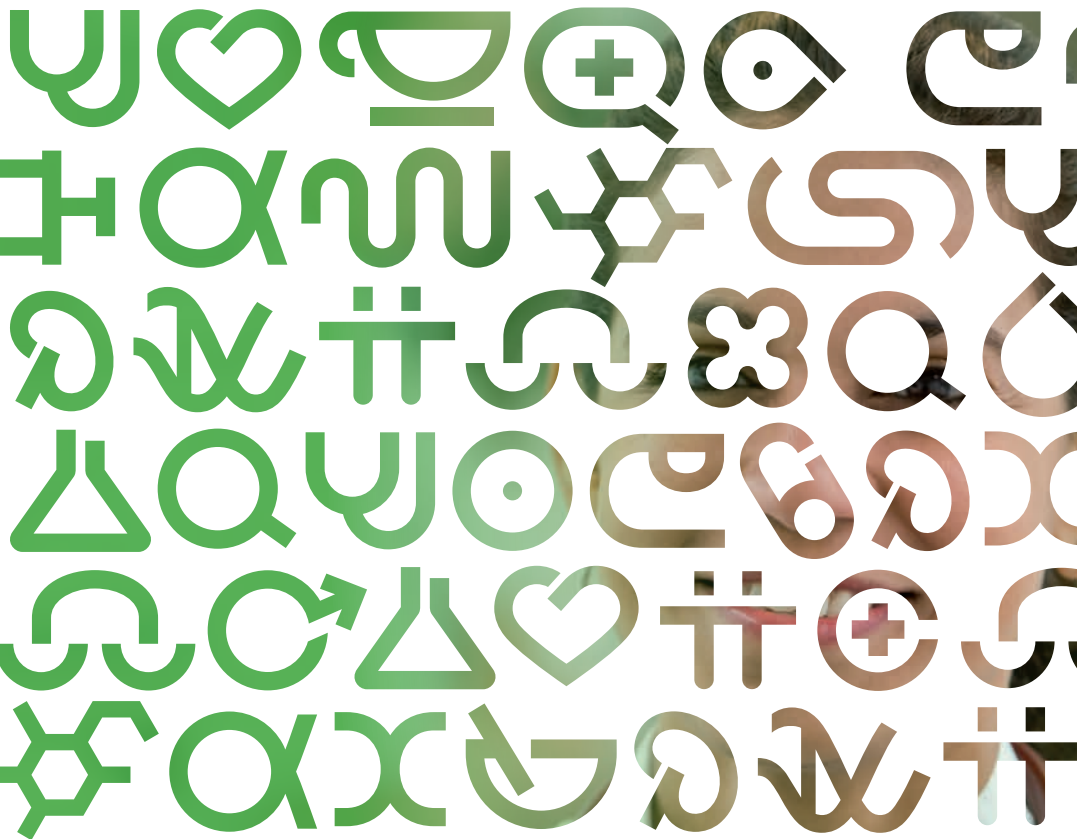


REVALIDATIE

Poliklinische revalidatiebehandeling

BEHANDELING



Poliklinische revalidatie- behandeling

Uw huisarts of specialist heeft u doorverwezen naar de revalidatiearts. Deze heeft u onderzocht en adviseert u om een revalidatieprogramma te gaan volgen. Deze folder is bedoeld om u en uw omgeving een indruk te geven van het revalideren in de poli van de behandelaars met wie u te maken kunt krijgen. Wij wensen u veel sterkte en succes toe bij uw revalidatie.

Revalidatie

Revalidatie is soms nodig na een ziekte, ongeluk, operatie of langdurige pijnklachten. Een revalidatiebehandeling richt zich niet alleen op de ziekte of aandoening zelf, maar probeert ook eventuele blijvende gevolgen ervan zoveel mogelijk te verminderen. Door de revalidatiebehandeling leert u zo zelfstandig mogelijk te functioneren in de maatschappij en zo goed mogelijk met uw beperkingen om te gaan.

Uw aandoening heeft niet alleen gevolgen voor u, maar ook voor de personen uit uw naaste omgeving. Daarom worden ook zij betrokken bij het revalidatieproces. Het kan zijn dat u alleen of met een groep revalideert. Na het bezoek aan de revalidatiearts wordt u aangemeld voor de revalidatie. Zodra bekend is dat u kunt starten met de behandeling, krijgt u zo snel mogelijk bericht van het secretariaat.

Het revalidatieteam

Revalideren in het ziekenhuis gebeurt in teamverband. Het behandelteam werkt onder medische eindverantwoordelijkheid van de revalidatiearts en bestaat uit verschillende behandelaars. Zij overleggen regelmatig samen. Samen met u maken zij een persoonlijk revalidatieplan dat is gericht op uw behandeldoelen. Zij vragen u daarbij zelf aan te geven welke doelen u wilt bereiken. Het is over het algemeen een actief behandelprogramma dat van u de nodige inzet vraagt. Met welke behandelaars u tijdens uw revalidatie te maken krijgt, hangt af van uw persoonlijke situatie en doelen; het kan dus variëren.

