



# Je locomotorische revalidatie in ZAS Cadix

Informatiebrochure voor patiënten





*Van harte welkom op de afdeling Locomotorische revalidatie. Hier verblijven mensen die multidisciplinaire revalidatie nodig hebben, bijvoorbeeld na een orthopedische ingreep, een trauma of een ongeval. Op onze afdeling ondersteunen we je herstel, zodat je weer terug kan naar je dagelijkse leven. In de volgende bladzijden lees je hoe de afdeling werkt en hoe je revalidatie verloopt.*

*Het doel van de revalidatie is dat je je dagelijkse activiteiten stap voor stap weer kan opnemen: je verplaatsen, je verzorgen, stappen en eten. Zo nodig helpen we je daarbij met hulpmiddelen zoals een looprek, rolstoel of tillift.*

*Lees de brochure eerst aandachtig. Je mag ze ook doorgeven aan familie of mensen die dicht bij je staan. Zo betrekken we hen vanaf het begin bij je revalidatie.*

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

*We wensen je een vlot herstel en een aangenaam verblijf.*

*Vriendelijke groeten*

*Het team van de afdeling Locomotorische revalidatie.*



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

Onze afdeling	01
Ons team	02
Hoe verloopt je dag?	03
Voorzieningen	04
Bezoek	05
Praktische informatie	06
Naar huis	07
Contact	08
Notities	09

## Onze afdeling



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

We richten ons daarbij op je bewegingsstelsel: je spieren, gewrichten en botten. Het doel is dat je weer zo zelfstandig mogelijk wordt in je dagelijkse leven.

Onze kinesitherapeuten en ergotherapeuten werken stap voor stap aan je herstel, in overleg met de revalidatiearts en de andere zorgverleners.

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.

## Ons team

### De arts

De revalidatiearts volgt je genezingsproces dagelijks op. Op maandag komt de arts bij je langs en stelt je enkele vragen. Jij mag natuurlijk ook vragen stellen. Als je dat wenst, kunnen jij of je familie een afspraak maken met de revalidatiearts. Spreek hiervoor een verpleegkundige aan.

### 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 kinesitherapeut

Een kinesitherapeut onderzoekt hoe je beweegt en geeft je oefeningen om aan te sterken. Hierbij focus je niet alleen op beweeglijkheid en kracht: je werkt ook aan je evenwicht, coördinatie en conditie. Je leert ook hoe je veilig trappen op en af gaat. De therapie stemmen we af op wat jij nodig hebt. Het doel is dat je zo zelfstandig mogelijk wordt in je dagelijkse leven. De kinesitherapeuten gebruiken verschillende technieken om je hierbij te helpen.



## De ergotherapeut

Een ergotherapeut overloopt met jou welke activiteiten je dagelijks uitvoert en helpt je om die stap voor stap weer op te nemen. Denk maar aan wassen, aankleden, eten of koken. Dat noemen we ADL-training: Activiteiten uit het Dagelijkse Leven. Een keer per week wordt er kooktherapie gegeven om patiënten zo functioneel mogelijk te laten oefenen. Soms voert de ergotherapeut extra testen uit om beter te begrijpen wat je al kan en waar je nog hulp bij nodig hebt. Samen werken jullie aan de motorische en cognitieve vaardigheden die van pas komen in je dagelijkse leven. Je krijgt ook advies over hulpmiddelen, hoe je ze veilig gebruikt en welke aanpassingen je thuis kunnen helpen om zo zelfstandig mogelijk te zijn.





## 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. Als het nodig is, werkt de logopedist samen met een neus-keel-oorarts om je behandeling goed op te volgen.

## De diëtist

Onze diëtist zorgt voor maaltijden die aansluiten bij wat jouw lichaam nodig heeft, eventueel op doktersvoorschrift. Je krijgt advies over wat je best eet en drinkt om je herstel te ondersteunen. De diëtist past je voeding aan wanneer dat nodig is, bijvoorbeeld bij diabetes, ondervoeding, dialyse of een allergie. Wil je de diëtist spreken? Meld het dan aan de verpleegkundige.

## De psycholoog

Niet alleen je lichaam verandert na een letsel of aandoening, maar vaak ook hoe je je voelt 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.

## De zorgkundigen

De zorgkundige helpt je bij je dagelijkse zorg, zoals wassen, aankleden, eten, verplaatsen en comfortzorg. Zorgkundigen ondersteunen de verpleegkundigen, zodat die meer tijd hebben om hun specifieke taken uit te voeren.



## **De logistiek medewerker**

Deze medewerkers houden de afdeling netjes en georganiseerd. Ze brengen je hulpmiddelen en maaltijden.

## **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, maaltijden aan huis of het uitlenen van hulpmiddelen. De medewerker kijkt ook mee of je recht hebt op bepaalde tegemoetkomingen. Heb je de sociale dienst nodig? Laat het dan weten aan de verpleegkundigen.

