

Printen

Stap voor stap revalideren

Revalideren is hard werken, want alles is revalidatie! En dat doen we samen, stap voor stap. Wat houdt revalideren in bij revalidatie- en behandelcentrum Waelwick? Wat gaat u doen? Welke informatie is goed om nu al te weten? En hoe bereidt u zich alvast voor op weer thuis wonen?

Welkom

Als u bij [Waelwick](#) gaat revalideren, staan wij voor u klaar! Een medewerker van uw revalidatieteam ontvangt u bij aankomst. Het ziekenhuis of uw huisarts heeft ons al geïnformeerd over uw situatie. Uw eerste gesprek gaat vooral over het regelen van praktische zaken en uw revalidatie. Op deze dag maakt u ook alvast kennis met een aantal behandelaren.

Revalidatieplan: uw doel is ons doel

Tijdens de eerste dagen van uw revalidatie maken we samen met u een revalidatieplan. Voor uzelf en voor iedereen die u ondersteunt. Wat wilt u met revalidatie bereiken? Zijn die doelen haalbaar? En wat is daarvoor nodig? Ook schatten we in hoelang uw revalidatie duurt. We bepalen een voorlopige datum waarop we verwachten dat u naar huis kunt (ontslag). Het is heel belangrijk dat u zelf ook wil en meedoet. Ons revalidatieteam helpt u zoveel mogelijk om dingen zelf te (leren) doen. Als u hulp nodig heeft, kijken we samen met u en uw familie of mantelzorger naar de mogelijkheden.

Samen met uw contactpersoon

Tijdens uw revalidatie gebeurt er veel. Het is goed voor uw herstel als u een contactpersoon heeft. Dat kan uw mantelzorger zijn, een familielid of een andere dierbare. Uw contactpersoon kan bijvoorbeeld met u mee op de dag dat u naar Waelwick gaat. Of samen oefeningen doen, het naar huis gaan voorbereiden en bij gesprekken zijn. De behandelaren bespreken regelmatig hoe uw revalidatie verloopt. En delen dit met u en uw contactpersoon. Ook houden we tijdens uw revalidatie een familiegesprek met u en uw contactpersoon. Over uw herstel en het naar huis gaan (ontslag).

Alles is revalidatie!

Revalideren is veel oefenen. In de oefenruimtes, maar ook in uw kamer, de badkamer, tijdens het eten en drinken, en buiten. En met dagelijkse bezigheden zoals koffie inschenken, de tafel dekken, buiten lopen, en plezier maken. Soms revalideert u alleen, soms in een groep. Met oefeningen die passen bij uw doelen.

Zelf doen en samen doen

Het is belangrijk dat u actief meedoet met uw revalidatie. Ons team helpt u om zoveel mogelijk zelf dingen te doen of te leren. We zorgen samen voor een goede mix van oefenen en uitrusten. We vragen ook uw familie of vrienden om u te ondersteunen, want revalideren is hard werken.

Maak kennis met het revalidatieteam

De eerste dagen ontmoet u de enthousiaste medewerkers van het revalidatieteam. Ze hebben elk een eigen deskundigheid en diverse talenten. Afhankelijk van uw revalidatie schakelen we ze in. Bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtist, verpleegkundige, ergotherapeut, psycholoog. Ze werken goed samen. Is een van hen niet aanwezig? Dan zorgt een andere therapeut voor uw behandeling.

Vrijwilligers

Zij brengen u naar fysiotherapie en halen u daar ook weer op. Dat is fijn én gezellig.

Leerlingen en stagiairs

Bij zorggroep Maas & Waal vinden we het belangrijk om te investeren in mensen en in de toekomst. Daarom leiden we ook nieuwe professionals op. Tijdens uw revalidatie kunt u dus leerlingen of stagiairs tegenkomen.

Vorbereiden op thuis

Tijdens uw revalidatie kijken we ook goed naar uw situatie thuis. Wat u bij ons leert, moet u thuis ook kunnen doen. De hulp van uw mantelzorger en andere mensen kan hierbij heel belangrijk zijn. Uw herstel kan een paar weken tot maanden duren. Als naar huis gaan dichterbij komt, bespreekt de revalidatiecoördinator met u uw thuisrevalidatie.

Oefenverlof

De situatie thuis kan net anders zijn dan in het revalidatie- en behandelcentrum. Daarom is er oefenverlof. Dan gaat u bijvoorbeeld een dag of een weekend naar huis. Om te oefenen voor uw doelen. Rondom koken, medicatie, persoonlijke verzorging, huishoudelijke activiteiten, en meer. Heeft u meer oefening nodig? Dan kunt u hiermee in Waelwick samen met uw behandelaren aan de slag. Op deze manier krijgt u ook meer vertrouwen in het teruggaan naar huis.

Thuis en verder

U heeft hard gewerkt aan uw herstel en u kunt bijna naar huis. Meestal moet u thuis nog verder werken aan uw herstel.

Tijdens uw revalidatie wordt duidelijk wat u allemaal moet regelen voordat u naar huis gaat. De revalidatiecoördinator geeft u en uw mantelzorger of anderen advies over hoe u dit kunt voorbereiden. Bijvoorbeeld wijkverpleging, vervolgbehandelingen door therapeuten (thuis of in een praktijk), dagbehandeling en hulpmiddelen. U regelt dit samen met uw mantelzorger of andere mensen in uw omgeving. Zo kunt u met een gerust hart naar huis en staat u er niet alleen voor.

Zelf regelen van ondersteuning thuis

Het doel van revalidatie is dat u zo zelfstandig mogelijk teruggaat naar huis. Heeft u nog ondersteuning nodig om weer thuis te kunnen wonen? Er zijn verschillende instanties die kunnen helpen. De revalidatiecoördinator adviseert u hierbij graag. Het regelen van deze ondersteuning is de verantwoordelijkheid van u en uw eerste contactpersoon of mantelzorger.

Via uw gemeente

Via de afdeling Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) biedt de gemeente mensen ondersteuning. Bijvoorbeeld woningaanpassingen, buurtvervoer, huishoudelijke hulp, dagbesteding, persoonlijke begeleiding en mobiliteitshulpmiddelen zoals een scootmobiel of rolstoel.

Heeft u al nagedacht over inzet van deze ondersteuning?

Dan kan de revalidatiecoördinator en ergotherapeut u hierin adviseren. U kunt ook contact opnemen met de Wmo afdeling van uw gemeente. Denken wij tijdens het revalidatieproces dat ondersteuning vanuit de gemeente noodzakelijk is? Dan laten wij u dit weten. Als het nodig is geven uw ergotherapeut en fysiotherapeut al adviezen over woningaanpassingen. Deze moet u geregeld hebben vóórdat u naar huis gaat. Moet uw gemeente bij de woningaanpassingen betrokken worden? Dan bespreekt de ergotherapeut dit met u en uw contactpersoon.

Via uw zorgverzekeraar

Uw zorgverzekeraar kan ondersteunen bij personenalarmering en ziekenvervoer. Uw zorgverzekeraar vergoedt alleen leveranciers met wie zij een contract heeft.

Heeft u al nagedacht over inzet van personenalarmering?

Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar. Als wij tijdens het revalidatieproces denken dat u personenalarmering nodig heeft, laten wij u dit weten.

Wegwijzer revalideren

Wilt u revalideren bij Waelwick? Of start u binnenkort? Dan heeft u misschien nog vragen. Welke voorzieningen zijn er? Wat moet ik zelf regelen en wat regelt zorggroep Maas & Waal voor mij? Hoe zit het met verzekeringen, tv, internet en telefoon?

[Naar Wegwijzer revalideren](#)