

De herstelperiode na COVID-19 is afhankelijk van verschillende factoren en varieert van persoon tot persoon.

COVID-19 kan gevolgen hebben op zowel **lichamelijk** vlak (bv. vermoeidheid, ademhalingsproblemen, verminderde uithouding, hoofdpijn), **mentaal** vlak (bv. angst, depressief gevoel) als **cognitief** vlak (bv. gedaalde concentratie).

Men spreekt van **COVID-long** indien klachten tussen 4 tot 12 weken na de doorgemaakte COVID-19 infectie blijven bestaan. Indien klachten langer dan 12 weken na de infectie aanhouden, spreekt men van het **post-COVID syndroom**.

Ons team van kinesitherapeuten, ergotherapeuten, psychologen, sociaal verpleegkundige en artsen stelden een **post-COVID oefenprogramma** op om u na een besmetting met COVID-19 met blijvende last, verder te helpen.

Er zijn 2 doelgroepen:

1. u bent 75 jaar of jonger
2. u bent ouder dan 75 jaar

## U bent 75 jaar of jonger

### Waaruit bestaat het revalidatieprogramma?

Tijdens uw eerste sessie gaan we uw fysieke conditie, cognitie en mentaal welzijn na, door middel van verschillende testings. Afhankelijk van uw noden stellen we vervolgens een aangepast revalidatieprogramma op.

Het eerste deel van het revalidatieprogramma duurt 6 weken waarbij, na herevaluatie, kan bijgestuurd worden. Nadien kan er nogmaals 6 weken verder geveraliseerd worden. Na 12 weken stopt het oefenprogramma en wordt een eindbilan opgemaakt. In het revalidatieprogramma komt u 2 keer per week oefenen. U revalideert in groep met andere lotgenoten.

Het revalidatieprogramma bestaat uit volgende pijlers:

- oefentherapie (conditie, kracht, uithouding) en mobilisatie indien nodig;
- workshop psycho-educatie;
- workshop energie-management;
- workshop relaxatie en ademhaling;
- workshop arbeidsre-integratie indien van toepassing;
- cognitieve training indien van toepassing.

## Waar en wanneer?

### Revalidatiecentrum AZ Alma (E0.W1)

Maandagnamiddag: 14.45 tot 16.45 uur

Woensdagnamiddag: 14.45 tot 16.45 uur

Donderdagnamiddag: 14.45 tot 16.45 uur

Vrijdagnamiddag: 14.00 tot 16.00 uur

## Wat moet ik doen om te kunnen starten?

Voor het volgen van het revalidatieprogramma kan u worden doorverwezen door de arts fysische geneeskunde of door de longarts.

## Contact

**Dienst Revalidatie tel. 09 310 15 95**

**Dienst Fysische geneeskunde tel. 09 310 04 34**

Dr. E. Luypaert

Dr. F. Nelde

Dr. M. Van Vlaenderen

Dr. C. Verbraeken

## U bent 75-plus en voelt zich nog steeds zwak na COVID-infectie

Dan is er voor u een **multidisciplinair revalidatieprogramma op maat** op het geriatisch dagziekenhuis. Het programma duurt 8 weken, 2 keer per week.

Het team bestaat uit de geriater, verpleegkundige, ergotherapeut, kinesitherapeut. Zo nodig diëtist, logopedist, psycholoog. Een eerste evaluatie gebeurt door een geriater en het team.

### Waar en wanneer?

#### Dagziekenhuis Geriatrie (B4.G42)

Dinsdagnamiddag: 13.00 tot 15.00 uur

Vrijdagnamiddag: 13.00 tot 15.00 uur

### Wat moet ik doen om te kunnen starten?

Voor het volgen van het revalidatieprogramma kan u worden doorverwezen door de arts fysische geneeskunde of geriater.

### Contact

#### Dagziekenhuis Geriatrie **tel. 09 310 19 40**

Dr. H. Baeyens, geriater

Dr. L. Derez, geriater

Dr. C. Van de Vyver, geriater

Dr. K. Van Hecke, geriater

### Contactinfo

#### vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

#### Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

## Revalidatie na COVID in AZ Alma

