

I N F O R M A T I E O V E R

Revalidatie na uw behandeling

Na een ziekte of aandoening kan revalidatie u helpen om beter te functioneren. Het doel is dat u zoveel mogelijk zelf kunt doen in uw dagelijks leven. Voor een revalidatietraject op maat kunt u terecht bij de polikliniek Revalidatie en Herstel.

De revalidatiearts bekijkt of behandeling nodig is. De arts werkt samen met verschillende zorgverleners, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, diëtist, medisch maatschappelijk werker en soms een psycholoog. Onderaan deze folder leest u meer over deze zorgverleners.

Welke zorgverleners u ziet, hangt af van uw klachten en wensen. Elk revalidatietraject is anders en wordt speciaal voor u gemaakt.

Het revalidatieprogramma

Intakefase

Na uw aanmelding start een intakeperiode van drie weken. U krijgt een planning en de eerste afspraken beginnen.

U spreekt in deze periode meerdere therapeuten. Zij doen onderzoeken, metingen en voeren gesprekken met u. Na drie weken maken zij samen met de revalidatiearts een behandelplan. De revalidatiearts bespreekt dit plan met u.

Behandelfase

Samen met uw behandelteam bepaalt u aan welke doelen u wilt werken. De behandeling richt zich op deze doelen.

Uw revalidatie kan bestaan uit:

- individuele therapie,
- groepsbijeenkomsten (informatiemodules) over verschillende revalidatiethema's,
- beweeggroepen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

De informatiemodules zijn op:

- dinsdagmiddag van 13.30 tot 14.30
- donderdagochtend van 9.30 tot 10.30.

Verderop in deze folder vindt u een overzicht van alle modules.

Voortgang

U heeft ongeveer twee tot drie behandelingen per week. Elke acht weken bespreken de therapeuten en de revalidatiearts uw voortgang. Tijdens een afspraak bespreekt de revalidatiearts hoe het gaat en of uw doelen moeten worden aangepast.

Nazorg

Tijdens de behandeling vragen wij u alvast na te denken over hoe u verdergaat na het traject. We moedigen u aan om sport- en sociale activiteiten al tijdens de behandeling op te pakken. Zo kunt u deze makkelijker volhouden.

Aan het einde van de behandeling maken we afspraken over nazorg. U krijgt een beweegadvies van de fysiotherapeut. Soms is een controleafspraak bij de revalidatiearts genoeg. Soms is vervolgtherapie bij een logopedist, ergotherapeut of fysiotherapeut in de buurt nodig. Andere vormen van nazorg bespreken we met u.

Uw inzet

Het revalidatieprogramma vraagt motivatie en actieve deelname. De kans op succes is het grootst als u bij alle afspraken aanwezig bent. Een nieuwe aanpak kan tijdelijk zorgen voor meer klachten. Houd hier rekening mee, zodat u niet ontmoedigd raakt.

Vakantie of onderbreking

Gaat u op vakantie of kunt u een periode niet komen? Laat dit zo snel mogelijk weten, het liefst vóór de start van uw traject.

Het traject werkt het best als het niet wordt onderbroken.

Wilt u toch op vakantie? Als u dit vier weken van tevoren meldt, kunt u één keer maximaal twee weken wegblijven. Dit kan niet in de eerste acht weken, omdat u dan de modules volgt.

Gaat u vaker of langer op vakantie? Dan stopt de behandeling. Bespreek uw plannen daarom op tijd. Wilt u weten hoe lang uw traject nog duurt? Vraag dit aan uw therapeut. Hoe u na uw vakantie verdergaat, bespreekt u met de revalidatiearts.

Planning

Bij het plannen van uw afspraken houden we zoveel mogelijk rekening met uw agenda. De groepsbijeenkomsten op dinsdagmiddag en donderdagochtend staan vast.

Modules dinsdagmiddag 13.30 – 14.30

Voeding (diëtetiek)

U krijgt adviezen over voeding die uw revalidatie ondersteunt. We bespreken welke voedingsstoffen helpen bij het opbouwen van conditie en weerstand, en in welke producten deze zitten.

Ergonomie (ergotherapie)

Deze module gaat over uw houding tijdens dagelijkse activiteiten. We oefenen hiermee en bespreken uw vragen.

Rol van de omgeving (medisch maatschappelijk werk)

We bespreken het belang van een goed netwerk. U bepaalt zelf wat u wilt delen over uw klachten. We besteden aandacht aan grenzen stellen. Er is ruimte om ervaringen te delen.

Gezond bewegen (fysiotherapie)

We bespreken hoe vaak en hoe intensief u kunt bewegen en trainen. Ook factoren zoals angst en pijn komen aan bod.

Slapen (ergotherapie)

U leert wat gezonde slaap is en wat u zelf kunt doen om beter te slapen. We bespreken de invloed van stress, pijn en dagelijkse routines.

Wet- en regelgeving (medisch maatschappelijk werk)

Voor patiënten in loondienst geven we uitleg over de [Wet verbetering poortwachter](#). Zo weet u wat u kunt verwachten binnen de ziektewet.

Ademhalen en ontspannen (fysiotherapie)

We bespreken hoe de ademhaling werkt en hoe u spanning en ontspanning in balans houdt. U krijgt adviezen die u helpen tijdens en na de revalidatie.

Modules donderdag ochtend 9.30 – 10.30

Belasting en belastbaarheid (ergotherapie)

In drie bijeenkomsten bespreken we verschillende soorten vermoeidheid, energie verdelen, prioriteiten stellen en grenzen aangeven. U leert uw sterke punten en valkuilen kennen. Zo krijgt u meer grip op uw dag. De centrale vraag is: Welke invloed hebben uw keuzes op uw balans?

Het behandelteam

Uw behandelteam bestaat uit verschillende zorgverleners met elk hun eigen kennis. U leest hier meer over deze zorgverleners:

Revalidatiearts

De revalidatiearts is eindverantwoordelijk voor uw behandeling. De arts brengt uw medische situatie en doelen in kaart en overlegt met de andere zorgverleners en medisch specialisten.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut helpt u met bewegen. Met oefeningen werkt u aan ontspannen bewegen, lichaamsbewustzijn en een gezonde leefstijl. We proberen bewegen onderdeel te maken van uw dagelijks leven.

Ergotherapeut

De ergotherapeut helpt u bij dagelijkse activiteiten. U leert keuzes maken, uw grenzen herkennen en uw energie verdelen.

Medisch maatschappelijk werker

U bespreekt onderwerpen zoals werk, relaties, hobby's, zelfzorg en uw omgeving. Ook veranderingen in seksualiteit of lichaamsbeleving kunnen aan bod komen. Zo nodig verwijst de revalidatiearts u naar een seksuoloog.

Logopedist

Bij problemen met kauwen, slikken, een droge mond, smaakverlies of spraak ondersteunt de logopedist u.

Diëtist

Bij verminderde eetlust of moeite met een gezond gewicht krijgt u voedingsadviezen. Goede voeding is belangrijk voor uw conditie en spierkracht.

Medisch psycholoog

De psycholoog bespreekt hoe u met uw klachten omgaat. U werkt aan assertiviteit en een positief zelfbeeld.

Nog vragen?

Neemt u dan contact op met de polikliniek Revalidatie en Herstel.

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/revalidatie-in-stappen/revalidatie-na-uw-behandeling>
Deze download is gemaakt op 30-07-2026 om 20.39 uur.