



Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)

Informatiebrochure voor patiënten





ZIEKENHUISaan
de STROOM

*Welkom bij de Psychiatrische Afdeling Algemeen
Ziekenhuis van ZAS, kortweg PAAZ.*

*Je bent opgenomen in 1 van de 4 "behandelmilieus" van
PAAZ. Een behandelmilieu is een groep met een eigen
leefruimte waar ongeveer 13 patiënten verblijven.*

*Milieu 1, 2 en 3 liggen op de 5^e verdieping van ZAS Cadix.
Milieu 4 ligt op de 6^e verdieping.*

*Neem deze brochure rustig door om je vertrouwd
te maken met de gewoontes en regels van PAAZ.*

Heb je vragen of opmerkingen?

Spreek dan iemand van de begeleiding aan.

We wensen jou een aangenaam verblijf op onze afdeling.

Vriendelijke groeten

Het PAAZ-team

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Erasmus, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) **Erkenningsnummer 099:** ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius **Erkenningsnummer 998:** ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) **Erkenningsnummer 039:** ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingstehuis) **Zijn ook deel van ZAS:** ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke

De 1^e dag van je opname bij PAAZ

01

Praktische info

02

Huisregels voor je verblijf bij PAAZ

03

Je zorgverleners

04

Therapievormen

05

Compliment, suggestie of klacht?

06

Contactgegevens

07

De 1^e dag van je opname bij PAAZ

PAAZ is een afdeling van het ziekenhuis dat patiënten met psychische noden opvangt. Dat gebeurt tijdens een "residentieel verblijf": een opname voor langere tijd waarbij je woont en leeft op de afdeling. Tijdens je verblijf proberen we een veilige plek voor jou te maken waarin jij tijd voor jezelf kan nemen.

Zo verloopt de 1^e dag van je opname:

- Je krijgt een kamer. Neem gerust wat tijd om je spullen uit te pakken.
- We tonen je de rest van de afdeling.
- Je krijgt een vragenlijst ter kennismaking.
- Tijdens je rondleiding krijg je meer uitleg over je behandelende team. Bij PAAZ werken psychiaters, assistent-psychiaters, sociotherapeuten, psychologen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers en een team van therapeuten. Verder in deze brochure vind je meer uitleg over het team.

Praktische info

Administratie

Er zijn een aantal documenten die je in orde moet brengen. Je kan ze vragen bij de sociale dienst van de afdeling.

Als je voor je opname werkte als arbeider of bediende:

- ziekte-attest voor je werkgever
- ziekte-aangifte voor het ziekenfonds

Als je voor je opname werkte als zelfstandige:

- getuigschrift van arbeidsongeschiktheid, ingevuld door je arts
- ziekte-aangifte voor het ziekenfonds
(belangrijk: je hebt maar 7 kalenderdagen de tijd om dit document binnen te brengen)

Als je voor je opname naar school ging:

- ziekte-attest voor school

Als je voor je opname werkloos was:

- ziekte-aangifte bij de mutualiteit

Heb je een **hospitalisatieverzekering**?

Laat dat dan zeker weten aan de sociale dienst. Het is belangrijk dat je tijdig naar (verlengingen van) deze attesten vraagt.

Dagstructuur

7.30 - 9 uur	Inname medicatie (5 ^e verdieping, centrale verpleegpost)
8 - 9 uur	Ontbijt in de leefruimte van je behandelmilieu
9 - 12.30 uur	Mogelijkheid tot groepstherapieën en/of individuele afspraken
12 - 13 uur	Inname medicatie (5 ^e verdieping, centrale verpleegpost)
12.45 - 13.15 uur	Lunch in de leefruimte van je behandelmilieu
13.20 - 16.40 uur	Mogelijkheid tot groepstherapieën en/of individuele afspraken
17 - 18 uur	Inname medicatie (5 ^e verdieping, centrale verpleegpost)
18 uur	Avondeten in de leefruimte v an je behandelmilieu
18 - 19.30 uur	Bezoekuur
21 - 24 uur	Inname medicatie (5 ^e verdieping: Milieu 1 en 3: centrale verpleegpost Milieu 2 en 4: verpleegpost milieu 2)
24 uur	Nachtrust (op vrijdag en zaterdag om 1 uur)

