



Cliënt informatie ReAT Post Covid revalidatie traject

Doel

- inzicht en informatie verschaffen over uw huidige ervaren klachten en beperkingen
- verbeteren van functionele vaardigheden, conditie en activiteitsniveau
- voorlichting over een gezonde leefstijl, verbeteren van vitaliteit en belang daarvan voor optimaal herstel
- stimuleren zelfredzaamheid (ook zelfstandig gaan bewegen/trainen)
- mentale ondersteuning tijdens revalidatie en herstelprocessen

Programma overzicht 12 weken

Eerste 6 weken; 2x per week 1 uur training/begeleiding waarbij 30 minuten een vast E-Gym circuit wordt afgewerkt en (daarna of ervoor) 30 min maatwerk begeleiding wordt verstrekt naar behoefte.

Tweede 6 weken; 1 uur training/begeleiding en 1x zelfstandig trainen.

Maatwerk kan bestaan uit ademhaling, ontspanningsoefeningen of apart trainen van “zwakke” schakels”.

Iedereen krijgt een informatief gesprek met de diëtist over belang van gezonde voeding met voorbeeldmenu's.

We starten altijd met een beginmeting gevolgd door een tussen en eindmeting.

Meting bestaat uit:

- saturatie en hartfrequentie in rust en na 6 minuten inspanning (wandelttest)
- longcapaciteit, en 1 seconde waarde m.b.v. elektronische spirometer
- handknijpkracht test geeft een indruk van kracht van bovenlichaam
- uithoudingsvermogen op loopband met een 6 min wandel test
- vragenlijst benauwdheid en vermoeidheid
- krachtmeting van 8 grote spiergroepen op elektronische fitness apparatuur (E-gym), alle gegevens worden opgeslagen op een persoonlijk polsbandje.

Na de metingen komt er een individueel trainingsprogramma op maat, dit voorkomt dat u zich overbelast. Programma's zijn speciaal ontwikkeld voor veilig, efficiënt en verantwoord trainen en tevens ter stimulering van het immuunsysteem. Hiervoor is er ook een speciaal immuno-boost programma ontwikkeld door E-Gym, alle vorderingen kunt u bijhouden in een eigen E-gym app. Er is een onbeperkt sportschool abonnement voor 12 weken gekoppeld aan dit traject. U kunt hiermee ook zelfstandig trainen in uw eigen tijd als u dit al verantwoord kan.

Indien u nog niet in staat bent om te komen naar de praktijk starten we met online ondersteuning.

Ons team bestaat uit fysiotherapeuten, een diëtist, een maatschappelijk werker en bij medische vragen die wij niet meteen kunnen beantwoorden krijgen we snelle ondersteuning van een internist i.o.

Trainingslocaties

1.ReAT is gevestigd in sportcentrum Plezier in Wisseloordplein 4 in Amsterdam Zuidoost.

2.Trainingen zijn ook mogelijk op onze hoofdlocatie aan de Martini van Geffenstraat 48 in Amsterdam Osdorp (hier zijn geen E-gym metingen en trainingen mogelijk).

BELANGRIJK: Wij verwachten optimaal inzet en eigen verantwoording, dus bij afzeggingen zelf bellen om weer af te spreken. Hou rekening dat het programmaduur strikt wordt gehandhaafd.

Meer informatie via Rayen Bindraban, register arbeidsfysiotherapeut 06 46 101 748 of email naar rayen@reat.nl website www.reat.nl