



REVALIDEREN NA EEN ZIEKENHUISOPNAME

HET SPECTRUM REVALIDATIE DE STERRENLANDEN

Na een ziekenhuisopname is een directe terugkeer naar de eigen leefomgeving niet altijd mogelijk. U heeft dan tijd nodig om te revalideren. Dat kan zijn om conditie op te bouwen, om te leren omgaan met uw beperkingen en om zo zelfstandig mogelijk te kunnen functioneren in de thuissituatie. Het gespecialiseerde team van Het Spectrum Revalidatie De Sterrenlanden helpt u daarbij.



Zie het verblijf in Het Spectrum
Revalidatie De Sterrenlanden als
een ideaal trainingsmoment

De meeste revalidanten komen direct vanuit het ziekenhuis voor een tijdelijk verblijf naar Het Spectrum Revalidatie De Sterrenlanden. U kunt hier voor alle revalidatie terecht en specifiek voor revalidatie tijdens en na oncologische behandelingen, bij COPD en hartfalen en na een chirurgische-orthopedische ingreep (bijvoorbeeld een knie- of heupoperatie).

Tijdens uw verblijf zijn therapieën en activiteiten gericht op uw herstel. Om dat te bereiken, stelt het revalidatieteam, in overleg met u, een intensief persoonlijk hersteltraject op met als voornaamste doel: uw terugkeer naar huis. Uw voortgang houdt het revalidatieteam nauwlettend in de gaten en betreft u overal bij. U kunt bijvoorbeeld een bespreking over uw

voortgang bijwonen wanneer u hiervoor uw aanwezigheidswens doorgeeft. Het revalidatieteam betreft ook uw mantelzorgers bij uw revalidatietraject. Zij kennen u immers het beste en blijven ook na uw ontslag bij u betrokken.

U LEERT ZELF TE REVALIDEREN

Het revalidatieteam kan u op allerlei manieren ondersteunen en helpen, maar revalideren draait vooral om het zelf doen. Deelname aan het revalidatietraject is daarom niet vrijblijvend. Uw actieve inspanning en gemotiveerde inzet is absoluut nodig!

VOOR VRAGEN OF EEN AFSpraak

078 799 92 20

klantenservice@hetspectrum.nl



UW PERSOONLIJK REVALIDATIETRAJECT

Tijdens de eerste dagen in Het Spectrum Revalidatie De Sterrenlanden stellen we samen met u een behandelplan op. Hierin nemen we onder meer de informatie van de ziekenhuisspecialisten op.

U maakt dan ook kennis met het revalidatieteam: de specialist ouderengeneeskunde, de verpleegkundig specialist, de verzorgenden, de fysiotherapeut, de ergotherapeut, de psycholoog, de diëtist, de klantadviseur en indien nodig de logopedist. Gedurende uw verblijf is één verzorgende uw vaste contactpersoon. Het revalidatieteam bespreekt met u wat u wilt bereiken, wat u zelf kunt doen en wat nodig is

in de thuissituatie. U bekijkt samen welke handelingen u (opnieuw) moet aanleren of waarin u zich verder moet bekwamen om weer zelfstandig thuis te kunnen wonen.

ZELF AAN DE SLAG

Revalideren is vooral actief bezig zijn. Uw persoonlijk behandelplan bevat een vast weekprogramma met verschillende groeps- en



individuele (oefen)therapieën. Alles is gericht op een zo groot mogelijk persoonlijk herstel en sluit aan op uw eigen revalidatiedoelen en mogelijkheden. Geregeld bespreken de behandelaars uw vorderingen en de haalbaarheid van de doelen.

Het revalidatieprogramma, en ook de rest van de dag, is zo ingericht dat u op uw eigen niveau en zo zelfstandig mogelijk kunt revalideren. Dat betekent dat het revalidatieteam u ook buiten de therapietijden, stimuleert om zelf te oefenen. Dat kunt u al met kleine dingen invullen, zoals koffie of thee halen, uw bed opmaken, u zelf verzorgen, oefeningen doen die u tijdens de therapieën heeft gekregen en zelfstandig naar het toilet gaan.

NAAR HUIS

Zodra de doelen uit uw persoonlijk behandelplan bijna zijn bereikt, bekijkt het revalidatie-

team uw thuissituatie nog nauwkeuriger. U gaat dan een paar keer naar huis om onder meer te kunnen inventariseren of u (thuis)zorg en/of eventuele aanpassingen nodig heeft. Revalidatie De Sterrenlanden kan u helpen bij het aanvragen van voorzieningen en aanpassingen.

Wanneer u echt naar huis gaat, stuurt Revalidatie De Sterrenlanden een ontslagbrief of overdracht naar uw huisarts/specialist en andere behandelaars.

Uw revalidatie is gericht op een terugkeer naar huis. In een uitzonderlijk geval blijkt dit gedurende de revalidatie niet meer mogelijk. Dan gaat de klantadviseur samen met u zoeken naar een passende oplossing. Dat kan bijvoorbeeld een verhuizing naar een beschermde woonomgeving of een (ander) verpleeghuis betekenen.



ZIJ HELPEN U REVALIDEREN

Om u te helpen revalideren staat een deskundig revalidatieteam voor u klaar. Uw komst naar Het Spectrum Revalidatie De Sterrenlanden regelt de klantadviseur van Het Spectrum in samenwerking met het Transferbureau van het ziekenhuis. Zij zorgen ervoor dat uw medische en sociale informatie bekend is bij het revalidatieteam.

Na uw aankomst in Revalidatie De Sterrenlanden maakt u kennis met de **zorgmedewerkers en het verplegend personeel**. Zij informeren u over uw revalidatieperiode en geven door welke verzorgende uw vaste contactpersoon is. Gedurende uw verblijf observeert en signaleert de zorg verbetermogelijkheden en bespreekt dit met u en tijdens het revalidatieoverleg.

De **specialist ouderengeneeskunde** of de **verpleegkundig specialist** heeft met u een

opnamegesprek, onderzoekt u lichamelijk en bekijkt de medicatie. Samen met de medische informatie van uw behandelend ziekenhuis-specialist vormt deze informatie de basis voor een behandelplan. De specialist ouderengeneeskunde en de verpleegkundig specialist houden wekelijks spreekuur. Voor acute medische vragen zijn beiden tijdens kantooruren bereikbaar. In de avond, gedurende de nacht en in het weekeinde is de dienstdoende arts via Revalidatie De Sterrenlanden op te roepen.



De fysiotherapeut bespreekt met u de lichamelijke klachten en geeft op basis daarvan gerichte adviezen. Bij de fysiotherapeut oefent u onder meer het bewegen en bouwt u meer conditie op.

De ergotherapeut bekijkt met u hoe uw dagelijks leven thuis verloopt. Bijvoorbeeld door te kijken of er belemmeringen zijn in het uitvoeren van activiteiten thuis, of dat er knelpunten in de woning zijn, zoals drempels of trappen. Samen met u onderzoekt de ergotherapeut mogelijke oplossingen.

De diëtist bekijkt of u aangepaste voeding of een dieet nodig heeft om bepaalde klachten te verminderen, om complicaties te voorkomen en om herstel te bevorderen. Als u al een voedingsadvies of dieet heeft, wordt dit aangepast aan uw revalidatieprogramma.

De logopedist geeft onder meer begeleiding en advies bij slikproblemen en biedt COPD-patiënten ondersteuning bij het beter leren

aanpassen van de ademverdeling in diverse situaties. Tevens geeft zij ontspannings- en houdingsoefeningen. De logopedist leert COPD-patiënten een ontspannen gebruik van adem- en stemkoppeling en inzicht in het eigen adempatroon. Verder heeft de logopedist een signalerende en adviserende rol bij mondzorg.

Bij COPD-, oncologische en hartfalenrevalidatie is een **psycholoog** betrokken. Tijdens individuele of groepsbijeenkomsten helpt de psycholoog u onder meer bij het accepteren en verwerken van uw ziekte of wat u is overkomen. U en uw naasten krijgen ook tips en adviezen om beter te kunnen omgaan met eventuele klachten, zoals angst, somberheid of geheugenproblemen.

De klantadviseur blijft gedurende uw revalidatieperiode betrokken bij uw voortgang. Indien nodig zorgt de klantadviseur voor praktische hulp en voor de inzet van de juiste ondersteuning. Als u nog enige (thuis)zorg nodig heeft, kan de klantadviseur dit voor u regelen.



Bij de fysiotherapeut oefent u onder meer het bewegen en bouwt u meer conditie op

REVALIDEREN IN EEN AANGENAME OMGEVING

Revalideren is een intensief traject. In Het Spectrum De Sterrenlanden proberen we daarom uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.



EENPERSOONSKAMERS

U verblijft in een eenpersoonskamer. In uw kamer staat een basisinrichting: bed, nachtkastje, tafel, stoel, mini-koelkast, prikbord, prullenbak, kapstok en een televisie met (aangepaste) afstandsbediening. In de twee woonkamers kunt u altijd terecht voor koffie of thee. Hier komt u ook met de andere revalidanten samen voor het ontbijt, de lunch en de avondmaaltijd.

Tijdens uw verblijf kunt u gebruik maken van de voorzieningen van De Sterrenlanden.

RESTAURANT DE MINNAERT

U bent ook met uw bezoek welkom in restaurant De Minnaert. Het restaurant is dagelijks open van 8.30 tot 16.00 uur en op vrijdag, zaterdag en zondag tot 16.30 uur. U kunt er

lunchen tussen 12.00 en 13.30 uur. Elke dag is er een verse dagaanbieding en in het weekend zijn 's middags warme snacks verkrijgbaar. Tijdens openingstijden kunt u bij het buffet een vers kopje koffie bestellen. Buiten deze tijden kunt u gebruik maken van de koffieautomaat in het restaurant.

WINKEL

De Sterrenlanden heeft een eigen levensmiddelenwinkel. Het aanbod is gevarieerd, van lekkernijen tot dagelijks verse artikelen. De winkel is open van 8.30 uur tot 16.00 uur en op vrijdag, zaterdag en zondag tot 16.30 uur. Verder is er de Koopjeshoek waar allerlei tweedehands spullen verkrijgbaar zijn. De opbrengst van deze winkel is bestemd voor de Stichting Vrienden van De Sterrenlanden.



POLIKLINISCHE REVALIDATIE

Wanneer u na een verblijf in Het Spectrum Revalidatie De Sterrenlanden naar huis gaat, is niet altijd uw revalidatietraject afgerond. Om uw herstel verder te ondersteunen, gaat u dan door met poliklinische revalidatie. Deze revalidatie is vooral gericht op specifieke verbeterpunten in uw thuissituatie.

Het revalidatieteam stelt daarvoor – samen met u - een vervolgbehandelplan op. Dit sluit nauw aan op het behandelplan dat u volgde tijdens uw

verblijf in Revalidatie De Sterrenlanden. Ook tijdens de poliklinische revalidatie bespreekt het revalidatieteam uw voortgang regelmatig en bepaalt usamen



hoe vaak u terugkomt voor een behandeling of therapie. Vaak is dat twee tot drie keer per week. Voor een duidelijk overzicht ontvangt u een (digitaal) rooster met de afspraken, therapieën en behandelingen.

Ook nu is deelname niet vrijblijvend. Wij verwachten dat u telkens aanwezig bent of het tijdig meldt als u door omstandigheden niet aanwezig kunt zijn. U kunt dit tijdens kantooruren doorgeven via 078 799 92 20.

VERVOER

Revalidatie De Sterrenlanden adviseert u om bij uw ziektekostenverzekeraar het volgende na te vragen:

- Of u in aanmerking komt voor een taxivergoeding
- Of u een eigen bijdrage betaalt en
- Of u gebruikt moet maken van een voorgeschreven taxibedrijf

KOSTEN

Poliklinische revalidatie wordt gefinancierd vanuit de zorgverzekeringswet. Het is mogelijk dat u een verplicht of vrijwillig eigen risico moet betalen. Heeft u in dit jaar minder zorgkosten gemaakt dan het verplicht of vrijwillig eigen risico? Dan betaalt u maximaal het bedrag dat nog openstaat. Heeft u dit jaar al meer zorgkosten gemaakt dan het verplicht of vrijwillig eigen risico? Dan betaalt u niets.

Revalideren

Is hard werken

Met poliklinische revalidatie ondersteunen we uw herstel verder

Doorzetten

Werken aan een doel

TOPSPORT!

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