Bezoek

Je kan bezoek ontvangen bij PAAZ:

- elke dag tussen 18 en 19.30 uur
- op woensdag en in het weekend van 14 tot 16.30 uur
en van 18 tot 19.30 uur

Ga niet met je bezoek naar de leefruimte, maar blijf in je eigen kamer. Dan stoort je de anderen op de afdeling niet. Je kan ook bezoek ontvangen tijdens de openingsuren van het ziekenhuis, van 6.30 uur tot 20 uur, maar niet op de afdeling. Ga bijvoorbeeld samen met je bezoek naar de cafetaria op de 3^e verdieping of de ontspanningsruimte op de 6^e verdieping. Daar is ook een plek waar kinderen kunnen spelen.

Verlof

Tijdens je opname heb je ook een aantal momenten die niet ingevuld zijn met therapie of gesprekken. Op die momenten ben je vrij om het ziekenhuis te verlaten. Laat op voorhand aan de sociotherapeut weten dat je weg zal zijn, en schrijf je afwezigheid in de invulkaft op de afdeling voordat je vertrekt.

Je kan verlof nemen:

- overdag op woensdagnamiddag: van 12.45 tot 19.30 uur
- overdag op zaterdag of zondag: tussen 9 en 19.30 uur
- van zaterdagmiddag om 14 uur tot zondagmiddag om 12 uur met een overnachting buiten het ziekenhuis

Neem je verlof in het weekend met een overnachting? Dan verwachten we je om 12 uur terug op de afdeling voor een contactmoment. Daarna kan je opnieuw naar buiten tot 19.30 uur.

Belangrijk: je behandelteam kijkt hoe het met jou gaat en bepaalt op basis daarvan of het een goed idee is dat je verlof neemt, en hoe je dat verlof invult. Daarover praten we altijd eerst met jou.

Maaltijden

Je krijgt 's ochtends en 's avonds een broodmaaltijd. 's Middags is er een warme maaltijd. Je kan kiezen uit een aantal opties.

Heb je allergieën of volg je een specifiek dieet?

Laat dat dan weten aan het behandelteam.

Ontspanning

- Je mag je eigen ontspanning meebrengen, zoals een boek of een tablet.
- Je kan **tv-kijken** in de leefruimte of op je kamer.
- Je kan je vrij inloggen op de 'guest'-wifi en bijvoorbeeld via WhatsApp bellen. Heb je zelf geen telefoon? Dan kan je die van de afdeling gebruiken.

- Vraag gerust naar **spelletjes**, een **krant** of andere zaken. Die liggen voor jou klaar aan de verpleegpost of in de leefruimte.

Parking en fietsenstalling

Je kan je auto parkeren op de verdieping -2 van de ondergrondse bezoekersparking van ZAS Cadix.

Als patiënt in opname kost dat 5 euro. Voordat je met de auto vertrekt, betaal je met je parkeerticket aan de algemene balie van het ziekenhuis op het gelijkvloers.

Je kan je fiets stallen in de fietsenstalling voor het ziekenhuis, aan de tramhalte.

Huisregels voor je verblijf

Bij PAAZ gelden dezelfde algemene regels als op andere plaatsen waar je in groep bent. Het is niet altijd gemakkelijk om in een groep samen te leven. Houd daarom zo veel mogelijk rekening met de anderen op de afdeling. Was bijvoorbeeld je servies af en zet het weg wanneer je het gebruikt hebt. Houd het 's avonds rustig om anderen niet te storen.

Hieronder staan een aantal algemene huisregels die gelden bij PAAZ. Als je je niet aan die regels kan houden, is het mogelijk dat we je opname moeten stopzetten.

Agressie

Het is mogelijk dat je moeilijke emoties tegenkomt tijdens je opname of therapie. Boosheid is er daar 1 van. Ook voor boosheid is er dus plaats in je behandeling. Maar we tolereren niet dat boosheid omslaat in geweld of agressie tegenover mensen of voorwerpen. Ook hiermee dreigen tolereren we niet.

