



Woonzorgcentrum
Leo Polak

Revalideren na een CVA

Revalideren na een CVA

Van harte welkom in Leo Polak. U komt bij ons revalideren na een CVA. In deze brochure leest u alles over de CVA-Revalidatieafdeling in Leo Polak.



Leven na een CVA

Een beroerte wordt ook wel een CVA (Cerebro Vasculair Accident) genoemd. Dit is de medische term voor wat letterlijk betekent 'een ongeluk in de bloedvaten van de hersenen'. Als dit gebeurt, verandert het leven meestal drastisch. Een CVA heeft grote lichamelijke en geestelijke gevolgen. Dat kunnen zichtbare gevolgen zijn, zoals een (halfzijdige) verlamming, maar ook onzichtbare, zoals vermoeidheid, moeilijk kunnen plannen of verandering van karakter of gedrag.

Wie een beroerte heeft doorgemaakt, kan weer werken aan het terugwinnen van zelfstandigheid. Daar is doorzettingsvermogen en geduld voor nodig. Het grootste deel van het herstel vindt plaats in de eerste drie tot zes maanden na de beroerte. Dit is voor een belangrijk deel spontaan herstel van de hersenen, maar als er een revalidatieprogramma wordt gevolgd is de kans dat er verbetering optreedt groter. Er is nooit zekerheid of de verschijnselen geheel verdwijnen, zelfs niet bij een kleine beroerte. Duidelijk is wel: hoe actiever een CVA-patiënt werkt aan zijn of haar revalidatie, hoe groter de kans op herstel. Het algemene advies luidt dus: oefenen, herhalen en vol blijven houden.

U staat samen met het team van Leo Polak voor de uitdaging om maximaal te revalideren, ondersteund door uw (eventuele) partner, familie en vrienden.

CVA-Revalidatieafdeling

Revalideren betekent: de lichamelijke beperkingen verminderen, nieuwe vaardigheden aanleren en op basis van uw wensen werken aan een zo optimaal mogelijk herstel. Dit doet u samen met ons revalidatieteam, dat bestaat uit een zorg- en een behandelteam.

Op de revalidatieafdeling heerst een revalidatieklimaat. Therapie is hierin een belangrijk onderdeel. Toch is revalideren meer dan therapie

alleen. Een beroerte heeft immers invloed op uw hele dagelijkse leven. Dit betekent dat u individueel of in een groep oefent met de therapeuten, maar dat de dagelijkse zorg een minstens even belangrijke plaats heeft in het revalidatieprogramma.

U werkt dus aan uw revalidatiedoelen in een omgeving waarbij het hele team u vanaf de eerste dag stimuleert, mobiliseert en activeert. Tijdens uw verblijf doen wij een beroep op uw inzet en motivatie. We kijken samen met u naar uw mogelijkheden en pas daarna naar uw beperkingen.

Het revalidatieprogramma

Het revalidatieprogramma wordt samen met u opgesteld, waarbij we rekening houden met uw belastbaarheid. U werkt aan doelen die voor u belangrijk zijn. Tijdens de revalidatie kunnen de volgende onderwerpen aan de orde komen: bewegen, zelfverzorging, communicatie, wonen, werken/vrijtijdsbesteding, geheugen, concentratie en verwerken van de gevolgen van het CVA.

Het zorgteam begeleidt u in de dagelijkse zorg. U wordt gestimuleerd om zoveel mogelijk zelf te doen. Het is aangetoond dat hiermee het grootste revalidatie-effect kan worden bereikt. Daar waar nodig wordt u geholpen. Ook helpt het zorgteam u om de dingen die u heeft geleerd bij de therapieën toe te passen in het dagelijks leven. U kunt hierbij denken aan zo zelfstandig mogelijk wassen en aankleden, lopen naar de huiskamer of naar het toilet gaan.

Het revalidatieteam werkt nauw met elkaar samen. Achterin deze brochure staat welke rollen de verschillende teamleden hebben.

Zorgdossier

Elke cliënt heeft een eigen zorgdossier. De teamleden bespreken regelmatig uw voortgang, waarvan verslag wordt gedaan in uw zorgdossier. Dit gebeurt aan de hand van een behandel- en zorgplan volgens het SAMPC-model. Dit model bestaat uit de onderdelen: Somatisch (lichamelijk) functioneren, ADL (Algemene dagelijkse levensverrichting), Maatschappelijk functioneren, Psychisch



functioneren en Communicatie. Elke discipline houdt ook een eigen voortgangsdossier van u bij. U kunt uw dossier inzien.

Voortgangsgesprekken

De revalidatieperiode kent twee officiële voortgangsgesprekken. Bij dit gesprek zijn, behalve uzelf en uw eerste contactpersoon, een specialist ouderengeneeskunde, een maatschappelijk werker en de contactverzorgende of verpleegkundige aanwezig. Het eerste gesprek (twee tot drie weken na opname) gaat over de voortgang, de verwachte duur van uw revalidatie, uw verwachtingen en uw vragen. In het tweede gesprek (meestal rond zes weken na opname) evalueren we en praten we over het vervolg. Als het nodig is kan een derde voortgangsgesprek worden gehouden.

