



Sint Maartenskliniek

## Rondom uw poliklinische behandeling

Als u thuis of in een instelling, zelfstandig of met hulp van anderen veilig en verantwoord kunt functioneren, maar toch bepaalde beperkingen ervaart in het dagelijks leven dan is behandeling op de polikliniek mogelijk.

U kunt dan één of meerdere afspraken hebben op de polikliniek. Of u volgt meerdere dagdelen per week een therapieprogramma (dagbehandeling) om bijvoorbeeld uw fysieke conditie te verbeteren.

Een poliklinische revalidatiebehandeling (ook wel dagbehandeling genoemd) bestaat uit op elkaar afgestemde therapieën en begeleidingsvormen die erop zijn gericht de gevolgen van uw aandoening zoveel mogelijk te verminderen en u zoveel mogelijk uw zelfstandigheid terug te geven. Bij deze behandeling komt u met eigen vervoer of per taxi voor therapie naar het Revalidatiecentrum. Na afloop van de therapie gaat u dezelfde dag weer naar huis.

Afhankelijk van uw situatie, verschillen de duur van de behandeling en de therapieën die u krijgt. In het gesprek met uw revalidatiearts en/of behandelteam spreekt u af welke behandelingen passen bij uw situatie en doelen. Meer informatie over de verschillende behandelingen leest u hieronder:

- [Poliklinische behandelingen](#)
- [Specifieke spreekuren](#)
- Behandeling in het [Loopexpertisecentrum](#)

De revalidatiearts en de betrokken therapeuten zorgen ervoor dat uw therapieën goed op elkaar zijn afgestemd. Zij stellen alles in het werk om het van tevoren afgesproken behandeldoel ook daadwerkelijk te realiseren.

## Onze behandeling

### Hoe verloopt de behandeling?

---

#### Onderzoeksfase

Binnen de poliklinische revalidatiebehandeling start u met de onderzoeksfase. U heeft afspraken met verschillende behandelaars, zoals de fysiotherapeut en de ergotherapeut. U brengt uw doelen, verwachtingen, mogelijkheden en beperkingen met hen in kaart. Dit gebeurt aan de hand van gesprekken, testen, fysieke oefeningen, observaties en vragenlijsten. Sommige testen, vragenlijsten of observaties nemen we tijdens de revalidatieperiode vaker af. Dit doen we vooral om de vooruitgang van uw revalidatie goed in kaart te brengen.

Na de onderzoeksfase bespreken de revalidatiearts en de behandelaars uw revalidatieplan. Uw behandelteam stelt samen met u vast welke doelen voor u haalbaar zijn en hoelang uw poliklinische revalidatiebehandeling duurt. Als uw poliklinische behandeling een vervolg is op de behandeling die u kreeg tijdens een opname in de Sint Maartenskliniek, dan wordt de onderzoeksfase overgeslagen. Het behandelteam stelt dan wel een revalidatieplan op voor uw poliklinische behandeling.

## Behandeling

Op basis van het revalidatieplan en uw doelen bepaalt de revalidatiearts samen met uw behandelaars welke therapieën geschikt voor u zijn. Het therapieprogramma bestaat uit individuele therapieën en groepstherapieën. Uw programma wordt aangepast aan wat u wel en niet kunt, maar vooral aan wat u nodig heeft om zo goed mogelijk te functioneren. Daarnaast is er in het therapieprogramma ruimte voor uw partner of andere naaste betrokkenen. Zij kunnen terecht met hun vragen en krijgen zelf ook adviezen en voorlichting.

Regelmatig (meestal iedere vier tot zes weken) is er een teambespreking, waarbij we de doelstellingen van de afgelopen periode evalueren en de doelstellingen van de komende behandelperiode vaststellen.

## Revalidatieplan

---

U krijgt een revalidatieplan dat zo goed mogelijk past bij uw vragen en mogelijkheden.

De afspraken die we in overleg met u maken over uw kernprobleem, doelstellingen en acties, komen na de bespreking in het revalidatieplan terecht. De revalidatiearts is verantwoordelijk voor de organisatie en de inhoud van uw revalidatieplan.

In de rapportage staan allerlei begrippen. Hieronder vindt u een korte toelichting bij deze begrippen.

### Hulpvraag

De hulpvraag beschrijft:

De problemen waar u en/of uw naasten tegenaan lopen in het dagelijks leven. De wensen en verwachtingen die u en/of uw naasten hebben ten aanzien van de begeleiding en behandeling.

