



Je revalidatieverblijf in ZAS Middelheim

Informatiebrochure voor patiënten





Van harte welkom in ZAS Middelheim. In deze brochure lees je hoe je revalidatie bij ons verloopt.

Je mag deze brochure 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 revalidatieteam*



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Ons revalidatiecentrum

Soorten revalidatie

Ons team

Hoe verloopt je dag?

Voorzieningen

Bezoek

Overleg en vragen stellen

Praktische informatie

Naar huis

Contact

Notities

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

Ons revalidatiecentrum

Het revalidatiecentrum van ZAS Middelheim focust zich op patiënten die herstellen na een niet-aangeboren **hersenletsel** (NAH), een **ruggenmergletsel** (dwarslaesie), schade aan het **perifere zenuwstelsel** of een **amputatie**.

Daarnaast doen we ook orthopedische revalidatie, bijvoorbeeld als je **meerdere zware letsels tegelijk** hebt opgelopen (polytrauma) of om te herstellen na een geplande **operatie**, zoals de plaatsing van een prothese. Het soort revalidatie dat je nodig hebt, hangt af van wat je hebt meegemaakt.

Soorten revalidatie

Dwarslaesie-revalidatie

ZAS Middelheim is een erkend dwarslaesie-revalidatiecentrum. Dat betekent dat we gespecialiseerd zijn in revalidatiebegeleiding van patiënten die door een ruggenmergletsel verlamd zijn aan de onderste of alle ledematen.

Locomotorische revalidatie

Bij locomotorische revalidatie leer je opnieuw goed te bewegen, bijvoorbeeld nadat je een bot gebroken hebt of een amputatie hebt ondergaan. Tijdens de revalidatie werk je aan kracht, evenwicht en beweeglijkheid. Je leert je verplaatsen met de nodige hulpmiddelen die je ondersteunen bij je eventuele beperkingen.



Neurologische revalidatie

Bij neurologische revalidatie richten we ons op het herstel van de hersenen, bijvoorbeeld na een hersenbloeding, herseninfarct of hersentrauma. We oefenen niet alleen op beweging, maar ook op praten, eten, slikken en je geheugen.

SP-revalidatie

ZAS Middelheim is een erkend centrum voor SP-revalidatie. Dat staat voor gespecialiseerde revalidatie. Je verblijft bij ons terwijl een multidisciplinair team intensief samenwerkt aan je herstel. Zo kunnen we je van dichtbij opvolgen en begeleiden.

Ambulante revalidatie

Na je verblijf in het ziekenhuis, kan je de revalidatie nog een tijdje verderzetten bij een therapeut bij jou in de buurt of in ons ziekenhuis. Je doet daar je oefeningen zonder te blijven overnachten. Dat noemen we ambulante revalidatie.



We hebben een gespecialiseerd zorgteam dat samen met jou werkt aan je herstel. Het team is multidisciplinair: dat betekent dat mensen met verschillende expertises hun kennis met elkaar delen en samen de beste behandeling uitwerken vanuit hun vakgebied.

De artsen

De revalidatiearts volgt je herstel van dichtbij op, onderzoekt je lichaam, kijkt wat je allemaal nog kan, wat je opnieuw moet leren en wat je misschien niet meer zal kunnen. Daarna legt de arts de diagnose in begrijpelijke taal aan jou uit. Samen met de rest van het team stelt hij of zij revalidatiedoelen op. Je krijgt een persoonlijke planning, van opname tot thuisrevalidatie. De arts kan ook medicatie of hulpmiddelen voorschrijven, als je die nodig hebt.

De verpleegkundigen

Tijdens je revalidatie heb je een warm contact met de revalidatieverpleegkundigen. Ze helpen je onder andere bij je persoonlijke verzorging en je medicatie. Ze ondersteunen je ook bij het inoefenen van de dagelijkse handelingen die je tijdens de therapie hebt geleerd. 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 gebruikt oefeningen en technieken om je lichaam aan te sterken. Hierbij focus je niet alleen op beweeglijkheid en kracht: je werkt ook aan je evenwicht, coördinatie en conditie. We stemmen de therapie af op je mogelijkheden: van je armen gebruiken of een rolstoel bedienen tot wandelen met of zonder hulpmiddelen.

De ergotherapeut

De ergotherapeuten helpen je om je dagelijkse handelingen stap voor stap weer op te nemen. Denk maar aan wassen, aankleden, eten of koken. 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, spreken, lezen of schrijven. Of ze hebben problemen met hun concentratie of geheugen. De logopedist helpt hen om hierop te oefenen en die vaardigheden terug zo goed mogelijk onder de knie te krijgen.

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 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 voor een gesprek: jij alleen, samen met je partner, of met je gezin.

De zorgkundigen en logistiek medewerkers

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 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.