Alcohol, drugs en niet-voorgeschreven medicatie

Het is bij PAAZ niet toegestaan om alcohol, drugs of niet-voorgeschreven medicatie bij te hebben of te gebruiken. Ook middelen die je gedrag beïnvloeden, zoals Red Bull, zijn niet toegestaan.

Roken

Er is een algemeen rookverbod bij ZAS Cadix.

Je mag dus alleen maar roken op de plaatsen die daarvoor voorzien zijn.

Er is een rookplek op het terras van de 3^e verdieping.

Dat is open voor iedereen tijdens de openingsuren van het ziekenhuis, van 6.30 tot 20 uur. Als patiënt mag je het terras nog gebruiken tot 21.30 uur. Daarna is het terras gesloten. De terrassen op de 5^e verdieping zijn geen rookplekken. Roken is er dus verboden.

Gebruik van je telefoon en internet

Je mag je telefoon gebruiken op de afdeling, maar doe dat wel discreet. Voor een goede nachtrust vragen we je ook om je gsm 's nachts uit te zetten. Ook tijdens therapiesessies zet je je gsm uit.

Je mag het gratis wifinetwerk van ZAS Cadix gebruiken met je eigen laptop, tablet of telefoon.

Geld en waardevolle spullen

Het is je eigen verantwoordelijkheid om waardevolle spullen veilig op te bergen. We doen er alles aan om je verblijf veilig te laten verlopen, maar ZAS is niet aansprakelijk bij schade of diefstal.

We raden je aan om geen geld of waardevolle spullen op je kamer achter te laten, tenzij je het kluisje gebruikt.

Neem je zakgeld of portefeuille altijd mee als je je kamer verlaat.

Wil je liever dat het behandelteam spullen bewaart tot je uit PAAZ vertrekt? Dat kan. We maken dan een inventarislijst van de spullen die je in bewaring geeft.

Kamers en gemeenschappelijke ruimtes

Het poetspersoneel van ZAS Cadix onderhoudt de slaapkamers en gemeenschappelijke ruimtes van PAAZ. We verwachten van jou wel dat je je eigen kamer en de gemeenschappelijke ruimte op orde houdt.

Elk weekend verzamelen we de vuile lakens en bieden we schoon bedlinnen aan. Heb je tussendoor schone lakens nodig? Vraag er dan naar aan het verpleegkundige team. Je eigen kamer is een plek waar jij van je rust en privacy kan genieten. Daarom vragen we je om niet zomaar binnen te gaan in de kamers of leefruimtes van andere patiënten.

Eten of drinken buiten de maaltijden

Je vindt water, koffie en thee in de leefruimte. Je kan ook zelf eten en drinken bewaren in het koelkastje op je kamer of in de koelkast van de leefruimte. Als je de koelkast van de leefruimte gebruikt, schrijf dan je naam duidelijk op je spullen.

Je mag geen eigen keukentoestellen gebruiken. Er zijn wel een aantal toestellen beschikbaar op de afdeling, zoals een wafelijzer, broodrooster, koffiezet, ... Deze kan je via de verpleegpost verkrijgen.

Je zorgverleners

Bij PAAZ staat er een multidisciplinair team van zorgverleners voor je klaar.

Het behandelteam van PAAZ overlegt elke dag. Het verpleegkundige team probeert daarin de brug te maken, want zij zien je het vaakst. Als je een vraag hebt, kan je altijd bij hen terecht.

Psychiaters

Je psychiater is verantwoordelijk voor je behandeling tijdens je verblijf bij PAAZ. De psychiater werkt daarvoor samen met een assistent-psychiater. Wanneer je opgenomen wordt, maken we zo snel mogelijk een afspraak bij de psychiater voor jou.

Wil je iets veranderen aan je medicatie? Bespreek dat dan altijd met je psychiater.

Psychologen

Elke week heb je een individueel gesprek met je psycholoog. Daarbij is er ruimte voor je klachten, voor wat je denkt en wat je voelt. Je psycholoog probeert samen met jou vorm te geven aan je doelen.

Je psychiater en psycholoog kunnen in overleg met jou ook je partner of familieleden uitnodigen voor een gesprek.

