



DEZE BEHANDELAARS
HELPEN U VOORUIT

BEHANDELAARS VOOR DE HELE WIJK

Zo lang mogelijk zelfstandig wonen, dat willen we allemaal. Daarom biedt Het Spectrum diverse services aan die u daarbij kunnen helpen. We zijn gespecialiseerd in ouderenzorg en behandelen vanuit een totaalbenadering. In onze praktijkruimtes, of gewoon bij u thuis.



Om zelfstandig te blijven wonen, kan u soms wat hulp nodig hebben. Bij Het Spectrum werken fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en diëtisten die zijn gespecialiseerd in ouderenzorg. Zij begrijpen waar u moeite mee kunt hebben en weten met welke adviezen en hulpmiddelen u beter vooruit kunt.

Onze behandelaars zijn erop getraind verder te kijken dan hun eigen specialisatie en met u mee te denken. Ze werken intensief met elkaar samen waardoor ze vanuit verschillende vakgebieden oplossingen kunnen bieden voor uw hulpvraag. Door deze samenwerking en

de bundeling van kennis zijn de behandelaars in staat om al in een vroeg stadium signalen op te vangen en kunnen zij snel de juiste zorg bieden.

WIJ KOMEN BIJ U THUIS, OF U KOMT BIJ ONS

Onze behandelaars hebben hun eigen praktijkruimte in Het Spectrum De Sterrenlanden. Na de behandeling kunt u voor een kop koffie of een (aantrekkelijk geprijsde) maaltijd terecht in het restaurant. Maar als u zich prettiger voelt in uw eigen omgeving, of als het vanwege ziekte of een ongeluk niet lukt om naar ons te komen, dan komen we bij u thuis.



Fysiotherapie, ergotherapie,
diëtetiek, logopedie of adviezen
voor een gezonder leven.
Wij komen bij u thuis of u komt
bij ons

VOORKOMEN, BEHANDELEN EN BEPERKEN VAN BEWEGINGSKLACHTEN

Door de moderne gezondheidszorg worden de mensen ouder. We stellen ook steeds hogere eisen aan de kwaliteit van het leven. We willen het liefst zo lang mogelijk een zelfstandig en actief leven leiden. Maar bewegen is niet altijd vanzelfsprekend, dat beseffen we vaak pas als we ergens last van krijgen.



Door een ongeval, ziekte, een verkeerde houding of simpelweg omdat uw lichaam ouder wordt, kan bewegen pijn doen of minder soepel gaan. Door snel de juiste zorg in te schakelen, voorkomt u dat uw beperkingen een te grote invloed krijgen op uw leven.

De fysiotherapeuten van Het Spectrum behandelen bewegings- of pijnklachten en kunnen u helpen bij het voorkomen of beperken van de klachten. Daarnaast kunt u bij de fysiotherapeuten terecht voor advies over een gezonde leefstijl, de inzet van (loop)hulpmiddelen en geschikt schoeisel.

SPECIALISATIES

De fysiotherapeuten zijn geschoold en ervaren in het behandelen en begeleiden. Een aantal van hen heeft aanvullende specialisaties, bijvoorbeeld in het behandelen bij COPD of hartfalen, na een hersenbloeding of een orthopedische operatie.

DE SPECIALISATIES ZIJN

- Geriatrie fysiotherapie

- Oedeemtherapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurorevalidatie
- Prothesiologie
- Medical taping
- Dry needling
- Long revalidatie

HOE WERKT HET?

De fysiotherapeuten van Het Spectrum zijn voor iedereen toegankelijk. Na een kennismakingsgesprek en een lichamelijk onderzoek, stellen de fysiotherapeuten samen met u een behandelplan op.

Praktisch: Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt, is afhankelijk van uw diagnose en de door u afgesloten aanvullende verzekering. Om een afspraak te maken, heeft u geen verwijzkaart van de huisarts nodig.

VOOR VRAGEN OF EEN AFSPRAAK

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl



Juist als het uw wens is om lang actief en zelfstandig te blijven, is het aan te raden om op tijd hulp in te schakelen

LANGER ZELFSTANDIG DOOR DAGELIJKSE HANDELINGEN ANDERS TE DOEN

Een boek lezen, koffie zetten, opstaan en aankleden: het zijn handelingen die zo gewoon zijn, dat u er waarschijnlijk niet meer over nadenkt. Maar wat als er een moment komt, door ziekte, trauma of overbelasting, dat dagelijkse handelingen niet meer vanzelfsprekend zijn?

Dan bestaat er de mogelijkheid een afspraak te maken met de ergotherapeuten van Het Spectrum. Zij helpen u om de dagelijkse activiteiten, die problemen opleveren en die voor u belangrijk zijn, zo praktisch mogelijk aan

te pakken. Hoe kunt u opstaan vanuit uw stoel, bad of bed? Hoe schilt u de aardappels op een manier die voor u niet pijnlijk is? Hoe houdt u een pen vast? En hoe blijft het mogelijk uw hobby uit te voeren?



