



# Je revalidatieverblijf in ZAS Sint-Jozef

Informatiebrochure voor patiënten





*Beste patiënt*

*Welkom op de afdeling Locomotorische revalidatie van campus ZAS Sint-Jozef. In deze brochure kom je te weten hoe we te werk gaan op de afdeling en hoe je revalidatie zal verlopen.*

*Lees de brochure zelf eerst aandachtig. Geef ze ook eens door aan de familieleden die je omringen. Zo betrekken we hen vanaf het begin bij je revalidatieproces.*

*Heb je nog vragen of opmerkingen? Spreek dan gerust iemand van het zorgteam aan.*

*We wensen je een vlotte revalidatie en een aangenaam verblijf!*



**Heb je een fout gezien in een brochure?**  
Meld het ons via [zas.be/fout-in-brochure](https://zas.be/fout-in-brochure)

Wat is een revalidatie-afdeling?

01

Ons team

02

Hoe verloopt je dag?

03

Voorzieningen

04

Bezoek

05

Praktische informatie

06

Naar huis

07

Contact

08

## Wat is een revalidatie-afdeling?

Op onze revalidatie-afdeling helpen we je om opnieuw zo goed mogelijk te kunnen bewegen na een operatie, ziekte of ongeval.

We richten ons daarbij op je bewegingsstelsel: je spieren, gewrichten en botten. Revalidatie betekent letterlijk 'weer herstellen'. We begeleiden onder andere mensen na een orthopedische ingreep, na een val of met een neurologische aandoening, zoals een beroerte of de ziekte van Parkinson. Het doel is dat je weer zo zelfstandig mogelijk wordt in je dagelijkse leven.

We gaan multidisciplinair te werk. Dat betekent dat onze kinesitherapeuten en ergotherapeuten stap voor stap aan je herstel werken, in overleg met de revalidatiearts en de andere zorgverleners. Elk herstelproces verloopt anders. We zoeken samen naar een juiste aanpak en zetten jou als patiënt centraal. Je krijgt oefeningen en technieken afgestemd op jouw situatie. We houden daarbij rekening met je conditie, je thuissituatie en je eigen verwachtingen. Tijdens de revalidatie werk je aan kracht, evenwicht en beweeglijkheid. Je leert hoe je veilig en zelfstandig kan verplaatsen. We zoeken daarbij altijd een goed evenwicht tussen oefenen en rusten.

De revalidatie gebeurt in een lichte, ruime omgeving. Ons team zorgt voor een warme, familiale sfeer en persoonlijke begeleiding.

## Ons team

### De artsen

Er zijn twee artsen op de afdeling: de revalidatiearts en de zaalarts. Ze komen regelmatig langs om je medische toestand op te volgen. Ook op zaterdag is er een revalidatiearts aanwezig.

Elke woensdag is er een teamvergadering onder leiding van de revalidatiearts. Tijdens dit overleg bespreken we elke patiënt individueel.

Jij of je familie kunnen via de verpleegkundige een afspraak maken om de revalidatiearts te spreken op maandag of vrijdag tussen 18.30 en 19.30 uur.

### De kinesitherapeut

De kinesitherapeut leert je oefeningen aan om opnieuw zo goed mogelijk te bewegen. Je oefent om je spieren sterker te maken en je gewrichten soepeler te houden. Ook je evenwicht, coördinatie en conditie komen aan bod. In ZAS Sint-Jozef is er 6 dagen kinesitherapie: ook op zaterdag. Hierdoor kan het team de revalidatie van nog dichterbij opvolgen.



## De ergotherapeut

Ergotherapeuten werken samen met andere zorgverleners om je doelen te bereiken. Ze bekijken met jou hoe je je dagelijkse activiteiten weer veilig kan opnemen, zoals hobby's, wassen, aankleden en koken. Ze helpen je ook bij het gebruik van loophulpmiddelen en andere hulpmiddelen waarmee je je activiteiten makkelijker kan uitvoeren. Ze kijken naar jou als persoon in zijn geheel en gaan graag met je in gesprek om samen te zoeken naar wat voor jou mogelijk is.

## De verpleegkundigen

Tijdens je revalidatie heb je een warm contact met de verpleegkundigen. Ze helpen je bij je persoonlijke verzorging en je medicatie. Je kan met al je vragen bij hen terecht: zij helpen je zelf verder of geven je vraag door aan de juiste persoon van het revalidatieteam.