### Kernprobleem

Het kernprobleem beschrijft het probleem waar u, volgens het team, op dit moment in het dagelijkse leven het meeste tegenaan loopt óf waardoor u op dit moment het meest wordt gehinderd.

## Hoofddoelstelling

De hoofddoelstelling beschrijft het resultaat dat het team met de behandeling wil bereiken binnen een bepaalde termijn. Het team stelt in gezamenlijk overleg de hoofddoelstelling vast op basis van het kernprobleem en uw hulpvraag/–vragen.

## Doelstellingen

Vanuit de hoofddoelstelling formuleren de individuele teamleden hun behandeldoelstellingen. Deze behandeldoelstellingen beschrijven altijd het resultaat dat de betreffende behandelaar met u wil bereiken binnen een bepaalde termijn, meestal tot de volgende bespreking.

## Factoren

In het RAP (Revalidatie Activiteiten Profiel) onderscheiden we belemmerende en ondersteunende persoonsgebonden- en omgevingsfactoren. Bij het opstellen van doelstellingen is het zinvol gezamenlijk na te denken of deze haalbaar zijn. Het kan zijn dat er zaken aan te wijzen die uw behandeling gunstig beïnvloeden, bijvoorbeeld uw motivatie. Dat is dan een ondersteunende persoonsgebonden factor. Bij belemmerende omgevingsfactoren kunt u denken aan uw huis dat nog niet aangepast is aan uw handicap. Tijdens de bespreking kijken we gezamenlijk of het team invloed kan uitoefenen op deze factoren om haalbare doelstellingen te formuleren.

## Overleg en rapportage

---

De afdeling Revalidatie werkt met een speciaal voor de revalidatie ontwikkelde methodiek: RAP (Revalidatie Activiteiten Profiel). Deze methodiek heeft betrekking op de gezamenlijke rapportage en het overleg van het team met u.

## RAP

In het RAP worden de gemeenschappelijke doelstellingen die het behandelteam in overleg met u nastreeft geformuleerd en vastgesteld. Uw wensen en mogelijkheden vormen het uitgangspunt voor deze gemeenschappelijke doelstellingen. U krijgt hiermee te maken als u de teamrapportage ter inzage krijgt en/of een teambespreking bijwoont waarvoor u bent uitgenodigd.

NB: niet elk team nodigt de revalidant uit bij de bespreking bij te wonen. Meestal volgt dan een nabespreking met u.

## Verslag

Het verslag dat u krijgt, informeert u en alle leden van het behandelteam over uw hulpvragen en vaardigheden op dit moment. Het wordt één totaalverslag van alle behandelaren die u begeleiden. Verder staan in het verslag een voorlopig kernprobleem, factoren en doelstellingen. Dit zijn ook de onderwerpen van het komend overleg.

## Evaluatie behandeling

Periodiek (iedere vier tot zes weken) heeft het behandelteam een overleg over de voortgang: Multi Disciplinaire Patiëntbespreking (MDP). Afstemming en resultaten staan hierbij centraal.

Enkele weken na de start van uw behandeling, heeft het behandelteam een overleg met u. Ook bij afronding van uw behandeling plant het team een bespreking. Als u hiervoor bent uitgenodigd, krijgt u eerst de gelegenheid om vragen te stellen over het verslag.

Indien van toepassing, volgt daarna de evaluatie van het vorige revalidatieplan. Welke doelstellingen zijn gehaald? Welke niet? Is daar een oorzaak voor aan te wijzen? Vervolgens komen uw hulpvragen aan bod. Het behandelteam probeert samen met u duidelijk te krijgen wat momenteel het kernprobleem is. Dat is het grootste probleem voor u in het dagelijks leven. Dit kernprobleem stellen we centraal bij het kiezen van doelstellingen en afspraken die we vastleggen in uw revalidatieplan. Op deze manier kunnen we gezamenlijk doelgerichter werken en de behandeling beter afstemmen op uw hulpvraag.

## De eerste dag van uw behandeling

---

Een paar dagen voor de start van de behandeling ontvangt u een oproep en uw therapieooster. Op de eerste behandeldag – waarop uw partner of familielid van harte welkom zijn! – wordt u ontvangen in de huiskamer van de dagbehandeling. De verpleegkundige geeft u vervolgens informatie over de dagelijkse gang van zaken. In de huiskamer heeft u een eigen postvak of kluisje. Hierin vindt u informatie die voor u van belang is. Neemt u uw actuele medicatieoverzicht mee; dan heeft u alle benodigde informatie bij de hand. Het medicatieoverzicht kunt u opvragen bij uw apotheek. U hoeft geen sportkleding mee te nemen; kleding waarin u gemakkelijk kunt bewegen is prima.