Het revalidatieteam bestaat uit de volgende behandelaars:

1. Revalidatiearts

De revalidatiearts legt u van tevoren uit wat een revalidatiebehandeling voor u kan betekenen. Hij of zij coördineert de behandeling en is daarvoor eindverantwoordelijk. Tijdens de behandelperiode ziet de revalidatiearts u enkele keren om het verloop van de behandeling met u te bespreken. Als het nodig is, overlegt uw revalidatiearts ook met betrokken instanties, specialisten of uw huisarts. Daarnaast kan de revalidatiearts zonodig zelf bepaalde behandelingen uitvoeren en hulpmiddelen voorschrijven. Wanneer u het behandelplan wilt bespreken, kunt u dit met de revalidatiearts doen. Dat geldt ook voor uw partner of familie. De revalidatiearts kijkt niet alleen naar de medische kant, maar ook naar de psychosociale aspecten; vervolgens wordt gekeken hoe u in de toekomst zo goed mogelijk kunt functioneren.

2. Fysiotherapeut

De fysiotherapeut is de deskundige op het gebied van bewegen. Tijdens uw eerste bezoek aan de fysiotherapeut hebt u samen een gesprek en onderzoekt hij of zij uw bewegingsmogelijkheden en belastbaarheid. Tijdens de behandeling wordt onder andere aandacht besteed aan het beter leren bewegen, aan de beweeglijkheid van uw lichaam, uw spierkracht en uw conditie.

De fysiotherapeut leert u om uw lichaam niet méér te belasten dan u aankunt. Door dit alles leert u uw dagelijkse activiteiten zoals staan, lopen, werken, sport en hobby, zo goed mogelijk uit te voeren. Om deze vaardigheden opnieuw te leren is 1 à 1,5 uur per week fysiotherapie onvoldoende. Daarom krijgt u oefeningen en

instructies voor thuis mee. Daar gaat u thuis dus zelf mee aan de slag.

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.

3. Ontspanningstherapeut

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

De ontspanningstherapeut helpt u zich bewust te worden van deze gespannenheid. Ook leert hij of zij u deze te hanteren met ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen. Deze oefeningen kunt u liggend, zittend en staand uitvoeren en kunt u 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.

4. Ergotherapeut

Het doel van de ergotherapie is mensen zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren in hun woon- en werkomgeving. Een ergotherapeut richt zich niet op de ziekte, maar

op de praktische gevolgen ervan bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. De ergotherapie kan zich bijvoorbeeld richten op:

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

De ergotherapeut kijkt 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, zijn:

- onderzoeken waarom u bepaalde handelingen moeilijk of niet meer zelfstandig kunt uitvoeren;
- u leren om 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 hulpmiddelen.

5. Logopedist

De logopedist onderzoekt en behandelt de problemen die u hebt in de communicatie 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 lezen en schrijven zijn in onze communicatie erg belangrijk.

Als het communiceren niet goed verloopt, zoekt de logopedist met u en uw naaste omgeving naar andere manieren waarmee u zich kunt uitdrukken. Daarnaast behandelt de logopedist slikklachten die u kunt hebben tijdens het eten en drinken.

6. Maatschappelijk werker

Langdurige pijn, een ziekte, ongeluk of operatie kunnen ingrijpende gevolgen hebben op het leven van u en uw naasten. Deze klachten kunnen u uit uw evenwicht brengen. De maatschappelijk werker kan u ondersteunen bij het verwerken van de gevolgen van de veranderingen in uw leven en kan u helpen bij het leren omgaan hiermee. In een eerste gesprek, het intakegesprek, brengt hij of zij samen met u uw persoonlijke situatie in kaart. Afhankelijk van dit gesprek, spreekt u af hoe het contact verder zal verlopen. De maatschappelijk werker begeleidt u bij het omgaan met veranderde omstandigheden en met het maken van andere plannen voor de toekomst. Omdat dit ook uw naasten treft, kunnen zij betrokken worden bij de gesprekken. Daarnaast geeft de maatschappelijk werker voorlichting en advies over allerlei regelingen op het gebied van werk, dagbesteding en wonen.

7. Psycholoog

Revalidatie is een leerproces, waarbij u wordt geconfronteerd met uzelf. 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

samen met u welke factoren van invloed kunnen zijn op uw klachten (bijvoorbeeld uw persoonlijkheid, stemming, de manier waarop u problemen hanteert). Vaak zijn er meerdere gesprekken nodig om duidelijk te krijgen welke problemen er precies spelen. Als u moeilijkheden hebt met denken, zich concentreren, zich dingen herinneren of met plannen en organiseren, dan wil de psycholoog soms meer weten hierover. Bijvoorbeeld over hoe erg u hier last van hebt en wanneer precies. Ook kan de psycholoog verder (test)psychologisch onderzoek voorstellen om al deze factoren op een rijtje te zetten.

