# Poliklinische revalidatiebehandeling

Een revalidatiebehandeling is bedoeld om zo zelfstandig mogelijk te functioneren in de maatschappij en zo goed mogelijk met eventuele beperkingen om te gaan.

Revalidatie is soms nodig na een ziekte, ongeluk, operatie of langdurige pijnklachten. Een revalidatiebehandeling richt zich op de gevolgen van de ziekte of aandoening in het dagelijks leven en probeert daarnaast eventuele blijvende gevolgen zoveel mogelijk te verminderen.

## Meer over poliklinische revalidatiebehandeling

Revalideren in het ziekenhuis gebeurt in teamverband. Het revalidatiebehandelteam werkt onder medische eindverantwoordelijkheid van de revalidatiearts en bestaat uit verschillende behandelaars. Zij overleggen regelmatig met elkaar en maken samen met u een persoonlijk revalidatieplan dat gericht is op uw behandeldoelen. U kunt dus zelf aangeven welke doelen u wilt bereiken. Het is over het algemeen een actief behandelprogramma dat de nodige inzet van u vraagt.

Het kan zijn dat u alleen of met een groep revalideert. Uw aandoening heeft niet alleen gevolgen voor u, maar ook voor de personen uit uw naaste omgeving. Daarom worden ook zij betrokken bij uw revalidatieproces.

## Voorbereiding

### Voorbereiding op het revalidatieprogramma

Na een bezoek aan de revalidatiearts wordt u aangemeld voor een revalidatieprogramma.  Zodra bekend is dat u kunt met de behandeling kunt beginnen, krijgt u zo snel mogelijk bericht van het secretariaat.

Het behandelprogramma is vaak intensief en zal veel tijd en inspanning van u vragen. Het is daarom goed om bij uzelf na te gaan wat de impact van het behandelprogramma zal zijn op uw eigen weekschema en dagelijkse activiteiten. Misschien moet u met uw werkgever overleggen en kinderopvang of vervoer regelen. Mocht u bij nader inzien afzien van de revalidatiebehandeling, dan vragen we u dit binnen een week te melden aan ons secretariaat.

### Planning

Soms hebben we te maken met een wachtlijst en kunt u helaas niet direct met de behandeling beginnen. Bij het inplannen proberen we rekening te houden met uw agenda. De behandeling kan echter gevolgen hebben voor uw agenda. We vragen u hiermee rekening te houden. Soms kunnen de therapieën niet allemaal aansluitend gepland worden. In dat geval kunt u in de wachtruimte wachten tot u naar de volgende therapie kunt.

## Kosten

Aan de revalidatie zijn kosten verbonden. Deze kosten worden meestal vergoed door uw zorgverzekeraar. Mocht u hieraan twijfelen, dan kunt u dit het beste navragen bij uw zorgverzekeraar.

## Vervoer en vergoeding

Voor de revalidatiebehandeling moet u misschien een aantal weken of maanden (één of meerdere keren per week) gebruikmaken van eigen vervoer, taxivervoer of vervoer door anderen. Dit heet serievervoer. De regels voor vergoeding hiervoor verschillen per verzekeraar. Op dit moment wordt taxivervoer vergoed voor twee groepen revalidanten:
degenen die zich uitsluitend met een rolstoel verplaatsen (en geen aangepaste auto bezitten) en blinden en slechtzienden die niet zelfstandig kunnen reizen.

Let op: zorgverzekeraars vergoeden het vervoer alleen als zij hier vooraf toestemming voor hebben gegeven. Vraag aan uw eigen zorgverzekeraar hoe dit geregeld is. Dit kunnen wij niet voor u doen. U bent en blijft hier zelf verantwoordelijk voor.

Als u geen recht heeft op een vergoeding van de reiskosten, kunt u de reiskosten aftrekken bij de belastingaangifte. U kunt hiervoor bij ons een overzicht van alle bezoeken aan het ziekenhuis opvragen.

## Huisarts of eigen specialist

In principe blijft u op uw eigen huisarts of specialist aangewezen voor andere ziekten (zoals griep) dan waarvoor u in revalidatiebehandeling bent.