## Planning dagbehandeling

---

Meestal komt u meerdere dagdelen per week naar het Revalidatiecentrum. Omdat wij de voortgang van uw behandeling belangrijk vinden, kan het voorkomen dat u meerdere behandelaars van eenzelfde discipline heeft. Deze behandelaars zijn erop ingesteld uw vorderingen goed aan elkaar over te dragen. Aan het einde van de week ontvangt u uw nieuwe therapieooster.

Zorg ervoor dat u minimaal 10 minuten voor aanvang van de eerste therapie aanwezig bent. Een behandeldag bestaat vaak uit twee tot vier afspraken met verschillende therapeuten. In de huiskamer

van het Revalidatiecentrum is een whiteboard met dagelijks mededelingen. Deze mededelingen kunnen ook voor van belang zijn. Er kan bijvoorbeeld een onverwachtse wijziging in uw rooster zijn. Kijk dus dagelijks even op het whiteboard in de huiskamer.

Tussen de verschillende therapieën zit meestal een korte pauze. In die pauze kunt u in de huiskamer voor revalidanten wat drinken. Het is uiteraard ook mogelijk een rustige plek op te zoeken of gebruik te maken van het restaurant van de Sint Maartenskliniek.

In principe gaan wij ervan uit dat u 5 dagen per week beschikbaar bent voor het volgen van therapieën. Alleen bij zeer dringende redenen kunt u, na overleg met uw revalidatiearts, hiervan afwijken. Ook als u met vakantie wilt dan bespreekt u dat met de revalidatiearts.

## Verhinderung

Kunt u niet naar uw dagbehandeling komen, omdat u ziek bent? Meld dit dan zo snel mogelijk bij het Bureau Patiëntenplanning (zie telefoonnummers hieronder). Bent u weer beter? Geef dit dan 24 uur voorafgaand aan uw eerst volgende therapiedag door. Als u om een andere reden niet aanwezig kunt zijn, geef dit dan één dag van te voren vóór 12.00 uur door via dezelfde telefoonnummers. Daarmee voorkomt u dat de therapiekosten in rekening brengen. Bij geen gehoor kunt u uw afmelding inspreken op het antwoordapparaat.

## Telefoonnummers

- Bureau Patiëntenplanning Chronische Pijn, Amputatie en Orthopedische Revalidatie: (024) 365 94 77
- Bureau patiënten planning Dwarslaesie: (024) 327 27 04
- Bureau patiënten planning Hersenaandoening en Zenuw- en Spierziekten: (024) 327 28 14

## De huiskamer

---

Onze huiskamer is open van 08.30 uur tot 17.00 uur. Er is altijd een verpleegkundige aanwezig. Na een therapie kunt u gebruik maken van de huiskamer om op een volgende therapie te wachten. De daar aanwezige gastvrouw kan u wegwijs maken, een praatje met u maken en voor een kopje thee of koffie zorgen. U vindt er ook leesmateriaal en enkele spelletjes. Als het nodig is, kunt u tussen de therapieën door gebruik maken van de rustruimte. U moet dit wel afstemmen aan de aanwezige verpleegkundige.

## Betrokkenheid van partner en/of familie

---

Uw naasten zijn nauw betrokken bij de behandeling. Zij kunnen meekijken bij uw therapieën en krijgen concrete adviezen. Zij kunnen dan zien welke oefeningen u krijgt. Uw naasten kunnen deze vervolgens thuis samen met u oefenen. Ook kunnen wij hen voorlichting en uitleg geven.

# Hulpmiddelen

---

Hulpmiddelen worden op voorschrift van een revalidatiearts aangemeten en gemaakt. Uw ziektekostenverzekeraar of de gemeente vergoedt een groot deel van deze producten. Dat is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Op het terrein van de Sint Maartenskliniek bevindt zich de onafhankelijke Prothese- en OrtheseMakerij die zich bezighoudt met hulpmiddelen. Zij verzorgen de productie van individuele hulpmiddelen op maat. Denk daarbij aan prothesen, maatschoenen, beugels en spalken. Daarnaast kunt u bij hen ook terecht voor de aanschaf, reparatie of aanpassing van andere hulpmiddelen. Bijvoorbeeld speciale fietsen, rolstoelen, loophulpmiddelen, zelfverzorgingsartikelen en statafels. Deze categorie hulpmiddelen kunt u tijdens uw opname ook lenen. Hiervoor brengen we geen kosten in rekening. Tijdens proefverlof en weekendverlof kunt u deze geleende hulpmiddelen mee naar huis nemen. Ook dit brengen we niet in rekening.