SAMEN MET U

De ergotherapeuten kunnen u helpen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen en kijken daarbij vooral naar uw wensen en mogelijkheden. Kunt u een activiteit opnieuw aanleren? Of op een andere manier uitvoeren? Samen met u onderzoeken de therapeuten welke hulpmiddelen, voorzieningen of aanpassingen nodig zijn. Vervolgens leert u hoe u met de hulpmiddelen of voorzieningen kunt omgaan. De ergotherapeuten werken nauw samen met eventuele verzorgenden, mantelzorgers, fysiotherapeuten, logopedisten en diëtisten.

WAARBIJ KUNNEN WIJ U HELPEN?

- Vergemakkelijken van dagelijkse verzorging
- Opnieuw aanleren van vaardigheden, bijvoorbeeld schrijven
- Tips bij het klaarmaken van de maaltijd
- Comfortabeler zitten of liggen
- Hulp bij het aanvragen van hulpmiddelen
- Praktische tips voor het huishouden
- Leren omgaan met hulpmiddelen, bijvoorbeeld een aankleedhulpmiddel, rolstoel of scootmobiel
- Advies bij aanpassingen in het huis
- Balans in dagactiviteiten

- Advies en hulp voor de mantelzorgers, bijvoorbeeld bij dementie
- Training voor herstel bij CVA, COPD en reuma

HOE WERKT HET?

Tijdens een kennismakingsgesprek bespreekt u met de ergotherapeuten uw wensen en mogelijkheden. Met een onderzoek wordt vervolgens in kaart gebracht hoe en waarom bepaalde dagelijkse activiteiten problemen geven. Daarna wordt een behandeling op maat gemaakt. Trainingen met de ergotherapeuten vinden bij voorkeur thuis plaats.

Praktisch: De basisverzekering vergoedt per jaar maximaal 10 uur begeleiding of advies door een ergotherapeut. De behandeling valt onder uw eigen risico. Sommige verzekeraars vergoeden meer uren als u een aanvullende verzekering heeft. U heeft een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. Daarna kunt u contact met ons opnemen voor een afspraak.

VOOR VRAGEN OF EEN AFSPRAAK

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl

De ergotherapeuten helpen u dagelijkse activiteiten op een andere manier uit te voeren



PRAKTISCHE HULP EN ADVIES BIJ COMMUNICATIE EN SLIKPROBLEMEN

Praten is een belangrijk onderdeel van het contact dat we hebben met anderen. Problemen met communiceren, bijvoorbeeld na een beroerte of bij een chronische ziekte zoals COPD of MS, kunnen het contact in de weg staan en de kwaliteit van uw leven beïnvloeden. De logopedist van Het Spectrum geeft advies bij slik- of kauwproblemen en stem-, spraak- of taalproblemen.



Vaak gaat het om praktische hulp: Hoe kunt u anders/veiliger slikken? Hoe kunt u zich beter verstaanbaar maken? Of de communicatie beter laten verlopen? Ook kan de logopedist u een advies geven over de communicatie bij gehoorproblemen.

MULTIDISCIPLINAIRE BENADERING

De logopedist is gespecialiseerd in ouderenzorg en de problematiek die ouderen hebben bij het communiceren en slikken. De logopedist werkt nauw samen met collega's van fysiotherapie, diëtetiek en ergotherapie. Als tijdens de logopedie blijkt dat u moeite heeft met schrijven, kan de logopedist snel een ergotherapeut inschakelen. Of een diëtist als u bijvoorbeeld door slikproblemen sterk bent afgevallen. Tevens is de logopedist gespecialiseerd in behandelingen bij COPD.

SAMEN MET DE MENSEN OM U HEEN

De logopedist betreft ook familieleden en verzorging bij de behandeling, want problemen met communicatie raken zelden alleen uzelf. Ook uw omgeving kan leren op een andere manier met u te communiceren.

HOE WERKT HET?

Tijdens het eerste gesprek stelt de logopedist een aantal vragen om een beeld te krijgen van uw situatie. Vervolgens wordt tijdens een onderzoek in kaart gebracht welke aspecten van het commu-

niceren of eten en drinken problemen geven. Na dit onderzoek wordt in overleg met u besloten of logopedische begeleiding nodig is en in welke frequentie. De behandelingen kunnen desgewenst bij u thuis plaatsvinden en duren meestal een halfuur. U oefent samen met de logopedist of u krijgt adviezen waarmee uw problemen kunnen verminderen of oplossen.

DE LOGOPEDIST KAN HELPEN BIJ

- Afasie, problemen met het verwoorden van gedachten
- Slik- en kauwklachten
- Dysartrie, stem- of spraakproblemen bijvoorbeeld bij COPD, MS of na een CVA
- Gehoorproblemen
- Communicatiestoornissen als gevolg van dementie
- Ademhalingsproblemen bij COPD

Praktisch: Logopedie is opgenomen in het basispakket van zorgverzekeraars. Voor de consequenties die dit heeft op eigen risico, raden we u aan de polis te raadplegen. Om voor logopedie in aanmerking te komen, heeft u een verwijzing nodig van de huisarts. Daarna kunt u zelf contact met ons opnemen voor een afspraak.