# Behandeling

## Verloop van de behandeling

### Het behandelprogramma

Zodra u kunt beginnen met de revalidatiebehandeling, ontvangt u uw behandelprogramma.
U komt meestal één of enkele uren per dag, op meerdere dagen per week. Sommige therapieën heeft u elke keer als u komt, andere slechts eenmaal per week. Het kan ook zijn dat u een bepaalde behandelaar, zoals de maatschappelijk werker of psycholoog, maar een paar keer ziet. Houd er rekening mee dat het behandelprogramma behoorlijk intensief is dus veel tijd van u zal vragen.

### Teambespreking

In het begin zijn de gesprekken met uw behandelaars bedoeld om kennis te maken, om helder te krijgen welke klachten u heeft en wat de behandelaar voor u kan doen. Na vier tot zes weken overlegt het behandelteam over uw hulpvraag en het onderzoek naar uw beperkingen. Op basis daarvan worden de doelen van uw behandeling eventueel bijgesteld en het behandelprogramma eventueel aangepast. De revalidatiearts bespreekt de uitkomsten van het overleg met u. Het is aan te raden dat een van uw naasten, bijvoorbeeld uw partner, daarbij aanwezig is.

### Behandelduur

Aan het begin van de behandeling geeft de revalidatiearts aan hoelang de behandeling ongeveer zal duren. Dit varieert per aandoening van een aantal weken tot (in enkele gevallen) maximaal drie maanden.

### Meekijken

Uw partner en/of familie spelen een belangrijke rol in uw revalidatie. We adviseren u daarom om een partner/naaste tijdens elke discipline een keer te laten meekijken. Op deze manier krijgt hij/zij een beeld van de inhoud van uw revalidatietraject.

### Uw aanwezigheid

Bent u begonnen met de behandeling, dan gaan wij ervan uit dat u bij alle geplande onderdelen aanwezig bent. Het is meestal ongunstig voor uw behandeling als u het behandelproces onderbreekt. Wilt u hiermee rekening houden als u een vakantie plant of andere plannen maakt? Wilt u de behandeling toch onderbreken, overleg dan met uw behandelaars hierover. Natuurlijk kunnen er gegronde redenen zijn om afwezig te zijn. We vragen u dat dan vooraf aan te geven. Bij plotselinge ziekte of andere acute zaken kunt u dit telefonisch melden bij het secretariaat van de afdeling Revalidatie. (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/448)

## Het behandelteam

Met welke behandelaars u tijdens uw revalidatie te maken krijgt, hangt af van uw persoonlijke situatie en doelen en kan dus variëren. Hieronder ziet u uit welke behandelaars uw behandelteam kan bestaan en wat hun rol is.

### Revalidatiearts

Met de revalidatiearts bespreekt u vooraf wat een revalidatiebehandeling voor u kan betekenen. Hij/zij coördineert de behandeling en is daarvoor eindverantwoordelijk. Tijdens
de behandelperiode heeft u een aantal keren een afspraak met de revalidatiearts om het verloop van de behandeling te bespreken. Als het nodig is, overlegt uw revalidatiearts ook met betrokken instanties, specialisten of uw huisarts. Daarnaast komt het soms voor dat de revalidatiearts zelf bepaalde behandelingen uitvoert en hulpmiddelen voorschrijft.

Als u uw behandelplan wilt bespreken, kunt u dit doen met de revalidatiearts. Dat geldt ook voor uw partner of familie. De revalidatiearts kijkt niet alleen naar de medische kant, maar ook naar de psychosociale aspecten.

### Fysiotherapeut

De fysiotherapeut is de deskundige op het gebied van bewegen. Tijdens uw eerste bezoek aan de fysiotherapeut heeft u samen een gesprek en onderzoekt hij/zij uw bewegingsmogelijkheden en belastbaarheid. Uw hulpvraag staat hierbij centraal.  U bepaalt samen met de fysiotherapeut de doelen die bijdragen aan het optimaliseren van uw kwaliteit van leven en zelfredzaamheid. Tijdens de behandeling wordt onder andere aandacht besteed aan het beter leren bewegen, de beweeglijkheid van uw lichaam, uw spierkracht en uw conditie.