Sociotherapeut en verpleegkundig team

Overdag is er per behandelmilieu een sociotherapeut aanwezig. Die begeleidt de therapeutische momenten in je milieu en is beschikbaar voor een gesprek of vragen. De sociotherapeut loopt rond in de groep en legt contact met alle patiënten.

's Nachts is er altijd een nachtverpleegkundige op de afdeling. Die komt regelmatig bij jou op de kamer kijken of alles goed met je gaat. Ben je wakker op het moment dat de verpleegkundige langskomt? Geef dan een seintje, bijvoorbeeld door je hand op te steken. Op die manier krijgen we meteen een goed beeld van je slaappatroon.

Sociale dienst

De maatschappelijk werkers van PAAZ zijn elke dag aanwezig, behalve in het weekend. Ze werken op afspraak, of je kan langsgaan tijdens hun spreekuren.

De maatschappelijk werker helpt je bijvoorbeeld bij:

- **administratie of financiën:**
 - hulp bij je ziekte-aangifte bij het ziekenfonds, attesten voor je werk of school, vragen over werkloosheid, ...
 - vragen over je hospitalisatieverzekering
 - ondersteuning en begeleiding bij administratie

- ondersteuning en begeleiding bij financiële vragen, bijvoorbeeld door je door te verwijzen naar gepaste hulpverlening als je schulden hebt
- hulp bij de aanvraag van een leefloon of uitkeringen
- **hulp aan huis:**
 - de opstart van thuiszorg, zoals gezinszorg, een poetshulp of thuisverpleging
 - omkadering in je thuissituatie
 - doorverwijzing naar gepaste hulpverlening
- **informatie en advies:**
 - doorverwijzing naar specifiekere hulpverlening
 - informatie over je sociale rechten en plichten
 - vragen rond je woonsituatie
 - de aanvraag van een pro-Deoadvocaat, contact met je advocaat of een justitie-assistent

Therapeuten

Tijdens je verblijf bij PAAZ krijg je een therapieprogramma met verschillende therapievormen. Sommige daarvan zijn individueel tussen jou en de therapeut. In andere therapievormen gaat de therapeut met de hele groep aan de slag. In het volgende hoofdstuk lees je meer over elke therapievorm.

Therapievormen

Op het bord aan de verpleegpost in je behandelmilieu zie je welke week:

- wanneer je individuele afspraken doorgaan
- in welke groepstherapieën je wordt verwacht

We verwachten dat je tijdens je opname aanwezig bent bij al je therapieën, tenzij anders afgesproken. Kan je niet aanwezig zijn bij een sessie? Laat dat dan op tijd weten aan de therapeut die de sessie begeleidt.

De groepstherapie heeft een belangrijke meerwaarde. Je bent betrokken bij de anderen in je groep. Zo ontstaat er verbondenheid en interactie wat extra therapeutische mogelijkheden geeft. Veiligheid, vertrouwen en respect zijn belangrijke waarden om in groep te kunnen werken.

Heb je vragen over het groepsprogramma of je therapiegroep? Stel ze gerust aan de therapeuten.

We doen ons best om individuele consultaties en onderzoeken voor lichamelijke problemen in te plannen rond je therapieprogramma. Overlappen er toch ergens afspraken met elkaar? Laat dat zo snel mogelijk weten aan de sociotherapeut. Die probeert dan om je afspraak te verschuiven.

Een aantal afspraken voor alle therapievormen:

- Kom op tijd.
- Breng geen eten mee naar de therapie. Drinken mag wel.
- Zet je gsm uit.

Milieutherapeutische momenten

Locatie: in de leefruimte van je behandelmilieu

De milieutherapeutische momenten breng je door met de andere leden van je eigen behandelmilieu. In de loop van de week zijn er verschillende milieutherapeutische momenten onder begeleiding van de sociotherapeut en de milieupsycholoog.

Tijdens je opname breng je een groot stuk van de tijd door in je milieu. Ook dat maakt deel uit van je behandeling. Er is een duidelijke dagstructuur die je kan helpen om een dagritme te vinden dat je misschien wat kwijt was voor je opname. Je behandelmilieu is ook een soort van oefenruimte waar je nieuwe vaardigheden kan uitproberen. Je hebt de kans om uit te zoeken hoe je vrije momenten invult, om een evenwicht te zoeken tussen rust en activiteit, enzovoort.

