INFORMATIE OVER

Revalidatie na uw behandeling

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

De revalidatiearts geeft aan of behandeling voor u nodig is. De revalidatiearts werkt nauw samen met verschillende experts. Zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, diëtist, medisch maatschappelijk werker en eventueel een psycholoog. Onderin deze folder leggen wij meer uit over deze verschillende zorgverleners.

Het hangt af van uw hulpvraag en behoefte welke professional meewerkt aan uw traject. Ieder revalidatietraject is uniek en op maat gemaakt.

Het revalidatieprogramma

Intakefase

Na uw aanmelding voor poliklinische revalidatie door de revalidatiearts begint de intakefase van drie weken. U krijgt een planning opgestuurd en de behandelingen en therapieën gaan van start.

U zult meerdere therapeuten zien. Zij gaan met u in gesprek, doen metingen en onderzoek. Na 3 weken maken zij samen met de revalidatiearts een gezamenlijk behandelplan. Dit bespreekt de revalidatiearts met u.

Behandelfase

Samen met uw zorgverleners bepaalt u aan welke doelen u wilt werken. Het team richt zich hierop tijdens de behandeling.

Uw revalidatie kan bestaan uit:

- individuele therapie,
- groepsbijeenkomsten (informatiemodules) over verschillende revalidatiethema’s,

- beweeggroepen waarin u onder toezicht van een fysiotherapeut traint aan uw eigen doelen.

De informatiemodules zijn op:

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

Verderop in deze folder staat een overzicht van deze modules. Hier vindt u meer informatie over de inhoud.

Voortgang

U heeft ongeveer 2 tot 3 keer per week een behandeling op de revalidatieafdeling. Om de 8 weken bespreken de behandelaars en de revalidatiearts uw voortgang. De revalidatiearts bespreekt met u tijdens een afspraak hoe het revalidatietraject verloop. Eventueel past u samen met de arts uw doelen aan.

Nazorg

Tijdens de behandeling vragen wij u alvast na te denken over hoe u na de behandeling verder gaat met wat u heeft geleerd en opgebouwd tijdens uw traject. Wij moedigen u aan om sportactiviteiten of sociale activiteiten al op te gaan pakken tijdens de behandeling. Zo is het makkelijker om deze activiteiten te blijven doen na de behandeling.

Aan het eind van de behandelperiode worden afspraken gemaakt over de nazorg. U krijgt een beweegadvies van de fysiotherapeut. Soms is een controleafspraak bij de revalidatiearts genoeg, soms is voortzetting van therapie bij een logopedist, ergotherapeut of fysiotherapeut nodig bij u in de buurt (eerste lijn). Er zijn natuurlijk ook nog andere mogelijkheden voor nazorg. Deze bespreken we met u.

Uw inzet

Het revalidatieprogramma vraagt om motivatie en een actieve inzet van u. Uw kans op succes is het grootst wanneer u bij alle behandelingen en bijeenkomsten aanwezig bent. De start van een nieuwe aanpak betekent een extra inspanning die kan leiden tot een tijdelijke toename van de klachten. Houd hier rekening mee, zodat dit u niet ontmoedigt.

Tussentijds onderbreken of vakantie

Heeft u plannen om op vakantie te gaan? Of weet u dat u een deel van het behandeltraject niet aanwezig kan zijn? Laat het ons zo snel mogelijk weten, het liefst voordat uw traject van start gaat.

U traject heeft het meeste effect als u dit niet hoeft te onderbreken.

Wilt u toch op vakantie? Als u dat vier weken van tevoren aangeeft, is tijdens uw behandeltraject één keer een vakantie van maximaal 2 weken mogelijk. Tijdens de eerste acht weken van de revalidatie kan dit niet. U bezoekt dan namelijk de modules.

Gaat u vaker of langer op vakantie? Dan wordt uw behandeling gestopt. Het is daarom belangrijk dat u bij het plannen van uw vakantie zoveel mogelijk rekening houdt met uw behandeling.

Wilt u weten hoelang uw behandeling nog duurt? Dit kunt uw bespreken met uw therapeut. Hoe u na terugkeer van vakantie verder kunt revalideren, bespreekt u met de revalidatiearts.

Planning en uw agenda

Bij het inplannen van de behandelingen houden wij zoveel mogelijk rekening met uw agenda. Maar de dinsdagmiddag en donderdagochtend staan wel vast. Dan vinden de groepsbijeenkomsten plaats over de revalidatiethema's.

Modules dinsdagmiddag 13.30 – 14.30

Voeding (diëtetiek)

In deze module krijgt u adviezen over de juiste voeding ter ondersteuning van het revalidatietraject. Tijdens de groepsbijeenkomst gaan we in gesprek over specifieke voedingstoffen die helpen bij opbouwen van conditie en weerstand. Ook wordt besproken in welke voedingsmiddelen deze voedingstoffen zitten.