De fysiotherapeut leert u om uw lichaam niet méér te belasten dan dat u aankunt. Door de behandeling leert u uw dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk uit te voeren. Eventueel kan het inzetten van compensatiemiddelen, zoals hulpmiddelen, hieraan bijdragen.

U krijgt een of twee keer per week een sessie van 30 minuten aangeboden. Daarnaast worden huiswerkoefeningen en adviezen voor thuis gegeven, waarmee u zelf aan de slag gaat.

In de tweede fase van het revalidatieprogramma krijgt u mogelijk een advies voor (aangepast) sporten. Het doel daarvan is om uw conditie en spierkracht na afloop van de revalidatie te behouden of verder te verbeteren.

**Ontspanningstherapeut**

Voor iedereen is het belangrijk om activiteiten en bezigheden af te wisselen met momenten van rust en herstel. Tijdens een revalidatieperiode is het extra belangrijk om de juiste balans te vinden tussen inspanning en ontspanning. Door uw situatie en de veranderingen die daarbij horen, kan het zijn dat u zich minder goed kunt ontspannen. U kunt bijvoorbeeld last hebben van gespannenheid, onrust, een opgejaagd gevoel, slecht slapen of concentratieproblemen.

De ontspanningstherapeut helpt u om u bewust te worden van deze gespannenheid. Ook leert hij/zij u deze te hanteren met ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen. Deze oefeningen kunt u liggend, zittend en staand uitvoeren terwijl u uw dagelijkse dingen doet. Als u zich enkele oefeningen eigen maakt, kan dit positief bijdragen aan hoe u zich voelt en uw hele revalidatieprogramma ondersteunen.

**Ergotherapeut**

De ergotherapeut helpt u om zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren in uw woon- en werkomgeving. Hij/zij richt zich niet op de ziekte, maar op de praktische gevolgen ervan bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Ergotherapie kan zich bijvoorbeeld richten op:

- Problemen bij persoonlijke verzorging, huishouden of vrijetijdsbesteding.
- Problemen bij het uitvoeren van werk, school, studie of hobby's.

De ergotherapeut bekijkt samen met u en eventuele andere mensen uit uw directe omgeving welke mogelijkheden er zijn om bepaalde handelingen zelfstandiger en/of met minder klachten uit te voeren. Voorbeelden van wat de ergotherapeut voor u kan doen:

- Onderzoeken waarom u bepaalde handelingen moeilijk of niet meer zelfstandig kunt uitvoeren.
- U leren dingen op een andere manier te doen of leren omgaan met de aanwezige beperkingen.
- Een balans vinden tussen wat u aankunt en wat uw dagelijkse bezigheden zijn. Door een andere verdeling van uw activiteiten over de dag en de week, kunt u vaak beter omgaan met uw beperkte energie.
- Ergonomische adviezen om de belasting te verminderen.
- Omgaan met eventuele hulpmiddelen.

**Logopedist**

De logopedist onderzoekt en behandelt eventuele problemen die u ervaart bij communiceren en bij het eten en drinken. Bij communiceren is het van belang dat u goed verstaanbaar bent, dat u de juiste woorden en zinnen kunt formuleren en ook dat u een gesprek goed kunt volgen. Ook aandacht voor lezen en schrijven is belangrijk. Als het communiceren niet goed verloopt, zoekt de logopedist met u en uw naaste omgeving naar andere manieren waarmee u zich kunt uitdrukken.

Heeft u slikproblemen, dan zal de logopedist een slikonderzoek bij u uitvoeren. Op basis daarvan kan de logopedist u adviezen geven om het eten en drinken zo veilig en comfortabel mogelijk te laten verlopen.

**Maatschappelijk werker**

Langdurige pijn, een ziekte, ongeluk of operatie kunnen ingrijpende gevolgen hebben voor uzelf en uw naasten.

Deze klachten kunnen u uit uw evenwicht brengen. De maatschappelijk werker kan ondersteunen bij het verwerken van deze gevolgen. Denk bijvoorbeeld aan veranderingen in uw levenssituatie door ziekte, reeds bestaande problemen die genezing in de weg staan of problemen die invloed hebben op het ziekte- en herstelproces.

