

Revalidatie voor patiënten met Parkinson

Informatie voor patiënten
die revalideren bij Basalt



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Voor wie?	5
De gevolgen van Parkinson(isme)	5
Het doel van de revalidatiebehandeling	5
Vormen van therapie	6
Uw persoonlijke doelen	6
Bereid gesprekken goed voor	6
Partner/familie	6
Hoeveel tijd kost revalidatie?	6
Duur van de revalidatie	6
Uw behandelteam	7
Medisch Specialistische Revalidatie	7
Samenstelling team	7
Wie doet wat?	7
Revalidatiearts	7
Fysiotherapeut	7
Ergotherapeut	7
Maatschappelijk werker	8
Logopedist	8
GZ-psycholoog/ Neuropsycholoog	8
Bewegingsagoog	8
Psychomotore therapeut	8
Seksuoloog	8
Andere deskundigen	8
Programma- stap voor stap	9
Intakegesprek met de arts	9
Onderzoeksfase	9
Behandelfase	9
Afrondingsfase	9



Inhoudsopgave

Nazorg	9
Praktische informatie	10
Aanmelding en vergoeding	10
Mijn Basalt	10
Vervoer	10
Afspraak afzeggen	10
Patiëntenvereniging	10



Inleiding

De ziekte van Parkinson/parkinsonisme verandert uw leven en dat van uw naasten. U kunt lichamelijke klachten krijgen, zoals moeite hebben met bewegen, praten of denken. Dingen die eerst natuurlijk gingen kosten meer tijd en energie, of lukken soms helemaal niet meer. Ook kunt u merken dat u minder uit uzelf doet en kunt u wat verdrietiger worden.

Tijdens uw revalidatie leert u weer voor uzelf zorgen, met gebruik van plannen, hulpmiddelen en aanpassingen.

Wij wensen u een goede revalidatie toe.



Voor wie?

De behandeling is bedoeld voor patiënten die als gevolg van Parkinson(isme) problemen ervaren of in de toekomst denken te gaan ervaren.

De gevolgen van Parkinson(isme)

Door de ziekte van Parkinson/Parkinsonisme kunnen problemen optreden op meerdere gebieden, alleen niet iedereen heeft dezelfde klachten of in dezelfde hoeveelheid.

Mogelijke problemen zijn:

- Bewegen: problemen bij lopen, staan en gebruik van de handen, waarbij ook stijfheid en tremoren een rol kunnen spelen.
- Denken: minder uit uzelf gaan doen, moeite met ergens uw aandacht bij houden, plannings en/of geheugenproblemen.
- Mentale veranderingen: depressie, angst, hallucinaties of een gevoeligheid voor impulsief gedrag.
- Zelfzorg: Moeite met wassen, aankleden of eten.
- Overig: veranderingen in spreken, slikken, hoeveelheid energie, slaap, stoelgang (naar de wc kunnen gaan) en plassen.

Deze klachten kunnen ook weer invloed hebben op elkaar.

Het doel van de revalidatiebehandeling

Tijdens de revalidatie richten wij ons op de dagelijkse activiteiten waar u door de ziekte van Parkinson/Parkinsonisme moeite mee heeft. Dit kan gaan om zelfverzorging, praten, lopen, het huishouden, hobby's en werk. Eerst kijken we of u sommige vaardigheden weer opnieuw kunt aanleren met plannen of door het op een andere manier te doen.

Als sommige vaardigheden niet lukken of steeds lastiger gaan, kunnen wij u adviseren over hulpmiddelen en/of aanpassingen. Bijvoorbeeld een loophulpmiddel, aangepaste fiets, hulpmiddelen ter ondersteuning van de handfunctie of woningaanpassingen. Daarnaast helpen en ondersteunen wij u en uw naasten bij het omgaan met de gevolgen van Parkinson(isme), zodat jullie leren omgaan met de nieuwe situatie.



Vormen van therapie

Het behandelprogramma kan zowel persoonlijk als in een groep plaatsvinden, bij ons op locatie en/of deels digitaal op afstand.

- Individuele therapie: behandeling op maat, gericht op persoonlijke doelen.
- Groepstherapie: ervaringen delen, van anderen leren, steun ontvangen en samen oefenen.

Het programma biedt:

- Informatie over de ziekte en de gevolgen.
- Onderzoek naar veranderingen/ en problemen.
- Advies en training voor omgaan met problemen bij communicatie, bewegen, zelfverzorging, huishouden, relaties, werk en sociaal leven.
- Hulp bij het aanvragen van hulpmiddelen, voorzieningen of zorg.
- Begeleiding bij het zo goed mogelijk omgaan met de veranderde situatie.

Sommige persoonlijke behandelingen kunnen via videobellen vanuit huis worden gedaan via het patiëntenportaal. Dit doen wij alleen als u goed met de computer kunt werken. Zo hoeft u voor uw consult niet altijd naar ons centrum te komen.