Ergonomie (ergotherapie)

Deze module gaat over aandacht voor uw eigen houding bij verschillende dagelijkse activiteiten. We gaan praktisch aan de slag met verschillende dagelijkse activiteiten en zoomen in op uw wensen en vragen.

Rol van de omgeving (medisch maatschappelijk werk)

In deze module benadrukken we het belang van een netwerk. U heeft namelijk zelf invloed op wat u wilt vertellen aan uw omgeving over uw klachten. De nadruk ligt op grenzen stellen. Er is tijdens deze modules voldoende ruimte voor het delen van ervaringen.

Gezond bewegen (fysiotherapie)

In deze groepsbijeenkomst gaan we in gesprek over bewegen en trainen. De adviezen over hoe vaak en hoe intensief u dit kan doen worden besproken. Factoren als angst en pijn, die invloed kunnen hebben op bewegen, worden hierin meegenomen.

Slapen (ergotherapie)

Wat weten we over slaap, waarom doen we het en wat heb je eraan als je wakker bent? We delen kennis over gezonde slaap en wat we hier zelf voor kunnen doen. We bekijken de invloed van stress, pijn en routines op het eigen slaappatroon.

Bijeenkomst wet en regelgeving (medisch maatschappelijk werk)

In deze bijeenkomst informeren wij patiënten die in loondienst zijn over de **Wet verbetering poortwachter.** Zo willen we u voorbereiden op wat u te wachten staat binnen de ziektewet.

Ademhalen en ontspannen (fysiotherapie)

In deze bijeenkomst gaan we in gesprek over de werkwijze van de ademhaling en de balans tussen spanning & ontspanning. Er worden adviezen besproken die u helpen hier de controle over te krijgen en houden, zowel tijdens als na de revalidatie.

Modules donderdag ochtend 9.30 – 10.30

Belasting en belastbaarheid (ergotherapie)

In 3 bijeenkomsten staan we stil bij verschillende soorten vermoeidheid, energieverdeling, het stellen van prioriteiten en grenshantering. U verkent uw eigen krachten en valkuilen en leert deze in te zetten om meer regie te krijgen over uw eigen dag. Centraal staat de vraag: ‘Welk effect hebben de keuzes die alleen u kunt maken op uw eigen 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 de medische situatie en de doelen in kaart. De revalidatiearts bespreekt uw traject met de andere betrokken met de betrokken paramedici. Ook geeft de revalidatiearts een terugkoppeling aan, en overlegt zo nodig met, de andere betrokken medisch specialisten.

Fysiotherapeut

Bewegen is het specialisme van de fysiotherapeut. Met actieve oefentherapie wordt aandacht besteed aan ontspannen bewegen, lichaamsbewustzijn en een gezonde leefstijl. Daarbij proberen we (bewegings)activiteiten onderdeel te maken van uw dagelijks leven.

Ergotherapeut

Mensen met beperkingen in hun dagelijks leven krijgen begeleiding van ergotherapeuten. De ergotherapeut helpt bij het zo zelfstandig mogelijk kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Samen met de ergotherapeut kijkt u hoe u uw doelen (weer) kunt bereiken. U leert keuzes maken en waar uw grenzen liggen. Ook leert u om uw energie te verdelen over uw activiteiten.

Medisch maatschappelijk werker

De medisch maatschappelijk werker helpt u om zo goed mogelijk mee te kunnen doen. U praat met de medisch maatschappelijk werker over werk, relaties, hobby’s, goed zorgen voor uzelf en de omgang met uw omgeving.

Ook kan het gesprek gaan over veranderingen binnen de seksualiteit en de eigen lichaamsbeleving. Indien nodig verwijst de revalidatiearts u naar een seksuoloog.

Logopedist

Heeft u problemen met kauwen, slikken, een droge mond, smaakverlies en / of is uw spraak veranderd? De logopedist ondersteunt u daarbij.

Diëtist

Bij problemen met uw eetlust of het behouden van een gezond gewicht, krijgt u voedingsadviezen van de diëtist. En een volwaardige voedingsinname is nodig voor het verbeteren van de conditie en spierkracht.

Medisch psycholoog

De medisch psycholoog bespreekt met u hoe u met uw klachten omgaat. Ook wordt aandacht besteed aan het vergroten van uw assertieve vaardigheden en ontwikkeling van 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/specialisme-afdeling/revalidatie-na-uw-behandeling
Deze download is gemaakt op 24-11-2026 om 21.45 uur.