Kunt u na uw ontslag niet zonder een rolstoel? Dan is het mogelijk de rolstoel waarin u gerevalideerd heeft voor een korte periode te huren. Dit geldt ook voor eventuele rolstoelkussens. Dit kunt u in overleg met uw behandelend ergotherapeut regelen bij OIM/POM revalidatietechniek.

# Vervoer en verzekering

---

Vooraf kunt u informatie bij uw zorgverzekeraar inwinnen over de regelingen en vergoedingen van vervoer. De regelingen zijn per zorgverzekeraar verschillend. Komt u met eigen vervoer? Dan kunt u aan het einde van uw revalidatietraject een vervoersoverzicht opvragen via de secretaresse. Het kan zijn dat u met dit overzicht bij uw zorgverzekeraar een tegemoetkoming kunt krijgen voor uw gemaakte reiskosten. De verpleegkundigen van de huiskamer kunnen u hierover informeren.

# Thuis oefenen

---

Voor uw therapieën komt u naar de Sint Maartenskliniek. Daarnaast is thuis oefenen een belangrijk onderdeel van uw revalidatie. U krijgt van uw therapeuten opdrachten mee om thuis uit te voeren. Dat kan bijvoorbeeld gaan om het trainen van loopvaardigheden of balansoefeningen. Het kan ook 'huiswerk' zijn waarbij u bijvoorbeeld opschrijft wanneer en in welke mate u vermoeid bent. Deze informatie kan belangrijk zijn om uw behandeling zo goed mogelijk te kunnen afstemmen op uw persoonlijke situatie.

# Oefenportaal

---

Het Oefenportaal Revalidatie is een persoonlijk oefenprogramma op de computer, laptop of smartphone. Dit oefenprogramma bestaat uit oefeningen die gericht zijn op het herstel van uw

motoriek. Dagelijks oefent u hiermee het staan, lopen en de arm/handfunctie in uw eigen situatie, dus buiten de therapieën om.

Uw ergotherapeut, fysiotherapeut of logopedist stelt dit oefenprogramma voor u samen. In het oefenportaal vindt u standaard oefeningen die voor u geschikt zijn. Daarnaast maken uw behandelaars ook specifieke oefeningen voor uw persoonlijke situatie. Iedere oefening wordt ondersteund met tekst en een video. Naast het oefenen heeft u zelf steeds zicht op de voortgang van de oefeningen. Net als uw behandelaar. Bovendien kunt u met uw behandelaar communiceren over de voortgang.

Dankzij het oefenportaal kunt u dagelijks zelfstandig aan de slag gaan met een persoonlijk oefenprogramma in uw eigen tijd; thuis of op de afdeling. Heeft u interesse in het gebruik van het oefenportaal, vraag dan uw behandelaar of u hiervoor in aanmerking komt.

## **Aanmelden**

Om u aan te melden op het Oefenportaal Revalidatie, heeft u account nodig. Uw behandelaar stuurt u hiervoor een uitnodiging per e-mail. Nadat u het account heeft aangemaakt, kunt u inloggen op uw eigen oefenomgeving. Dit kan via uw eigen laptop, tablet of smartphone.

## **Inloggen**

Heeft u al een account? Dan kunt u op de volgende pagina inloggen op de website van het oefenportaal: <https://oefenportaalrevalidatie.maartenskliniek.nl>

## **Beëindiging van uw dagbehandeling**

---

In uw revalidatiebehandeling streven we ernaar om samen met u de opgestelde behandeldoelen te bereiken. We helpen u voldoende handvatten te krijgen om zelf voortgang te geven aan uw doelen en te weten wie of wat u daarbij kan ondersteunen. Tijdens de behandeling was het doel uw vaardigheden te vergroten en u en uw direct betrokkenen zo goed mogelijk te leren functioneren met de beperkingen. De revalidatiearts bespreekt met u wanneer uw behandeling zal eindigen. De arts regelt verder een verwijzing voor nazorg, mocht dit bij u nodig zijn.