Daarnaast kan de maatschappelijk werker begeleiden, informeren, adviseren en zo nodig doorverwijzen. Tijdens een intakegesprek wordt uw persoonlijke situatie in kaart gebracht en kijkt de maatschappelijk werker samen met u naar een passend vervolgaanbod.

**Psycholoog**

Revalidatie is een leerproces, waarbij u met uzelf wordt geconfronteerd. De psycholoog kan u en uw naaste omgeving hulp bieden bij het verwerken van uw klachten en beperkingen en kan u leren er (beter) mee om te gaan. In een eerste, oriënterend gesprek onderzoekt u wat uw belangrijkste klacht is. Ook bespreekt de psycholoog met u welke factoren van invloed kunnen zijn op uw klachten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan persoonlijkheid, stemming, de manier waarop u met problemen omgaat. Vaak zijn er meerdere gesprekken nodig om duidelijk te krijgen welke problemen er precies spelen.

Als u moeilijkheden heeft met denken, zich concentreren, dingen herinneren of met plannen en organiseren, dan wil de psycholoog hier soms meer over weten. Bijvoorbeeld over hoe erg u hier last van heeft en wanneer. Ook kan de psycholoog neuro-psychologisch onderzoek voorstellen om al deze factoren op een rijtje te zetten.

De hulpverleners proberen tijdens uw revalidatie zoveel mogelijk rekening te houden met uw beperkingen en mogelijkheden. De emoties en gedragingen waar u tegenaan loopt en die u hinderen bij uw revalidatie, kunt u binnen de behandeling met de psycholoog bespreken en aanpakken. Uw partner/naaste kan hierbij worden betrokken.

### Thuis oefenen

Revalideren betekent vaak opnieuw leren. Om vaardigheden opnieuw te leren, zijn enkele uren behandeling per week onvoldoende. Daarom krijgt u meestal oefeningen en huiswerkopdrachten mee voor thuis.

## Nazorg

### Na de behandeling

Als u de doelen van de revalidatiebehandeling heeft behaald, of als de behandeling niet aanslaat, stopt uw behandeling in het ziekenhuis. Eventueel kunt u (een deel van) de behandeling voortzetten met behandelaars bij u in de buurt. In dat geval zorgt de betreffende behandelaar voor een goede overdracht. Na de behandeling krijgt u nog een afspraak op de poli van de revalidatiearts.

## Expertise en ervaring

Onze revalidatieartsen behandelen per jaar ongeveer 2.000 nieuwe patiënten poliklinisch. Daarnaast geven zij op jaarbasis behandeladvies aan ongeveer 400 patiënten die opgenomen zijn in het ziekenhuis. Hierdoor hebben zij ruime ervaring op het gebied van revalidatiegeneeskunde.

## Privacyregels

Wij streven naar een behandelsfeer waarin u vrijuit kunt praten over persoonlijke zaken.

Relevante informatie wordt binnen het behandelteam uitgewisseld, waarbij alleen medewerkers die bij uw behandeling betrokken zijn, uw gegevens mogen inzien. Zij hebben een geheimhoudingsplicht. De behandelteams hebben een gedeeld beroepsgeheim.

Het St. Antonius Ziekenhuis heeft regels opgesteld over het gebruik van uw persoonlijke gegevens. Dit privacyreglement ligt ter inzage bij de informatiebalie in de centrale hal.

## Klachten

Heeft u klachten over uw behandeling of over iets wat met uw behandeling samenhangt, bespreekt u die in eerste instantie met de desbetreffende behandelaar.

Dit kunt u zowel mondeling als schriftelijk doen. Komt u er samen niet uit, dan kunt u contact opnemen met de revalidatiearts. Een mogelijk volgende stap is een klacht indienen bij de klachtenfunctionaris (#Behandeling Klachtenregeling: Informatie voor patiënten) van het St. Antonius Ziekenhuis. Deze behandelt de gegevens en uw klacht strikt vertrouwelijk.

## Meer informatie

Heeft u nog vragen? Het revalidatieteam staat klaar om uw vragen te beantwoorden en u te begeleiden tijdens uw revalidatie.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Revalidatiegeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Ergotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/ergotherapie)
- Logopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/logopedie)
- Maatschappelijk Werk (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maatschappelijk-werk)
- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

**Contact Revalidatiegeneeskunde** **T 088 320 77 70**