuele respiratoire of musculoskeletale (pijn)klachten die ontstaan zijn / toegenomen zijn na het doormaken van Covid-19.

Praktisch

Kinesitherapie na Covid-19 (18 sessies van 1 uur groepstherapie):

3 keer per week op maandag, woensdag en vrijdag tussen 12 uur en 17 uur OF
2 keer per week op dinsdag 11.30 – 12.30 en donderdag 16.30 – 17.30

Afspraak

T: 09 224 86 68

Terugbetaling wordt voorzien door de mutualiteiten.