



R-gebouw: het kloppend hart van de revalidatie op ZOL Genk, campus Sint-Jan

Sinds kort zijn alle revalidatietrajecten op campus Sint-Jan in Genk onder één dak te vinden. Het R-gebouw is het nieuwe kloppend hart van de ambulante revalidatie in ZOL. Op drie verschillende verdiepingen werden de verschillende revalidatieactiviteiten samengebracht. Patiënten die herstellen na een hartaanval, na een kankerbehandeling of last hebben van rug of nek kunnen er in een moderne en dynamische omgeving revalideren mét uitzicht op groen.

Cardiale revalidatie, Respiratoire revalidatie en Obesitasrevalidatie

R0

Patiënten met hartproblemen revalideren op de cardiale revalidatie. Het programma verbetert je fysieke conditie maar heeft ook aandacht voor dieetadvies, sociale-, rookstop-, en psychologische begeleiding.

Heb je als longpatiënt een chronische longaandoening, dan kan je terecht bij de respiratoire revalidatie. Het revalidatieprogramma is gericht op het verbeteren van je conditie en het verhogen van je levenskwaliteit en je zelfredzaamheid.

De obesitasrevalidatie helpt je op weg naar een gezonde levensstijl door aan je gewicht en je gezondheid te werken. Er is een conservatief groepsprogramma en een programma na obesitas-chirurgie. Beide programma's omvatten sessies voor fysieke revalidatie, dieetadvies en psychologische begeleiding.



R2

Rug- en nekrevalidatie



Heel wat mensen hebben wel eens last van rugklachten. Gelukkig gaat het in de meeste gevallen om tijdelijk ongemak. Is er toch iets ernstiger aan de hand of onderging je een operatie aan rug of nek, dan word je uitgenodigd voor de rug- en nekrevalidatie van ZOL. Samen met een kinesitherapeut werk je aan je cardiorespiratoire fitheid, kracht, rompstabiliteit, balans en beweeglijkheid. Workshops over een gezonde levensstijl richten zich op thema's zoals pijn, stress, voeding en slaap. Ook begeleiding door een psycholoog behoort tot de mogelijkheden.

Oncologische revalidatie en Prehabilitatie

R3

Bij het herstel na kanker is het belangrijk om je dagelijks leven opnieuw op te pikken. De oncologische revalidatie van ZOL speelt een belangrijke rol in dat proces. Aangepaste lichaamstraining wordt gecombineerd met informatieve sessies over alle aspecten van kanker. Samen met onze zorgverleners werk je aan je fysieke conditie met als doel je levenskwaliteit te verbeteren.

Prehabilitatie is een revalidatieprogramma dat je volgt vóór je operatie. Onderzoek heeft aangetoond dat fitte patiënten sneller herstellen na een operatie én minder complicaties ervaren. Het programma omvat ook advies over dieet, stoppen met alcohol en roken, en indien nodig, psychologische ondersteuning. ◀



Meer informatie over de verschillende revalidatietrajecten?
Surf naar www.zol.be/revalidatie of scan de QR-code hiernaast.