## De logopedist

Sommige patiënten kunnen door hun letsel of aandoening niet meer goed slikken, eten, drinken of communiceren. De logopedist helpt hen om hierop te oefenen en die vaardigheden terug zo goed mogelijk onder de knie te krijgen.

## De sociale dienst

Je letsel of aandoening kan een grote impact hebben op je leven. De sociale dienst helpt je bij de praktische regelingen, zoals thuisverpleging, het regelen van maaltijden aan huis of het uitlenen van hulpmiddelen. De medewerker kijkt ook mee of je recht hebt op bepaalde tegemoetkomingen.

## De diëtist

Onze voedingsdeskundige zorgt voor maaltijden die aansluiten bij wat jouw lichaam nodig heeft, eventueel op doktersvoorschrift. De juiste voeding geeft je de kracht om goed te revalideren.

## De psycholoog

Niet alleen je lichaam verandert na een letsel of aandoening, maar vaak ook hoe je je voelt, denkt en gedraagt. Misschien heb je er nood aan om in vertrouwen met iemand te praten over je ziekte of over de impact van je letsel. Dan kan je terecht bij onze psycholoog.

## Teamoverleg

Eén keer per week is er een vergadering met iedereen die bij je revalidatie betrokken is. Dat noemen we het multidisciplinair overleg. Tijdens dit overleg bespreken we samen elke patiënt.

We stellen het behandelplan op, evalueren de revalidatie-doelstellingen en sturen bij waar nodig.





## Verdere ondersteuning

Daarnaast zijn er ook logistieke medewerkers en vrijwilligers aanwezig. Zij zorgen ervoor dat alles op de dienst vlot verloopt. Zij helpen je graag verder. Op aanvraag kan je ook een afspraak maken bij de kapper of een pastorale medewerker.

## Hoe verloopt je dag?

### Dagindeling



**7 - 12 uur**

hygiënische zorg



**8 uur**

start ontbijt op de kamer



**9 - 12 uur**

oefenmoment 1: ergotherapie en/of kinesithérapie



**12 - 13 uur**

middagmaal



**13 - 13.30 uur**

middagbriefing verpleegkundigen



**13 -14.30 uur**

oefenmoment 2: ergotherapie



**14 - 15 uur**

middagtoer van de verpleging en medicatie



**17 - 18 uur**

avondmaal



**19 - 20 uur**

avondtoer van de verpleging en medicatie



**21 - 21.30 uur**

avondbriefing verpleegkundigen



**21.30 uur**

avondtoer van de verpleging en medicatie

Soms wijken we wat af van deze planning, bijvoorbeeld omdat er een intern overlegmoment doorgaat. Dan laten we je dat weten.

Als je in de namiddag therapie hebt, wordt dat met jou afgesproken zodat je je bezoekers kan verwittigen. Na je verzorging en ontbijt brengen we je naar de oefenzaal voor kinesitherapie of ergotherapie. Als je je na een tijd zelfstandig en veilig kan verplaatsen, mag je zelf op het afgesproken uur naar het therapielokaal gaan.



## Voorzieningen

### Het therapielokaal

In de oefenruimte krijg je elke weekdag en ook op zaterdag therapie. Zondag is een rustdag, maar je mag altijd de aangeleerde oefeningen herhalen. De revalidatie gebeurt in een lichte, ruime omgeving met moderne oefentoestellen en oefenmateriaal.



### De dagzaal

De dagzaal is een ruimte die je kan gebruiken om samen te eten, maar ook om te ontspannen tussen de therapieën of om te praten met je bezoek. Je kan er de krant of een tijdschrift lezen, een gezelschapsspel spelen, tv-kijken of luisteren naar de radio. Overdag kan je er ook thee, koffie of fruit krijgen.

## Het terras

Onze afdeling heeft ook een buitenterras, waar het fijn is om te vertoeven tijdens mooie, zonnige dagen. Roken is er niet toegelaten.

## Bezoekersrestaurant en winkel

Je kan ook terecht in bezoekersrestaurant en winkel 'De Piekuur' op het gelijkvloers. Je vindt er dranken, warme en koude snacks en kleine attenties.

Openingsuren:

- Maandag tot en met vrijdag: van 12 tot 15 uur
- Zaterdag, zon- en feestdagen: gesloten





Het bezoeken is elke dag van 14 tot 20 uur.  
Opgelet: je therapie gaat altijd voor op je bezoek.  
Komen familieleden of vrienden langs tijdens jouw oefenmoment? Dan wachten ze in de dagzaal tot je klaar bent.