## **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 revalidatiedoelstellingen en sturen bij waar nodig. Op dit overleg zal ook vaak de ontslagdatum besproken worden.

## Hoe verloopt je dag?

### Dagindeling



**7.15 uur**

je krijgt je ochtendmedicatie op de kamer.  
Daarna start de ochtendverzorging of ADL-  
training. Ontbijt op de kamer



**8.30 uur**

start therapie in de voormiddag



**12 uur**

medicatie en middageten op de kamer



**12.45 uur**

start therapie in de namiddag



**16 uur**

medicatie



**17 uur**

avondeten op de kamer



**19 uur**

medicatie en avondverzorging



**21 uur**

nachtzorg

## Overdracht verpleging

De verpleegkundigen werken in drie shiften: de vroege, de late en de nacht. Op het einde van hun shift geven ze door aan hun opvolgers hoe het met alle patiënten gaat. Zo kan de zorg goed worden verdergezet. Tijdens dat overleg is de deur van de verpleegpost even gesloten.

## Planning therapie

De uren waarop je therapie start, kan je aflezen op de magneetborden in je kamer. We verwachten dat je altijd deelneemt aan de therapiemomenten.

## Planning onderzoeken

Als er voor jou een onderzoek gepland is, dan laten we je dat op voorhand weten. We vragen je om rond dat tijdstip op de afdeling te blijven. Valt een onderzoek samen met je therapie? Dan gaat het onderzoek voor.

## Voorzieningen

### Je kamer

Al onze kamers hebben een panoramisch uitzicht over Antwerpen, een kluisje met cijferslot, een kleine koelkast, een televisietoestel, een internetconnectie, magneetborden en een eigen badkamer. Heb je geen mobiele telefoon? Dan brengen we je een toestel op de kamer.



### De therapiezaal

In de therapiezaal oefen je met een kinesitherapeut of ergotherapeut op de afgesproken uren.

## Therapiekeuken

We hebben een eigen keukentje waar we kooktherapie organiseren. Je mag er vrij binnenlopen om een maaltijd op te warmen, samen te eten met andere patiënten of gewoon even te komen zitten. De keuken is niet toegankelijk tijdens de kooktherapie.



## De lounge

We hebben een gezellige zithoek op de afdeling. Je kan er bezoek ontvangen, even zitten met medepatiënten of ontspannen tussen de therapie sessies. Je kan er na je ontslag ook comfortabel wachten tot je wordt opgehaald als je je kamer al hebt verlaten.



## Kapper en pedicure

Je kan tijdens je verblijf je haar laten knippen of een ontspannende voetverzorging krijgen. Maak hiervoor een afspraak bij de verpleegpost. Je mag ook je eigen kapper of pedicure laten komen.

## Bezoekersrestaurant



In restaurant Aster op de 3e verdieping kunnen bezoekers terecht voor warme maaltijden, belegde broodjes, gebak of gewoon een lekkere koffie.

### Openingstijden

Maandag - vrijdag:  
van 8 tot 19.30 uur  
(keuken tot 19 uur)

Weekend en feestdagen:

van 11 tot 18 uur

(keuken tot 17.30 uur)

## Snacks en drank

Is het restaurant gesloten? Op het gelijkvloers vind je twee automaten met dranken en snacks. Daar kan je dag en nacht terecht voor een verfrissing of snelle hap.



Bezoek ontvangen kan elke dag doorlopend van 14 tot 19.30 uur. Uitzonderingen op deze uren vraag je vooraf aan bij de verpleging.

**Opgelet:** je therapie gaat altijd voor op je bezoek. Komen familieleden of vrienden langs tijdens jouw oefenmoment? Dan wachten ze even in de lounge tot je klaar bent.

Respecteer de rust op onze afdeling. Ontvang nooit meer dan 4 personen tegelijk op je kamer. Je mag ook met je bezoek naar het bezoekersrestaurant of de lounge gaan.

## Praktische informatie



### Kledij

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



### Eten en drinken

Je mag zelf kiezen waar je eet: op je kamer of in de keuken met medepatiënten. Spreek dit onderling af en verwittig de zorgkundigen. Een medewerker vraagt je elke dag wat je wil eten en vertelt je wat de opties zijn, rekening houdend met je dieet. Het ontbijt en avondmaal zijn een broodmaaltijd. De lunch is een warme maaltijd die je de dag voordien kan doorgeven.

Plat water en bruiswater worden voorzien op de kamer. In het ziekenhuis vind je ook toestellen waar je gratis water kan nemen.



### Waardevolle spullen

Bewaar geen geld of waardevolle voorwerpen in je kamer.



## Roken

ZAS Cadix is een rookvrij ziekenhuis. Roken is enkel buiten op de 3e verdieping toegelaten, in de aangeduide rookzone.



## Internet

Er is gratis internet. Verbinden doe je met ZAS-OPEN. Laat je laptop of smartphone niet onbewaakt achter, maar gebruik het kluisje op je kamer.