VOOR VRAGEN OF EEN AFSpraak

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl



laars



GEZOND ETEN IS MAATWERK

We staan er niet altijd bij stil, maar eten en drinken is, naast lekker en gezellig, belangrijk voor onze gezondheid. Lekker en gezond eten is nodig om in goede conditie te blijven en om klachten bij ziekte te verminderen. 'Gezond' eten en 'lekker' eten kunnen prima samen gaan. De diëtisten van Het Spectrum hebben bij uitstek de kennis en ervaring om u hierover goed te informeren. Zij adviseren u op een praktische, persoonlijke en professionele manier.

ALS HET EVEN NIET LUKT

De diëtisten kijken samen met u naar uw voedingspatroon en bepalen wat voor u de juiste en de optimale voeding is. Daarbij kijken zij naar uw gezondheidssituatie, leefomstandigheden en

gewoontes. Een advies op maat, zorgt ervoor dat het dieet beter is vol te houden. Lukt het even niet? Vindt u het moeilijk de adviezen te blijven volgen? Ook dan zijn de diëtisten er voor u om de knelpunten te bespreken en u weer op weg te helpen.

Een advies op maat,
zorgt ervoor dat het dieet
beter is vol te houden,
ook als het even niet lukt



DE DIËTISTEN GEVEN DIEET- OF VOEDINGSADVIEZEN BIJ

- Ondervoeding of ongewenst gewichtsverlies
- Overgewicht
- Verminderde eetlust
- Slikproblemen
- Een verhoogd cholesterol
- Diabetes
- Hypertensie
- Obstipatie, prikkelbare darmsyndroom
- Ziekte van Parkinson
- COPD
- Maag- en darmklachten
- Het gebruik van dieetpreparaten zoals drinkvoeding en sondevoeding

HOE WERKT HET?

Tijdens een eerste consult proberen de diëtisten een beeld te krijgen van uw situatie door vragen te stellen over uw gezondheids- en leefomstandig-

heden. Samen stelt u vast waaraan u wilt werken: wilt u afvallen, aankomen of juist uw bloedsuikers beter onder controle krijgen? Daarna krijgt u een behandelplan en adviezen om uw doelen te bereiken. Tijdens de vervolggconsulten bespreekt u samen de voortgang en krijgt u praktische tips om het dieet vol te houden.

Praktisch: De basisverzekering vergoedt per jaar maximaal 3 uur begeleiding of advies door een diëtist. De behandeling valt onder uw eigen risico. Sommige verzekeraars vergoeden meer uren als u een aanvullende verzekering heeft. Wij bevelen het aan om een verwijzing aan te vragen bij uw huisarts. Daarna kunt u contact met ons opnemen voor een afspraak.

VOOR VRAGEN OF EEN AFSPRAAK

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl



IEDEREEN VERDIENT GOEDE ZORG

Stichting Het Spectrum biedt persoonlijk gerichte zorg en welzijn. Dit varieert van zelfstandig en veilig wonen, verpleeghuiszorg en revalidatie tot begeleiding in de laatste levensfase. We luisteren naar wensen en helpen met de best passende ondersteuning.

Het Spectrum staat midden in de Dordtse samenleving met locaties, activiteiten in diverse wijken en met een kinderdagverblijf. Wij begrijpen dat u zo lang mogelijk thuis wilt wonen en kunnen u daarbij helpen. Op diverse locaties kunt u zelfstandig wonen in een veilige en beschutte omgeving met (thuis)zorg nabij, zoals hulp van behandelaars,

persoonsalarmering, dagbesteding en sfeervolle restaurants. Wanneer u meer hulp en zorg nodig heeft, kunt u verhuizen naar Het Spectrum Vreedonk of Het Spectrum De Sterrenlanden. Daar ervaart u zoveel mogelijk de huiselijke sfeer en wordt u 24 uur per dag omringd door zorg met aandacht.

Om u te adviseren over uw persoonlijke situatie helpen de klantadviseurs van klantenservice het spectrum u graag verder

KLANTENSERVICE HET SPECTRUM
Voor vragen over wonen, zorg en welzijn
078 799 92 20
klantenservice@hetspectrum.nl

HET SPECTRUM
Algemeen 078 617 23 33
info@hetspectrum.nl
www.hetspectrum.nl

WONEN

Appartementen en persoonsalarmering op diverse locaties in Dordrecht

THUISZORG DE WIELBORGH

Voor huishoudelijke ondersteuning en thuiszorg

ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Diverse locaties, Sta-Pal, Het Theehuis en de PlusBus

REVALIDATIEZORG DE STERRENLANDEN

Specialismen COPD, hartfalen, oncologie en orthopedie

BEHANDELAARS

Fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en diëtisten

BEGELEIDING BIJ DEMENTIE

Thuis, in ontmoetingscentra of in de locaties van Het Spectrum

KINDERDAGVERBLIJF DE STERRETJES

Flexibele, kleinschalige kinderopvang (0 tot 4 jaar)

ZORG MET VERBLIJF

Voor mensen met een lichamelijke aandoening of dementie in De Sterrenlanden en Vreedonk

BEGELEIDING TIJDENS DE LAATSTE LEVENSFASE

Thuis, in De Rozenhof of in hospice De Patio