

Informatie over:

# FIT-Stroke-training

## ‘Niet-aangeboren hersenletsel’

Dit is de informatiefolder van het FIT-Stroke-trainingsprogramma ‘Niet-aangeboren hersenletsel’ van de polikliniek Revalidatie, locatie Ziekenhuis Amstelland in Amstelveen. De polikliniek is onderdeel van Reade, expertisecentrum voor reumatologie en revalidatie.

### **Doel**

Het doel van het programma is dat u in uw dagelijks leven beter lichamelijk kunt functioneren. Het aandachtspunt is het vergroten van het zelfstandig functioneren door te trainen op het verbeteren van uw balans, het lopen en/of uw algehele conditie.

### **Onderdeel revalidatieprogramma**

Na een intake bij de revalidatiearts wordt bepaald bij welke therapieën u een intake krijgt. Bijvoorbeeld fysiotherapie, ergotherapie, maatschappelijk werk, logopedie en psychologie. Na het inventariseren van uw hulpvragen wordt een behandelplan opgesteld. Hierbij kan gekozen worden voor het FIT-Stroke-trainingsprogramma. De therapeuten hebben regelmatig onderling overleg om uw revalidatie zo optimaal mogelijk en op maat vorm te geven.

### **Trainingsprogramma**

Tijdens het trainingsprogramma gaat u in een groep in circuitvorm werken. Op een leuke en stimulerende wijze werkt u aan de verbetering van de balans, het lopen en de conditie.

### **Vorbereidend gesprek**

Voordat u deel gaat nemen aan de training heeft u een individueel gesprek met de fysiotherapeut, waarbij een aantal testen wordt afgenomen en samen met u de behandeldoelen worden vastgesteld. De oefeningen worden aan u uitgelegd aan de hand van foto's en eventueel alvast geoefend. Ook worden individuele gesprekken gepland voor een tussenevaluatie en een eindevaluatie.

### **Vorbereiding training**

Voor de training is gemakkelijk zittende (sport)kleding aan te bevelen. Sportschoenen met lichte zolen zijn verplicht. Bij Amstelland Fysiotherapie zijn kleedkamers (met douches) en gratis kluisjes voor uw waardevolle spullen.

### **Duur**

De training wordt gegeven op verschillende dagen in de week. De circuittraining zelf duurt een uur; voorafgaand aan de training is er een warming-up van een kwartier. De duur van het programma kan wisselen.

### **Praktische informatie**

#### *Aanmelding*

Via uw specialist (neuroloog of huisarts) kunt u een verwijzing krijgen voor de revalidatiearts. Nadat u een afspraak heeft gemaakt bij het secretariaat van de polikliniek Revalidatie, bekijkt de revalidatiearts uw medische gegevens en kunt u aangemeld worden voor het FIT-Stroke-trainingsprogramma.

Informatie over:

# FIT-Stroke-training

## ‘Niet-aangeboren hersenletsel’

### *Rooster en roosterwijzigingen*

Elke week ontvangt u thuis het rooster voor de komende week. In dit rooster staan al uw afspraken met de behandelaren en de revalidatiearts. Wij houden hierbij zoveel mogelijk rekening met uw wensen.

### *Melden*

Als u een afspraak heeft bij de revalidatiearts, dan meldt u zich bij aankomst bij het secretariaat.

U hoeft zich niet te melden als u een afspraak heeft met een behandelaar. U kunt dan plaatsnemen in de wachtkamer, waar de behandelaar u ophaalt.

### *Afmelden*

Wij gaan ervan uit dat u gedurende het programma bij iedere afspraak aanwezig bent. Geef uw afwezigheid – bijvoorbeeld tijdens vakanties – 2 weken van tevoren door aan het secretariaat.

Als u een keer onverhoopt niet aanwezig kunt zijn, is het van belang om dit tijdig te melden, minimaal 24 uur van tevoren. U kunt dit doorgeven aan het secretariaat van de polikliniek Revalidatie.

### *Stopzetten behandeling*

Wanneer u twee keer zonder af te melden niet op een afspraak verschenen bent, zijn wij genoodzaakt uw behandeling voorlopig stop te zetten. Voordat u de behandeling weer kunt voortzetten, verzoeken wij u dan eerst een afspraak te maken bij de revalidatiearts.

### **Niet tevreden? Laat het ons weten**

De afdeling Revalidatie wil u die behandeling en ondersteuning bieden die u wenst. Waar nodig zullen wij de kwaliteit van onze dienstverlening blijven verbeteren. Toch kan het gebeuren dat u niet tevreden bent over een bepaalde behandeling of over diensten en voorzieningen.

In de folder ‘Niet tevreden? Laat het ons weten!’ leest u meer over het indienen van een klacht of een signaal. Deze folder is verkrijgbaar bij het secretariaat van de afdeling Revalidatie en op [www.reade.nl](http://www.reade.nl).



*Reade biedt en ontwikkelt hoogwaardige, specialistische revalidatiegeneeskunde en reumatologie. Dagelijks zetten ruim 800 medewerkers zich met plezier in om mensen te helpen het leven weer zo goed mogelijk op te pakken.*