



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

- Artsen fysische geneeskunde en revalidatie
- Kinesitherapeut:
Rune
- Klinisch psycholoog:
Elisabeth
- Diëtisten:
Charlotte en Laurence

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.

Meebrengen

Sportieve kledij.

Locatie

Sint-Jozefskliniek,
Revazaal Filip Bardoel (straat 18).

3. Vragen of graag inschrijven?

Neem contact op met Sarah Persyn, administratief medewerker, op het nummer 051 33 41 59 of via email revalidatie@sjki.be. Zij coördineert de revalidatie en staat in contact met alle betrokken therapeuten.

Nuttige telefoonnummers

Dienst revalidatie (straat 18)	051 33 41 50
Dienst psychologie, Elisabeth (straat 73)	051 33 47 31
Dienst dieet (straat 14)	051 33 42 35

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or answers. It features approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

vzw Sint-Jozefskliniek

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