De milieutherapeutische momenten bieden je ruimte om hier en nu, samen met de andere groepsleden,

te ontdekken hoe je je verhoudt tegenover jezelf en anderen. Je kan je gedachten op een rijtje zetten en kijken wat het met je doet om in groep samen te leven.

Beeldende therapie

Locatie: 14^e verdieping (route 14.01) en Napelsstraat

De manier waarop je met creatieve materialen werkt en omgaat, is vaak ook de manier waarop je met andere dingen omgaat. Het toont hoe je in het leven staat.

Samen gaan we in de creatieve therapie op zoek naar wat het uitbeelden ons vertelt. Door werkstukken te creëren, ontmoet je stukjes van jezelf: je sterke en minder sterke kanten, je innerlijke beleving, hoe je omgaat met je gevoelens, ...

Het eindresultaat maakt daarbij niet zoveel uit. Het is veel belangrijker dat we samen op weg gaan naar verandering of aanvaarding van datgene waarrond jij wil werken.

Bewegingstherapie

Locatie: 1^e verdieping (route 1.12)

of 14^e verdieping (route 14.01) en Napelsstraat

Bij bewegingstherapie ligt de nadruk op het bewegen, maar er gebeurt ook meer dan dat. Je voert

bewegingsgerichte en lichaamsgerichte oefeningen uit. Zo begin je te ervaren, voelen en ontdekken wat er mogelijk is. Hoe beweeg je, waar zit er spanning, hoe voelt je lichaam? Welke lichaamstaal gebruik je? Dat zijn aangrijpingspunten in de bewegingstherapie. Zo herken en verken je je lichaam (opnieuw).

Dramatherapie

Locatie: 14^e verdieping (route 14.01)

Bij dramatherapie staat jouw ervaring voorop en ga je actief aan de slag. We vertrekken vanuit drama als medium en alles wat daarmee te maken heeft: spelen, een rol opnemen, improviseren, schrijven, vertellen, uitbeelden, in scène zetten of regisseren.

Zo bouwen we samen een 'alsof'-ruimte: een veilige plek waar jij de kans krijgt om je gevoelens en gedachten te onderzoeken. Je kan kijken welke relatie je hebt tot jezelf en tot anderen en experimenteren met nieuw gedrag.

Verbale therapie

Locatie: 14^e verdieping (route 14.01)

Bij de verbale therapie kijkt elk groepslid naar zichzelf, de ander en de relaties daartussen. We proberen om onbewuste dynamieken in een groep te herkennen en aan te wijzen, en te kijken hoe die dynamieken te maken hebben met je eigen levensgeschiedenis. We denken samen na over wat een dynamiek teweegbrengt bij een groepslid of in de hele groep. In een groeps gesprek kunnen allerlei thema's aan bod komen. Je wordt aangemoedigd om stil te staan bij jezelf en thema's voor te stellen die voor jou relevant zijn.

Compliment, suggestie of klacht?

Het team van PAAZ wil je verblijf zo aangenaam mogelijk maken.

Heb je vragen, opmerkingen of suggesties?

Dan horen wij dit graag van jou. Meld ze aan jouw arts of verpleegkundige.

Wij zijn er om jou te helpen.

Heb je een klacht? Dan kan je terecht bij de ombudsdienst van het Overlegplatform Geestelijke Gezondheidszorg (OOGG):

- bel of chat met een ombudspersoon via www.oogg.be/contact
- stuur een mail naar info@oogg.be

Contactgegevens

ZAS Cadix

Kempstraat 100

2030 Antwerpen

Algemeen telefoonnummer PAAZ: **03 339 75 91**

Psychiaters: dr. Laura Santos Pina
dr. Robin Baeten

Hoofdverpleegkundige en adjunct:

Annik Mahieu

Gitte Meeusen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Dotted lines for note-taking.



ZIEKENHUIS aan de STROOM

Contactadres:

ZAS Cadix
Kempenstraat 100
2030 Antwerpen
03 217 71 11 telefoon

www.zas.be