

REVAMED DIABETES

WAAR EN WANNEER

Het Revamedlokaal bevindt zich op de campus Blankenberge (derde verdieping) en is op volgende tijdstippen open:

- maandag: 07.30u. - 18.00u.
- dinsdag: 07.30u. - 20.30u.
- woensdag: gesloten
- donderdag: 07.30u. - 20.30u.
- vrijdag: 07.30u. - 13.00u.

DIABETESTRAINING

Voor patiënten die belang hechten aan het groepsgebeuren, wordt volgend uurschema voornamelijk voor de doelgroep diabetes vrijgehouden:

- dinsdag: van 13.30u. tot 16.00u.
- donderdag: van 13.30u. tot 16.00u.

KOSTEN

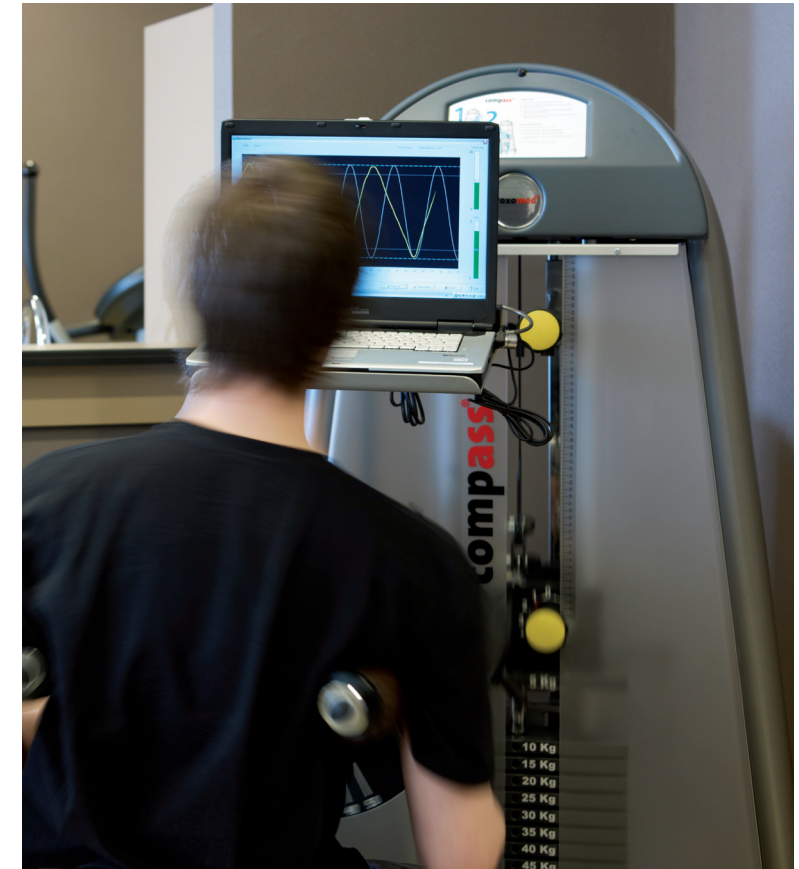
Een deel van de kosten wordt rechtstreeks met uw mutualiteit geregeld.

Voor de opleg ontvangt u maandelijks een factuur. Meer informatie over deze beperkte opleg kunt u verkrijgen via het secretariaat.

CONTACT

Heeft u nog vragen, neem gerust contact op met

de dienst Revamed:
T +32 (0)50 43 49 33
E revamed@vzwgo.be



ons hart voor uw zorg

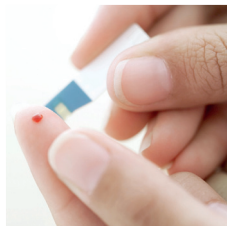
AZ OLV Ter Linden
Graaf Jansdijk 162
8300 Knokke-Heist
T +32 (0)50 63 31 11
F +32 (0)50 63 35 19
www.vzwgo.be

AZ Koningin Fabiola
Dr. F. Verhaeghestraat 1
8370 Blankenberge
T +32 (0)50 43 41 11
F +32 (0)50 43 45 19
www.vzwgo.be



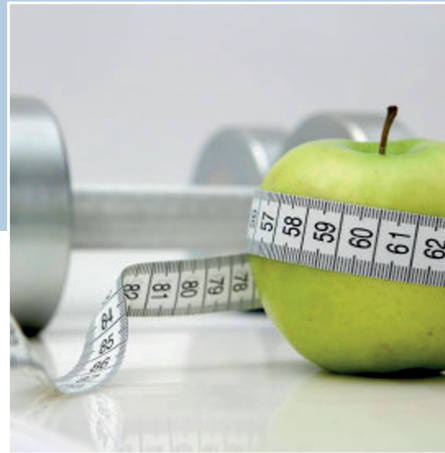
Revamed is een concept dat gericht is op doelgroeptraining. Het is een systeem bestaande uit oefenapparaten waarbij aan conditie- en krachttraining kan gedaan worden en dat kan aangepast worden aan de behoefte van de patiënt met zijn specifieke aandoening. Door gebruik te maken van computers en chipkaarten kunnen we elke patiënt een trainingsprogramma op maat geven.

WERKING



Voor elk individu is voldoende lichaamsbeweging belangrijk. Ook voor mensen met diabetes is sport gezond en ontspannend. Het houdt de algemene conditie op peil en

kan zwaarlijvigheid tegengaan. Het Revamed diabetes programma geeft de patiënt de kans om onder toezicht een individueel aangepast oefenprogramma te volgen. Het programma bestaat uit een combinatie van kracht- en conditie-oefeningen. Deze combinatieoefening heeft een positieve invloed op de glucosecontrole en de insulinegevoeligheid.



- De spierkracht wordt verbeterd door doelgerichte oefeningen op toestellen van de Compass-line. Uit onderzoek blijkt immers dat krachttraining de spierkracht en de dichtheid van de skeletspieren vergroot. Deze spieren zijn het gevoeligst voor insulineopname en verbeteren hierdoor het glucosegehalte in het bloed.
- De conditietraining gebeurt op toestellen van de Kardiomed-line. Na een conditietest krijgt de patiënt een individueel aangepast trainingsprogramma. Conditie-oefeningen hebben een positief effect op het lichaamsgewicht en op het tegengaan van microvasculaire complicaties.
- Thuisprogramma: tijdens de oefensessies worden lichte oefeningen aangeleerd die men thuis kan uitvoeren. Ideaal is immers dat men probeert om dagelijks een half uur intensief te bewegen.

De duurtijd van het totale trainingsprogramma is 9 maanden en omvat:

- 48 oefensessies met een individueel trainingsprogramma;
- 3 submaximale inspanningsproeven teneinde uw individueel trainingsprogramma aan te passen;
- 3 krachttesten op het Powerwell systeem;
- Indien nodig en na overleg met de huisarts bestaat de mogelijkheid om een consultatie aan te vragen bij de diëtist of de psycholoog.

Om een vlotte werking te bekomen, vragen wij u om te verwittigen (T +32 (0)50 43 49 33) indien:

- U niet op uw testafspraak kan komen;
- U niet op therapie kan komen;
- U besluit om voortijdig uw therapie te stoppen.

MEEBRENGEN

- Identiteitskaart en SIS-kaart;
- Sportieve kledij;
- Handdoek en zeep indien u wil douchen.