Stagiairs

ZAS Middelheim is een door de overheid erkend stagecentrum voor functionele revalidatie. Dat betekent dat je soms stagiairs of bezoekende artsen kan tegenkomen die bij ons een opleiding aan het volgen zijn.

Hoe verloopt je dag?

Dagindeling



7.30 - 8 uur

opstaan, ochtendverzorging
ADL-oefeningen onder begeleiding van de ergotherapeut (ADL: activiteiten dagelijks leven)



8 uur

ontbijt



9 uur

therapie en/of verzorging



12 uur

middageten, indien nodig onder begeleiding



13 uur

rust, therapie en/of verzorging



16 uur

bezoekuur tot 19.30 uur



17 uur

avondeten



18 uur

avondverzorging en medicatie

Overdracht verpleging

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

Voorzieningen

Je kamer

We hebben een- en tweepersoonskamers. Al onze kamers hebben een televisietoestel, een kluisje, een kleine koelkast en een eigen badkamer met wastafel en toilet. Er is een gratis draadloze internetconnectie op de kamer.

De therapiezaal

In de therapiezaal oefen je met een kinesitherapeut of ergotherapeut op de afgesproken uren. Hiervoor hebben we allerlei gespecialiseerde toestellen.



De lounge

We hebben een gezellige multifunctionele ruimte. Je kan er bezoek ontvangen, samen eten met medepatiënten of ontspannen tussen de therapiesessies. We gebruiken de ruimte ook om kooktherapie te geven en allerlei gezellige activiteiten te organiseren zoals een filmnamiddag, een quiz of een mini-optreden.



Binnenzwembad

In het revalidatiecentrum hebben we een eigen zwembad van 12 meter lang, waar we hydrotherapie kunnen geven. Bij hydrotherapie doe je oefeningen in het water, onder begeleiding van een therapeut. Dat is minder belastend voor je lichaam, omdat bewegingen in het water lichter aanvoelen dan op het droge. Niet iedereen komt hiervoor in aanmerking. Het revalidatieteam bekijkt of het voor jou nuttig is.

Therapeutische keuken

We hebben een therapeutische oefenkeuken die je kan aanpassen aan je noden. Met een druk op de knop beweegt je het werkblad naar boven, zodat je rolstoel eronder past. Of je laat de kastjes zakken om iets te kunnen pakken. We oefenen er een keer per week de dagelijkse handelingen die je in een keuken uitvoert.



Kapper en pedicure

Je kan tijdens je verblijf je haar laten knippen of een ontspannende voetverzorging krijgen op de kamer. Maak hiervoor een afspraak bij de verpleegpost. Je betaalt via de ziekenhuisfactuur.

Bezoekersrestaurant en winkel

Op het gelijkvloers vind je achterin de inkomhal een ruim bezoekersrestaurant waar bezoekers warme en koude gerechten kunnen krijgen. Er is op het gelijkvloers ook een winkeltje waar je koffie, thee, gebakjes en snacks kan kopen.

Dranken en snacks

Op de campus vind je op verschillende plaatsen eet- en drankautomaten. Daar kan je dag en nacht terecht voor een verfrissing of snelle hap.



Bezoek ontvangen kan:

- Op donderdagen van 15 tot 19.30 uur.
- In het weekend en op feestdagen: van 14 tot 19.30 uur.
- Op alle andere dagen: van 16 tot 19.30 uur.

Therapie en verzorging gaan altijd voor op je bezoek. Komen familieleden of vrienden langs tijdens jouw oefenmoment of tijdens je verzorging? Dan wachten ze even in de lounge of het bezoekersrestaurant tot je klaar bent.

Respecteer de rust op onze afdeling. Ontvang niet te veel mensen tegelijk op je kamer. Je mag ook met je bezoek naar de lounge gaan.

Je hebt recht op duidelijke informatie over je revalidatie. We leggen je graag uit hoe wij intern communiceren en hoe jij vragen kan stellen en op de hoogte kan blijven van je herstel.

Teamoverleg = het zorgteam

Een 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. Dit overleg is intern, zonder de patiënt erbij.

Artsenbezoek = arts en patiënt

Elke maandag komt de revalidatiearts met de assistent even langs bij alle patiënten om te kijken hoe het gaat. Op dat moment zien ze enkel de patiënten, niet de familie.

Zaalronde = arts, verpleging, patiënt en familie

Op donderdagnamiddag komen de artsen opnieuw even langs bij alle patiënten, samen met de hoofdverpleegkundige. Tijdens de zaalronde mogen de partner en naaste familieleden wel aanwezig zijn zodat zij ook de kans hebben om vragen te stellen.

