



Patiënteninformatie

Groepsrevalidatie MS

Inhoud

Inhoud.....	2
Inleiding	3
Informatie over de revalidatie	3
Waarom Multidisciplinaire revalidatie?	4
Inhoud van het revalidatieprogramma	4
Informatieve lessen	5
Theoretisch deel	5
Bewegen.....	5
Praktische informatie.....	5
Tot slot.....	6
Wie contacteren bij vragen of problemen?	6
Persoonlijke notities/ vragen	7

Inleiding

Er werd pas ontdekt dat u de ziekte Multiple Sclerose (MS) heeft. Deze brochure geeft u meer uitleg over revalidatielessen die we in groep aanbieden aan mensen met MS.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of is iets niet duidelijk? Vraag dan extra uitleg aan uw arts of therapeuten.

Informatie over de revalidatie

Doel van de revalidatie:

- Informatie geven over de ziekte Multiple Sclerose
- Uw vragen beantwoorden
- Verbeteren van de algemene conditie
- Vinden van een leuke vrijetijdsbesteding
- Begeleiden bij problemen met eten en spreken
- Samen verwerken van emotionele en/of relationele moeilijkheden die het gevolg zijn van MS
- Contact leggen met andere mensen met MS
- Informeren over wetgeving, aanvragen van hulpmiddelen, boeken/websites over MS
- Eventuele doorverwijzing naar andere beroepsgroepen, als blijkt dat u meer hulp kunt gebruiken

Waarom Multidisciplinaire revalidatie?

Multiple Sclerose kan verschillende problemen veroorzaken:

- Minder vlot bewegen
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid
- Cognitieve problemen (geheugen, concentratie, ...)
- Incontinentie (ongewild verlies van urine en/of ontlasting)
- Invloed op uw dagelijkse activiteiten
- Invloed op uw emoties

Daarom zal u verschillende medewerkers op die de revalidatiesessies zien:

- Neuroloog
- MS-verpleegkundige
- Kinesitherapeut
- Ergotherapeut
- Logopediste
- Uroloog
- Psycholoog

Zij gaan zich één voor één voorstellen en uitleggen wat zij voor u kunnen doen.

Inhoud van het revalidatieprogramma

Opbouw van het programma

Elke les bestaat uit twee delen:

- Theorie: we geven u informatie en u kan uw vragen aan ons stellen
- Bewegen: we laten u zien dat er veel mogelijkheden zijn waarop u in beweging kunt blijven.

Uw partner of mantelzorger is ook welkom op revalidatie. Vooral tijdens de theoretische lessen is het voor hen zinvol om de informatie mee te volgen. Ook op sommige bewegingslessen nodigen we de partners of mantelzorgers mee uit.

Informatieve lessen

Theoretisch deel

- Wat is Multiple Sclerose?
- Sensoriek (gevoel) en hulpmiddelen
- Omgaan met MS
- Hitte-gevoeligheid en vermoeidheid
- Incontinentie (problemen met plassen en ontlasting)
- Problemen met denken, geheugen en dagplanning
- Communicatie, eten & drinken
- Ergonomie en oefeningen die dagelijkse handelingen kunnen vergemakkelijken

Bewegen

- Manier van lopen en evenwicht
- Motoriek en hulpmiddelen
- Relaxatie en yoga/tai chi
- Bewegen op muziek
- Fitness
- Kennismaking met de sport golfen
- Hydrotherapie (bewegen in het water)
- Reflectie tijdens een wandeling

Praktische informatie

- 8 lessen
- 1 les per week
- 1 les duurt ongeveer 2 uur
- Per les is er 1 uur theorie, 15 minuten pauze en 1 uur beweging
- We werken met kleine groepen van 6 tot 8 personen.
- Je komt terecht in een vaste groep. Elke week volg je de les dus met dezelfde personen.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw neuroloog, revalidatiearts of bij onze therapeuten op het telefoonnummer 014 40 63 35.

Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over de revalidatie.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Revalidatiecentrum AZ Turnhout

Campus Sint- Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie

☎ 014 40 63 45

Mail: Secretariaat.fysichegeneeskunde@azturnhout.be

Voor een schatting van uw kosten

Patiëntenadministratie

☎ 014 44 41 67

Mail: patiëntenadministratie@azturnhout.be

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout