De weg naar uw herstel

Informatie voor patiënten over
Geriatrische Revalidatie (GR)



Regio Utrecht

Inhoudsopgave

Klik op een hoofdstuk om direct naar de juiste pagina te gaan.

- **Welkom** 3
- **Stap voor stap herstellen** 4
- **Uw rol is belangrijk** 5
- **Wanneer krijgt u revalidatiezorg?** 6
- **Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis** 7
- **De stap naar revalidatie** 8
- **Herstel in een revalidatielocatie** 9
- **Verder herstellen thuis** 12
- **Als terug naar huis (nog) niet lukt** 13
- **Nazorg na de revalidatie** 14



Terug naar inhoudsopgave

Welkom

U bent opgenomen in het ziekenhuis of bent daar net geweest. U heeft gehoord dat u gaat revalideren in een geriatrische revalidatielocatie. In deze folder leggen wij stap voor stap uit wat u kunt verwachten. Zo weet u waar u aan toe bent.



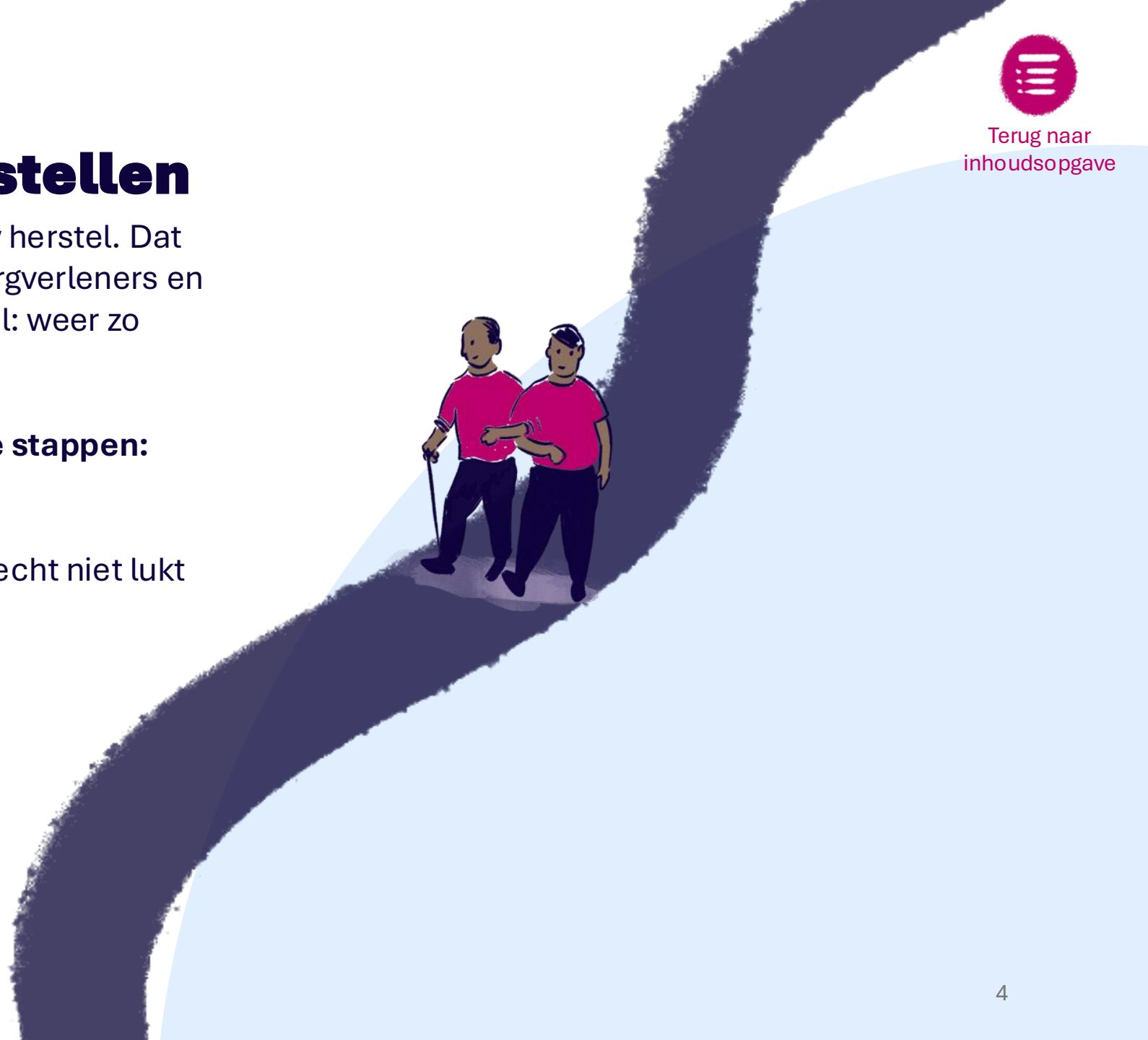
Terug naar inhoudsopgave

Stap voor stap herstellen

Revalideren betekent werken aan uw herstel. Dat doet u niet alleen. Samen met uw zorgverleners en uw naasten werkt u toe naar één doel: weer zo zelfstandig mogelijk leven.

Uw herstel verloopt meestal in drie stappen:

1. in het ziekenhuis;
2. in een revalidatielocatie;
3. en daarna verder thuis of als dat echt niet lukt in een andere woonvorm.





Terug naar inhoudsopgave

Uw rol is belangrijk

U speelt zelf een belangrijke rol in uw herstel. Door te oefenen en actief mee te doen, herstelt u vaak sneller. Dat kost energie. Dat is normaal.

Uw behandelteam helpt en begeleidt u. Samen maakt u doelen die passen bij uw situatie.

De rol van naasten is ook belangrijk in het revalidatieproces. Zij kennen u het beste en kunnen u helpen met zaken die ze thuis ook al deden. Of ze helpen u met huiswerkoefeningen of activiteiten naast de revalidatie. Een actieve bijdrage van familie en naasten draagt bij aan een snel en goed herstel.

Terug naar inhoudsopgave

Wanneer krijgt u revalidatiezorg?

U kunt revalidatiezorg krijgen na een geplande operatie, zoals een heup- of knie operatie. U kunt ook revalidatiezorg krijgen na onverwachte opname, bijvoorbeeld na een val of beroerte.





Ziekenhuis

Revalidatielocatie

Thuis

Terug naar inhoudsopgave

Tijdens uw verblijf in het *ziekenhuis*

In het ziekenhuis zorgen artsen, verpleegkundigen en andere behandelaren voor u. Samen kijken zij wat u nodig heeft voor uw herstel.

Samen met u en uw naasten bespreken zij wat de beste volgende stap is. Dat kan een revalidatielocatie zijn of – als het kan – direct naar huis met ondersteuning. Het ziekenhuis geeft een advies voor een indicatie en regelt de aanmelding voor geriatrische revalidatie.

Soms is er een wachtlijst bij een revalidatielocatie. Uw (transfer)verpleegkundige bespreekt dit met u.



Ziekenhuis Revalidatielocatie Thuis

Terug naar inhoudsopgave

De stap naar *revalidatie*

Kosten en *vergoeding*

Op basis van uw indicatie wordt de revalidatie vergoed door uw zorgverzekering. Heeft u vragen, bijvoorbeeld over uw eigen risico, neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Vervoer

Het vervoer naar de revalidatielocatie of naar huis regelt u zelf met uw naasten. Lukt dat niet? Bespreek dit dan met de verpleegkundige.



Wat neemt u *mee*?

Neem mee: een geldig identiteitsbewijs, uw medicijnen (of een overzicht), toiletartikelen, gemakkelijke kleding en hulpmiddelen die u al gebruikt.

Terug naar inhoudsopgave

Herstel in een *revalidatielocatie*

U verblijft tijdelijk in een revalidatielocatie of een revalidatieafdeling van een verpleeghuis. Hier werkt u samen met een team aan uw herstel. Het doel is dat u weer naar huis kunt.





Ziekenhuis | Revalidatielocatie | Thuis

Terug naar inhoudsopgave

Wie helpen u mogelijk bij uw herstel?



Zorgteam
Bestaande uit bijvoorbeeld verpleegkundigen en verzorgenden helpen bij de dagelijkse zorg. Zij observeren de voortgang van uw gezondheid en herstel in de dagelijkse activiteiten zoals wassen en aankleden.



Specialist ouderengeneeskunde
Is uw arts tijdens de revalidatie en verantwoordelijk voor uw medische behandeling.



Fysiotherapeut
Hept u om beter te bewegen en werkt aan uw spierkracht, balans en conditie.



Diëtist
Geeft advies over eten en drinken dat past bij uw herstel.



Ergotherapeut
Begeleidt u bij dagelijkse handelingen, zoals veilig lopen of koken.



Logopedist
Helpt als u moeite heeft met praten of slikken.



Psycholoog
Ondersteunt u bij het omgaan met emoties, motivatie, gedrag en uw mentale gezondheid tijdens de revalidatie.



Maatschappelijk werker
Kan helpen om te leren omgaan met uw nieuwe situatie; bij contact met instanties en praktische problemen in uw woonsituatie.



Terug naar inhoudsopgave



Oefenen is belangrijk

U oefent tijdens behandeling, maar vooral ook daarbuiten. Het doen van dagelijkse dingen is ook een vorm van therapie. Dit kunt u zelf oefenen buiten de therapietijd. Denk bijvoorbeeld aan uzelf wassen, aankleden of eten klaarmaken.

Hoe lang blijft u?

U blijft zo kort mogelijk in de revalidatielocatie. Zodra het kan, gaat u naar huis om daar verder te herstellen.



Terug naar inhoudsopgave

Verder herstellen *thuis*



Thuis kunt u misschien nog niet alles. Toch is het belangrijk dat u actief blijft en dat u op verschillende manieren werkt aan uw herstel. U krijgt zo nodig ondersteuning vanuit de geriatrische revalidatie.

Ondersteuning kan zijn:



Een behandelaar die bij u thuis komt.



Behandeling op de revalidatielocatie.



Begeleiding via beeldbellen.

Heeft u nog maar één soort behandeling nodig, bijvoorbeeld alleen fysiotherapie? Dan stopt de Geriatrische Revalidatie en krijgt u indien nodig ondersteuning van zorgverleners in uw eigen buurt.

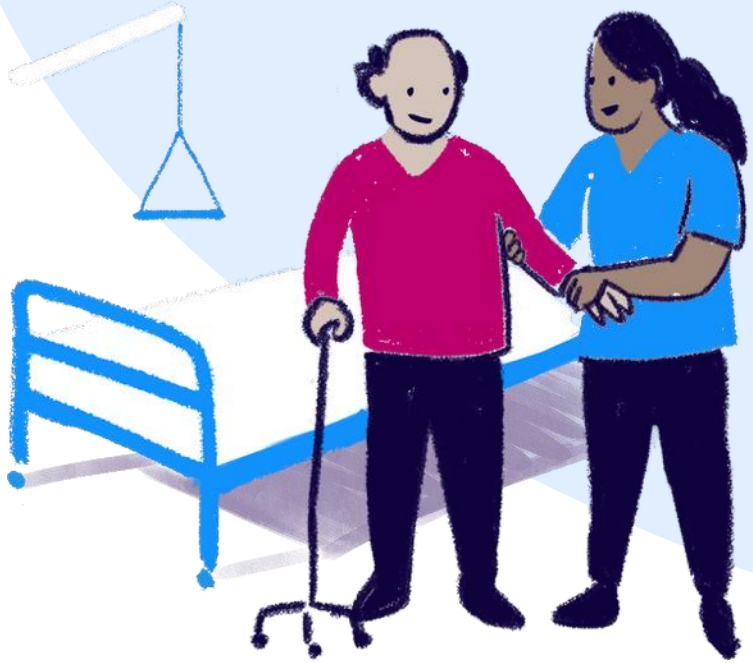
Ziekenhuis Revalidatielocatie Thuis

Terug naar inhoudsopgave

Als terug naar huis (nog) *niet lukt*

Soms is terugkeer naar huis nog niet mogelijk. Dan kijken we samen naar een andere passende oplossing.

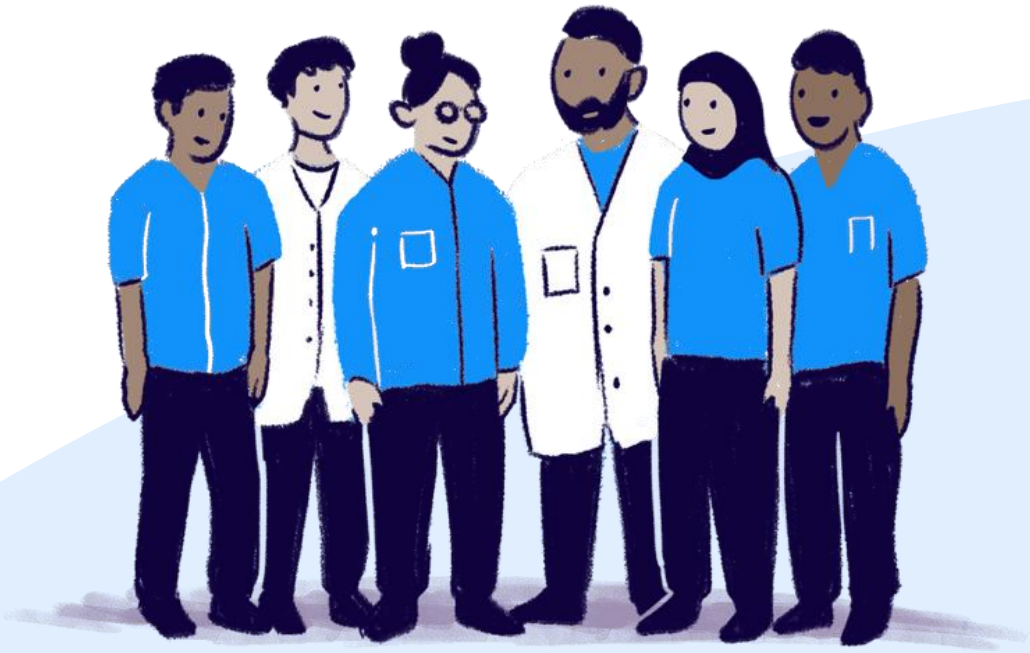
Is zelfstandig wonen helemaal niet meer mogelijk? Dan bespreken we samen de mogelijkheden voor verhuizing naar een andere woonvorm.



Terug naar inhoudsopgave

Nazorg na de revalidatie

Na afloop van uw revalidatie staat u er niet alleen voor. Bij vragen kunt u terecht bij uw huisarts of andere zorgverleners in uw buurt.



Terug naar inhoudsopgave

Samenwerking in de regio

Deze folder is een uitgave van de samenwerkende organisaties in de regio Utrecht:
AxionContinu, Careyn, QuaRijn, Silverein, Warande en ZorgSpectrum.
In samenwerking met St. Antonius Ziekenhuis, Diakonessenhuis, UMC Utrecht en de huisartsenorganisaties RegiozorgNU, Sterkz.org en Unicum.

Revalideren is niet altijd makkelijk, maar elke stap vooruit telt. Door actief mee te doen, te oefenen en vertrouwen te houden, werkt u aan uw herstel. Samen met uw zorgverleners en naasten zorgen we dat u weer zo zelfstandig mogelijk verder kunt in uw eigen vertrouwde omgeving.

Wij wensen u een *goed* en *voorspoedig* herstel.



Ontwerp: Flatland