Rondetafelgesprek = arts, patiënt, familie en zorgteam

Er kan nog een extra gesprek plaatsvinden op vraag van het team of op vraag van de patiënt of de familieleden. Tijdens dit gesprek kunnen de arts en het team meer uitleg geven over de diagnose of het verloop van de revalidatie en eventuele vragen beantwoorden.

Praktische informatie



Kledij

Overdag draag je best gemakkelijke kledij zoals een jogging, short of sportbroek met T-shirt. Dat is het prettigst om te oefenen. Draag sportschoenen of andere comfortabele, gesloten schoenen. Zo verklein je de kans op vallen of uitglijden. Je nachtpajon of pyjama draag je alleen 's nachts.



Wat breng je mee?

Breng verzorgingspullen mee, zoals voldoende handdoeken, washandjes, een borstel of kam, scheergerief, een tandenborstel, tandpasta. Ben je iets vergeten? Dan kan je die spullen bij ons aankopen. Waardevolle spullen bewaar je in je kluisje. Grote hoeveelheden geld laat je beter thuis.



Naar buiten gaan

Wil je de afdeling verlaten om een wandeling te maken, binnen of buiten het ziekenhuis? Vraag daarvoor eerst toestemming aan de arts of verpleging.



Internet

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

Naar huis

Ontslag

Wanneer je naar huis kan, is voor iedereen verschillend. Tijdens het teamoverleg bespreken we elke week of je al naar huis mag. Denken we dat je er stilaan klaar voor bent? Dan laten we dat tijdig weten aan jou en je familie.

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 kijken wat lukt en daarna naar ons terugkomt. Meestal beginnen we met een dag zonder overnachting, en bouwen we later op naar een volledig weekend.

Het meeloopmoment

Op een meeloopmoment geven we je partner of een nauw betrokken familielid de kans om mee je therapie te volgen. Zo krijgen je naasten meer inzicht in welke oefeningen je doet, waarbij ze je kunnen ondersteunen en wat ze je beter zelf laten doen. Dat maakt de overgang naar de thuissituatie iets makkelijker.

Thuisbezoek

Als dat nodig is, kan een ergotherapeut van de mutualiteit bij jou thuis komen kijken en je adviseren over hulpmiddelen of aanpassingen.

Verder revalideren na je ontslag

Sommige patiënten kunnen na hun ontslag nog extra revalidatie volgen. Een deel daarvan wordt terugbetaald door het ziekenfonds, en dit voor een langere periode. Het ziekenfonds vergoedt soms ook de verplaatsing van en naar het revalidatiecentrum. Die revalidatie kan je bij ons aanvragen: we werken dan gericht verder aan je doelen. Niet iedereen komt in aanmerking voor deze regeling. Vraag gerust meer informatie aan je arts.



Contact

ZAS Middelheim

Revalidatie
Lindendreef 1
2020 Antwerpen



03 280 37 71 Verpleging
03 280 37 76 Hoofdverpleegkundige
03 280 37 53 Kinesitherapeuten
03 280 37 84 Ergotherapeuten
03 280 37 75 Logopedist
03 280 23 72 Psycholoog:
03 280 23 72 Sociale dienst
03 280 30 10 Ambulante revalidatie

Bereikbaarheid

Met de auto

ZAS Middelheim heeft een betaalparking. Die is toegankelijk via de Floraliënlaan en via de Lindendreef en de oprit naar de hoofdingang.

Bij het binnenrijden van de parking krijg je een parkeerticket uit de automaat. Daarmee betaal je, voor je je auto ophaalt, aan de automaten aan de ingang van de parking. Daar staat ook een intercom waar je met eventuele vragen terecht kan.

Met de fiets

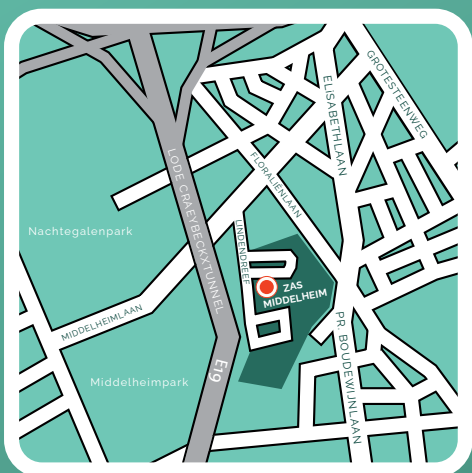
ZAS Middelheim is goed bereikbaar met de fiets. Je kan gebruikmaken van de fietsenstalling vlak naast het ziekenhuis.

Met het openbaar vervoer

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

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'.



ZAS Middelheim

Lindendreef 1

2020 Antwerpen

03 280 31 11 Algemeen

mi.info@zas.be

ZIEKENHUIS
aan
de STROOM



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

Heb je een klacht? Contacteer ombudsdienst@zas.be