Proefverlof

Naarmate de revalidatie vordert wordt steeds meer de thuissituatie nagebootst. Dit is afhankelijk van uw mogelijkheden. Misschien is een proefverlof thuis mogelijk, om in uw eigen omgeving activiteiten uit te proberen. Het kan blijken dat u thuis andere problemen tegenkomt dan tijdens uw verblijf in Leo Polak. Samen met uw therapeuten bekijkt u hoe dit kan worden opgelost en of extra geoefend kan worden.

Familie en vrienden

Uw (eventuele) partner, familie en vrienden spelen een belangrijke rol in uw leven en zijn welkom in Leo Polak. Uw directe naasten kunnen deelnemen aan het intakegesprek, de voortgangsgesprekken en - in overleg met de behandelaars - meegaan naar de therapieën.



Betrokkenheid van familie en vrienden kan een grote steun zijn en bovendien leren zij uw (tijdelijke) beperkingen kennen. Ze krijgen inzicht in hoe ze u het beste kunnen ondersteunen of stimuleren en zien de voortgang. Ook samen oefenen kan een goede aanvulling zijn op het revalidatieprogramma.

Bezoek

Bezoek is van harte welkom. Natuurlijk zijn de oefeningen en therapieën belangrijk. Wij vragen bezoek dan ook om rekening te houden met de therapietijden. Revalideren kost veel energie. Om te zorgen voor voldoende rust is er na de lunch een rusttijd van 13.00 tot 15.00 uur voor wie dat nodig heeft.

Na de revalidatieperiode

Uw verblijf op de revalidatieafdeling is altijd tijdelijk. De opnametijd kan variëren van één tot zestien weken, afhankelijk van uw situatie. Na de revalidatieperiode in Leo Polak zijn er verschillende mogelijkheden:

- u gaat terug naar huis, eventueel met thuiszorg, begeleiding en/of ambulante revalidatie;
- u gaat naar een andere woonvoorziening, bijvoorbeeld een aanleunwoning of aangepaste woning;
- u gaat naar een andere zorgvoorziening, bijvoorbeeld een verpleeghuis of groepswoning.

In bepaalde situaties is het noodzakelijk om tijdelijk elders te overbruggen, bijvoorbeeld omdat er nog aanpassingen aan uw woning noodzakelijk zijn of de zorginstelling van uw keuze nog geen plek beschikbaar heeft. Onze maatschappelijk werker adviseert u hierbij.

Vervolgbehandeling

Als u weer terug naar huis gaat, is het soms wel nodig om door te gaan met de behandeling. Er zijn twee vormen van vervolgbehandeling mogelijk. U komt voor ambulante revalidatie in aanmerking wanneer u nog twee tot drie maal per week een behandeling door verschillende behandelaren nodig heeft. De specialist ouderengeneeskunde coördineert deze revalidatie. Voor al uw andere gezondheidsvragen is uw huisarts de hoofdbehandelaar.

Wanneer ambulante revalidatie niet aan de orde is, kunt u verder worden behandeld in de eerste lijn. Vervolgbehandeling kan in de polikliniek van Leo Polak gegeven worden of, indien mogelijk, bij u thuis. Cliënten die terug naar huis gaan kunnen extra begeleiding en ondersteuning in de thuissituatie krijgen als dat nodig is. Dit wordt verzorgd door het Beroerte Adviescentrum (BAC).

De kosten en indicatie

De behandeling en het verblijf op onze revalidatieafdeling worden bekostigd door de zorgverzekeraars. Als u na de CVA-revalidatieperiode niet zelfstandig thuis kunt functioneren wordt een vervolgindicatie aangevraagd bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Deze vervolgopname en verdere behandeling vallen onder de Wet langdurige zorg (Wlz) en vereisen een eigen inkomensafhankelijke bijdrage. U kunt over dit onderwerp meer terugvinden in de informatiemap op uw kamer.

En verder in Leo Polak

Bij binnenkomst in Leo Polak vallen meteen de ruimtelijkheid en de gezellige sfeer op. De centrale hal vormt het levendige centrum. Hier vindt u de winkel, kapsalon, wasserette, het stiltecentrum, de bibliotheek met internetcafé, de biljarttafel en het ontmoetingscentrum met café-restaurant. In de centrale hal van het Leo Polak is veel te



beleven; wekelijks is er een kleine markt met onder andere de visboer uit Volendam. Er is regelmatig een rommelmarkt en nog veel meer. Kortom: levendigheid volop!

In Leo Polak bevinden zich ook groepswoningen voor mensen met dementie, een zorghotel en hospice. Op de begane grond zijn de dagbehandeling en dagverzorging gevestigd.

