

FitCare4U

Therapieprogramma voor je zelfredzaamheid



Merk je wel eens dat je veel hulp nodig hebt om de trap op te lopen, een tas te pakken of dat je moeite hebt met het opstaan uit je stoel en om mee te sporten? Denk je aan het einde van de dag: ik heb er genoeg van dat ik altijd maar hulp nodig heb. Kon ik het maar beter zelf! Herken je jezelf hierin en wil je je zelfstandigheid op het gebied van je lichamelijke presteren verbeteren en ga je daarbij graag een uitdaging aan? Dan is FitCare4U écht iets voor jou!



Wat is FitCare4U dan? FitCare4U, wat staat voor Functionele Intensieve Therapie, is een 15-daags programma, waarbij we op een leuke, sportieve en uitdagende manier samen werken aan je zelfredzaamheid. Tijdens FitCare4U leer je hoe je minder afhankelijk kunt worden van hulpmiddelen en ondersteuning van anderen. Je logeert bij Adelante samen met max. 8 andere jongeren (12 jaar en ouder) die meedoen aan het programma.

Hoe doen we dat? Eerst willen we graag weten wat je persoonlijke doelen zijn. Tijdens deze 15 dagen ga je intensief met jouw doelen aan de slag, alleen of met de anderen. We doen dit tijdens survival- en sportactiviteiten, maar ook tijdens alledaagse activiteiten waar jij nu min of meer afhankelijk bent van anderen of hulpmiddelen. Zo word je tijdens het programma op een leuke manier gestimuleerd en uitgedaagd om te werken aan je algemene fitheid en zelfredzaamheid.

Wat doe je elke dag tijdens FitCare4U? 's Ochtends ga je bij Adelante naar school en na school wordt er op een intensieve, maar leuke manier 'geoefend' aan je doelen. We werken ook aan het verbeteren van arm-handvaardigheid, loop- en stavaardigheid en conditie. Zo kun je bijvoorbeeld koken, boogschieten, boom klimmen, judo of een slagwerkworkshop volgen. Het programma zal behoorlijk intensief zijn, maar voor je het weet zijn die 15 dagen voorbij en zie je een duidelijke verbetering in je zelfredzaamheid.

Hoe ondersteunt Adelante jou? Tijdens het FitCare4U programma is er per deelnemer één professionele begeleider betrokken. Deze begeleiders zijn werkzaam bij Adelante of volgen de opleiding tot (kinder)fysiotherapeut, ergotherapeut, arts of bewegingswetenschapper. Deelnemers slapen, net als de begeleiders, op het terrein van Adelante. Ook ouders worden betrokken bij het programma, om thuis goed verder te kunnen oefenen en ontwikkelen.

Welke kosten zijn er aan verbonden? De kosten voor dit therapeutisch programma worden volledig door de verzekering vergoed. Hier zit ook het eten, drinken en een slaapplek tijdens het programma in.

Aanmelden en/of informatie Om te kunnen deelnemen heb je een verwijzing van een revalidatiearts nodig. Dit kun je ook via je eigen arts aanvragen. Neem contact op met het servicebureau van Adelante in Valkenburg a/d Geul. Het servicebureau is van maandag t/m vrijdag geopend van 8.30 tot 17.00 uur en bereikbaar via 045- 5282600. Meer informatie over Adelante vind je op www.adelantegroep.nl.

OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen. Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie. Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

www.adelantegroep.nl