## Douchen

De verpleegkundigen vertellen je vanaf wanneer je weer mag douchen: meestal is dat pas wanneer je geen chirurgische wonde meer hebt. Toiletgerief breng je zelf mee.

## Naar huis

### Het proefweekend

Als het zorgteam dat goed vindt, kan er een proefweekend (of meerdere) georganiseerd worden. Dat betekent dat je even naar huis mag om te oefenen en daarna naar ons terugkomt. Meestal beginnen we met een dag zonder overnachting, en bouwen we later op naar een volledig weekend. Soms betrekken we familieleden bij de therapie voor een vlottere thuiskomst. Een proefweekend kan starten na je therapie op vrijdag. Je komt ten laatste om 19.30 uur weer naar het ziekenhuis. Vraag eerst toestemming aan je arts.

### Ontslag

Vanaf je aankomst op onze revalidatieafdeling werken we aan je ontslagplanning. Tijdens het teamoverleg bespreken we of je al naar huis mag. Loopt je verblijf bij ons ten einde? Dan bespreken we dat tijdig met jou en je familie.

### Vervoer

Eens je weet op welke datum je naar huis gaat, is het tijd om vervoer te regelen. Heb je daar hulp bij nodig? Vraag het dan tijdig aan de sociale dienst of aan de verpleegkundigen. We kunnen je ook helpen bij het aanvragen van thuiszorg.

## De kamer verlaten

Op de dag van ontslag vragen we om de kamer te verlaten tegen 11 uur. Kan je dan nog niet naar huis? Wacht dan even in de lounge. Als je dat wil, kunnen we nog een middagmaal en medicatie voorzien in de eetzaal. Zo kunnen we de kamer voorbereiden voor de volgende patiënt.

## Verder revalideren na je ontslag

Na je verblijf op onze afdeling is er meestal nog verdere revalidatie nodig. Dat kan bij een kinesitherapeut bij jou in de buurt, maar ook bij ons in het ziekenhuis op de dienst Fysische geneeskunde. Maak hiervoor een afspraak op het nummer **03 339 72 00**.



## Contact

### ZAS Cadix

Kempenstraat 100  
2030 Antwerpen  
Revalidatie SPLM  
Route 10.01



### Telefoonnummers

**03 339 70 01** Receptie

**03 339 71 02** of **03 339 71 01** Hoofdverpleging

**03 339 71 23** Sociale dienst

**03 339 72 00** Afspraak ambulante kinesitherapie  
– Fysische geneeskunde & revalidatie

### Met de auto

Om ZAS Cadix met de auto te bereiken, volg je de weg naast de Noorderlaanbrug. Op je gps geef je best Asiadok-Westkaai in. Dan kom je aan de parking uit. Opgelet: ZAS Cadix bevindt zich in een lage-emissiezone.

### Iemand afzetten

Wil je begeleider jou snel afzetten of ophalen? Dan kan dat eenvoudig via de parking. De eerste 30 minuten zijn gratis.

## Met de fiets

ZAS Cadix is bijzonder goed bereikbaar met de fiets. Je kan gebruik maken van de fietsenstallingen vlak voor het ziekenhuis.

## Met het openbaar vervoer

ZAS Cadix is bijzonder goed bereikbaar met de tram en de bus. Gebruik de routeplanner van De Lijn om je route te berekenen.

## Parking

ZAS Cadix heeft een betaalparking. Als patiënt betaal je maximaal 5 euro, ongeacht de lengte van je bezoek of verblijf. Voor bezoekers gelden andere parkeertarieven. Valideer je parkeerticket als je je inschrijft. Dat kan bij de onthaalpunten en aan de digitale kiosken in de zorgboulevard.

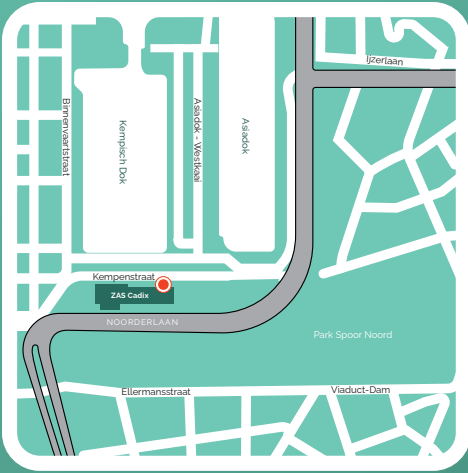
## Vragen?

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'.

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



# ZIEKENHUIS aan de STROOM



## ZAS Cadix

Kempenstraat 100

2030 Antwerpen

**03 217 71 11** Algemeen

ca.info@zas.be



Op onze website vind je actuele informatie over bereikbaarheid en parking



Lees deze brochure online  
Scan de QR-code of ga naar: [zas.be/SP](https://zas.be/SP)

Heb je een klacht? Contacteer [ombudsdienst@zas.be](mailto:ombudsdienst@zas.be)