Bereikbaarheid

Leo Polak ligt in een groene omgeving én dicht bij de stad. Het huis is goed bereikbaar met de auto, door de afslag S106 vanaf de A10 te nemen. Parkeren kan op de aanwezige parkeerplekken (gratis). Qua openbaar vervoer kunt u gebruik maken van bus 63 die vanuit station Lelylaan vertrekt, de uitstaphalte bevindt zich aan de Baden Powellweg, vlak achter het Leo Polak. Of u neemt tram 17, waarna het nog 10 minuten lopen is.

De teamleden

Zorgteam

Het zorgteam biedt begeleiding en ondersteuning in de dagelijkse handelingen. De verpleegkundige en (contact)verzorgende helpen u bijvoorbeeld bij het weer zo zelfstandig mogelijk wassen, aankleden, naar het toilet gaan en lopen. Zij verrichten ook verpleegtechnische handelingen.

De voedingsassistente ondersteunt bij het bereiden en nuttigen van de maaltijden.

Specialist ouderengeneeskunde

Een specialist ouderengeneeskunde is een arts die is gespecialiseerd in ouderen die meerdere aandoeningen hebben. Deze arts is eindverantwoordelijk voor het multidisciplinair behandelplan dat wordt besproken in de voortgangsgesprekken. In het behandelplan vermelden en evalueren alle betrokken behandelaren uw revalidatiedoelen. De specialist ouderengeneeskunde behandelt ook de ziekten die u hebt, net zoals een huisarts doet.

Ergotherapeut

De ergotherapeut richt zich op uw zelfredzaamheid en begeleidt u bij het oefenen van uw dagelijkse activiteiten of bij het leren uitvoeren op een andere manier. Samen met u wordt er gezocht naar praktische oplossingen, ook op het gebied van mogelijke hulpmiddelen en woningaanpassingen.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut streeft er naar om u weer zoveel mogelijk zelfstandig en veilig te laten functioneren. De therapie richt zich voornamelijk op het opnieuw leren van (motorische) vaardigheden zoals in en uit bed komen, zitten, staan, lopen en traplopen, maar er wordt ook gewerkt aan balans, spierkracht en uithoudingsvermogen. Waar nodig worden er hulpmiddelen ingezet.

Logopedist

De logopedist behandelt, begeleidt en adviseert u op het gebied van spraak- en taalproblemen, die ontstaan zijn na een CVA. Daarnaast kan de logopedist ingeschakeld worden bij moeilijkheden met eten en drinken, bijvoorbeeld door kauwen/of slikproblemen.

Diëtist

Om uw lichaam zo goed mogelijk te laten functioneren en te herstellen zijn goede voeding en voldoende drinken noodzakelijk. Na een CVA kan dat moeilijker zijn. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat u vanwege slikproblemen aangepaste voeding of drinken krijgt of (tijdelijk) sondevoeding. De diëtiste begeleidt en adviseert u hierbij.

(Neuro)psycholoog

De neuropsycholoog kijkt naar de relatie tussen hersenen en gedrag. Door testonderzoek, gesprekken en observaties kan de neuropsycholoog cognitieve, emotionele, sociale en/of gedragsmatige gevolgen van het CVA in kaart brengen. Ook kan de neuropsycholoog u specifieke behandelingen geven en u en uw mantelzorgers ondersteunen bij het leren omgaan met de gevolgen van het CVA.

Neurologische muziektherapeut

Muziektherapie maakt op doelgerichte wijze gebruik van muziek. De muziek wordt methodisch ingezet om problemen op sociaal, emotioneel, communicatief, motorisch en/of gedragsmatig gebied te helpen veranderen.

Muziek kan verschillende delen van de hersenen activeren. De neurologische muziektherapeut kan hier gericht gebruik van maken ter ondersteuning van bijvoorbeeld de spraak en/of het bewegen. Het plezier dat muziek kan bieden, kan hierbij motiverend voor u werken.

Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker kan u en uw mantelzorgers begeleiding bieden bij het (leren) omgaan met de psychosociale en maatschappelijke gevolgen van het CVA. Praktische adviezen en aanvragen van verschillende vormen van zorg- en dienstverlening in de thuissituatie zijn daar een onderdeel van.

Geestelijk verzorger

U kunt met de geestelijk verzorger in vertrouwen praten over wat er met u gebeurd is en wat deze nieuwe situatie voor u betekent. De geestelijk verzorger bespreekt met u hoe u in het leven staat en helpt u, als dat nodig is, een nieuwe invulling te geven aan uw leven.



Heeft u nog vragen?

Heeft u of uw familie vragen naar aanleiding van deze informatiebrochure? Dan kunt u contact opnemen met een van de medewerkers van de CVA-revalidatieafdeling van Leo Polak. Zij zijn bereikbaar op telefoonnummer 020-756 25 00. Vraag aan de receptionist of zij u kan doorverbinden met CVA-1 of CVA-2.

Adres

Leo Polak

Saaftingestraat 8, 1069 BW Amsterdam

Telefoon: (020) 756 25 00

Website: www.leopolak.amstelring.nl

Facebook: www.facebook.com/leo.polak.huis