Met uw beperkingen en mogelijkheden proberen de hulpverleners tijdens uw revalidatie zoveel mogelijk rekening te houden. De emoties en gedragingen waarop u vastloopt en die u hinderen bij uw revalidatie, kunt u binnen de behandeling met de psycholoog aanpakken. Bij de inventarisatie of behandeling kan een belangrijk persoon uit uw naaste omgeving betrokken worden (bijvoorbeeld uw partner, kind, vriend(in)).

Het behandelprogramma

Zodra u kunt starten met de revalidatie-behandeling, ontvangt u uw behandelprogramma. U komt meestal één of enkele uren per dag, op meerdere dagen per week. Sommige therapieën hebt 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.



De behandelingen vinden plaats van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur.

Het behandelprogramma is behoorlijk intensief en zal dus veel tijd van u vragen. Daarom geeft de revalidatiearts u *een week bedenktijd*. In deze week kunt u nagaan wat de gevolgen zijn voor uw eigen weekschema en dagelijkse activiteiten. Misschien moet u met uw werkgever overleggen en kinderopvang of vervoer regelen. *Na deze week belt u naar het secretariaat om door te geven of u zich definitief aanmeldt.*

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. Andersom moet u zelf wellicht ook rekening houden met de gevolgen van de behandeling voor uw agenda. 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.

Verloop van de behandeling

Teambespreking

In het begin zijn de gesprekken met de behandelaars die u onderzoeken bedoeld om kennis te maken met elkaar, om helder te krijgen welke klachten u hebt 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 bijgesteld en het behandelprogramma eventueel aangepast. De revalidatiearts bespreekt de uitkomsten van het overleg met u. Het is prettig als een van uw naasten, bijvoorbeeld uw partner, daarbij aanwezig is.

Behandelduur

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

Na de behandeling

Als u de doelen van de revalidatiebehandeling hebt 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.

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.



Voor het slagen van de behandeling is het essentieel dat u ook zelf actief gaat oefenen.

Meekijken

Uw partner en/of familie spelen een belangrijke rol in uw revalidatie. Daarom kan het af en toe zinvol zijn dat zij meekijken bij de therapie die u krijgt. Hierdoor kunnen zij zien hoe de therapeuten omgaan met de beperkingen die u hebt. Tegelijkertijd zien zij hoe uw mogelijkheden getraind worden. Ook voor hen kan dit heel leerzaam zijn. Uw partner en/of familie kunnen meekijken in overleg met de betreffende therapeut.

Uw aanwezigheid

Bent u begonnen met de behandeling, dan gaan wij ervan uit dat u aanwezig bent bij alle geplande onderdelen. Het is meestal ongunstig voor uw behandeling wanneer u het behandelproces onderbreekt. Wilt u hierbij stilstaan voordat u een vakantie plant of andere plannen maakt? Wanneer u toch uw behandeling wilt onderbreken, overlegt u dan met uw behandelaars hierover. Natuurlijk kunnen er gegronde redenen zijn om afwezig te zijn. We verzoeken 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. U vindt het telefoonnummer in het adreskader achterin deze folder.

Vervoer

Voor de revalidatiebehandeling moet u misschien een aantal weken of maanden (een 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.



De zorgverzekeraars vergoeden het vervoer alleen als zij er vooraf toestemming voor hebben gegeven. U moet zelf aan uw zorgverzekeraar vragen hoe dit geregeld is. U bent en blijft hier zelf verantwoordelijk voor.

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. Om praktische redenen worden behandelingen door andere behandelaars tijdens het revalidatieprogramma stopgezet.

Privacyregels

Wij streven naar een behandel sfeer 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 tegenover anderen 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

Wanneer u klachten hebt over de behandeling of over iets wat met de 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 van het St. Antonius Ziekenhuis. Deze behandelt de gegevens en uw klacht strikt vertrouwelijk.

Financiering

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.

Tot slot

Wij hopen dat wij u met deze folder een indruk hebben gegeven van de revalidatiebehandeling. Wij realiseren ons dat u misschien nog vragen hebt. Het revalidatieteam staat voor u klaar om uw vragen te beantwoorden en u te begeleiden tijdens uw revalidatie.

Belangrijke telefoonnummers:

- Secretariaat Revalidatie
- (voor vragen, ziekmeldingen, planning etc.)
- Revalidatiearts
- Fysiotherapeut
- Ergotherapeut
- Logopedist
- Psycholoog
- Maatschappelijk werker

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave
van St. Antonius Ziekenhuis



REV 01/09-'17

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