## Praktische informatie



### Kledij

Overdag draag je best gewone, gemakkelijke dagkledij. Loszittende kleding is het meest comfortabel om te oefenen. Draag sportschoenen of stevige, gesloten schoenen. Zo verklein je de kans op vallen of uitglijden.



### Maaltijden

Je mag zelf kiezen waar je eet: op je kamer of in de dagzaal. We moedigen je aan om in de dagzaal te eten, als het kan. Samen eten draagt bij tot een aangename sfeer op de afdeling.



### Medicatie

Alle medicatie wordt door ons voorzien. We bewaren je thuismedicatie op de afdeling zodat je die achteraf weer mee naar huis kan nemen.

## Naar huis

### Het proefweekend

Zijn we niet zeker of je al klaar bent om naar huis te gaan? Dan is een proefweekend een mogelijke oplossing. Dat betekent dat je tijdens het weekend naar huis mag en nadien bij ons terugkomt. Het is een test om te evalueren welke groei of aanpassingen er nog nodig zijn vooraleer je definitief ontslagen kan worden. Een proefweekend is niet voor iedereen nodig of wenselijk. Of je klaar bent voor een proefweekend, beslist het zorgteam samen tijdens het teamoverleg.

### Ontslag

Vanaf je aankomst op onze revalidatie-afdeling werken we aan je ontslagplanning.

- De Sociale dienst komt langs om de mogelijkheden te bespreken.
- Tijdens het teamoverleg bespreken we of je al naar huis kan.
- Loopt je verblijf bij ons ten einde? Dan bespreken we dat tijdig met jou en je familie.

### Verder revalideren na je ontslag

Na je verblijf kan je de kinesithérapie verderzetten. Dat kan bij een eigen kinesitherapeut in de buurt of op onze ambulante dienst kinesithérapie.

Als je bij ons verder revalideert, blijft je voorschrift automatisch geldig. Maak een afspraak via **03 444 12 99**. Ga je naar je eigen kinesitherapeut? Dan krijg je een nieuw voorschrift mee.



## Documenten

Bij het ontslag krijg je van ons ontslagdocumenten mee, zoals:

- medicatievoorschriften
- een ontslagverslag
- een datum voor een controleafspraak
- (indien nodig) een voorschrift voor de kinesitherapeut
- (indien nodig) een voorschrift voor thuisverpleging

Heb je achteraf nog vragen? Dan mag je ons altijd contacteren.

## Contact

### ZAS Sint-Jozef

Locomotorische  
revalidatie, route 110

Molenstraat 19  
2640 Mortsel

Receptie: **03 444 12 42**

Afspraak kinesithérapie na je ontslag: **03 444 12 99**



### Toegang

Onze afdeling bevindt zich op de eerste verdieping. Tussen 20.30 uur en 6.45 uur is de hoofdingang gesloten en verloopt de toegang enkel via de dienst Spoedgevallen.

### Hoe bereik je ons?

ZAS Sint-Jozef is vlot bereikbaar met de bus, de tram en de trein. Ook met de fiets en de wagen is de campus goed te bereiken. Er is een fietsenstalling voor de ingang. Je kan met de auto tot aan de hoofdingang rijden om iemand te laten in- of uitstappen.

## Parking

ZAS Sint-Jozef heeft een betaalparking (zonder lift). Voor personen met een beperking zijn er parkeerplaatsen vlakbij voorzien.

### Je betaalt:

- 2 euro voor het eerste uur.
- 1,50 euro voor elk bijkomend uur, met een maximum van 10 euro per dag.
- Een tienbeurtenkaart voor bezoekers kost 25 euro.
- Als je het parkeerterrein binnen de 15 minuten verlaat, hoef je niet te betalen. Je moet het ticket nog wel valideren in de betaalautomaat.
- Verlies je je ticket, dan betaal je 10 euro.

## Vragen?

Wil je weten wat je in orde moet brengen voor een opname, welke extra diensten we aanbieden bij ZAS, wat jouw rechten zijn als patiënt of hoe het zit met de factuur? In onze algemene opnamebrochure van ZAS vind je het antwoord op de meest gestelde vragen. Vraag ernaar bij de receptie of kijk op **zas.be** bij 'Naar het ziekenhuis'.