Uw persoonlijke doelen

Met revalidatiebehandeling willen we bereiken dat u zo goed mogelijk voor uzelf kunt zorgen en de dingen kunt doen die voor u belangrijk zijn. Aan het begin van uw revalidatietraject onderzoeken we met u wat uw mogelijkheden en wensen zijn. Wij vragen u vooraf na te denken over wat u met uw revalidatie wil bereiken. Daarna maken we samen een behandelplan en werken we stap voor stap aan uw persoonlijke doelen.

Bereid gesprekken goed voor

Wij vinden het belangrijk dat u tijdens uw hele behandeling aangeeft wat uw wensen, ideeën en vragen zijn. Wij raden u aan om gesprekken voor te bereiden door op te schrijven wat u bezighoudt en te vragen naar de behandelmogelijkheden en de voor- en nadelen in uw situatie.

Wat kunt u doen?

- U mag altijd iemand meenemen naar het gesprek.
- Geef aan als u iets niet begrijpt.
- Zorg dat u aan het einde van het gesprek weet wat de volgende stap is.
- Vraag om meer tijd als u wilt nadenken.

Meer tips vindt u op: www.begineengoesprek.nl

Partner/familie

Uw naaste omgeving speelt een belangrijke rol in het revalidatieproces. De ziekte van, Parkinson kan vragen oproepen, ook bij naasten. Daarom kunt u een onderdeel van het programma samen met uw partner, familie en/of vrienden doen. Zij kunnen o.a. deelnemen aan de therapieën en mogelijke huisbezoeken.

Hoeveel tijd kost revalidatie?

Hoe vaak u wordt behandeld tijdens de revalidatie hangt af van wat u aankunt. Meestal heeft u twee tot drie afspraken per week. Het is belangrijk dat wat u bij ons leert u thuis zoveel mogelijk doet en oefent. Uw behandelaars geven u daarbij tips, oefeningen en strategieën om thuis te gebruiken.

Duur van de revalidatie

Hoelang uw behandeling duurt, hangt af van uw hulpvraag en het verloop van de ziekte. Dit verschilt per persoon. Na ongeveer vier weken kan de revalidatiearts beter inschatten hoelang de revalidatie zal duren. Eén van uw therapeuten is uw PatiëntContactPersoon (PCP). Deze bespreekt geregeld met u of de planning nog steeds juist is.

De behandeling stopt wanneer:

- uw revalidatiedoelen zijn bereikt.
- uw situatie niet echt meer verandert (stabiel is).
- of wanneer er geen vooruitgang meer is.



Uw behandelteam

Medisch Specialistische Revalidatie

Bij Basalt krijgt u Medisch Specialistische Revalidatie (MSR). U wordt begeleid door een team van verschillende behandelaars, ieder met hun eigen vakkennis. Het team staat onder leiding van een revalidatiearts en stemt uw behandeling goed op elkaar af. Dit is anders dan revalidatiezorg bij bijvoorbeeld een eerstelijns fysiotherapeut, logopedist of psycholoog bij u in buurt

Samenstelling team

Uw behandelteam heeft overleg over uw behandeling. Tijdens het teamoverleg bespreken ze de voortgang van uw revalidatie en passen ze uw behandeldoelen op elkaar aan. Regelmatig evalueren ze samen met u welke doelen u heeft bereikt en of er aanpassingen nodig zijn.

Afhankelijk van uw vragen en mogelijkheden bepaalt de revalidatiearts, samen met u, welke behandelaars bij uw revalidatie worden betrokken. Uw team kan bestaan uit:

- Revalidatiearts
- Fysiotherapeut
- Ergotherapeut
- Maatschappelijk werker
- Logopedist
- Psycholoog
- Bewegingsagoog
- Psychomotorisch therapeut
- Seksuoloog

Wie doet wat?

Revalidatiearts

De revalidatiearts is de coördinator van het behandelteam en eindverantwoordelijk voor uw revalidatiebehandeling. De revalidatiearts zorgt voor afstemming van de medische zorg tussen de verschillende therapeuten. Samen met u bepaalt de revalidatiearts, op basis van uw mogelijkheden en wensen, welke therapieën en begeleiding u krijgt.

Fysiotherapeut

Fysiotherapie helpt u met verbeteren van uw evenwicht, lichaamshouding, algemene lichamelijke conditie, loopvaardigheid en dagelijkse activiteiten zoals opstaan uit een stoel of omdraaien in bed. De behandeling kan verschillende onderdelen bevatten, zoals:

- Beweegprogramma's: om evenwicht, houding, kracht en conditie te verbeteren. U oefent met de fysiotherapeut én thuis.
- Bewegingstraining is gericht op lopen, opstaan van een stoel en andere alle dagelijkse oefeningen.
- Ritmische oefeningen en cueing-technieken zijn er om het starten van bewegen makkelijker te maken. Lopen op een ritme kan helpen bij problemen zoals het "vastplakken" van de voeten of het kleiner worden van passen.
- Adviezen over loophulpmiddelen en andere manieren van bewegen.
- De behandeling wordt afgestemd op uw persoonlijke behoeften en klachten.

Ergotherapeut

Ergotherapie helpt u bij de dagelijkse activiteiten zoals aankleden, eten, boodschappen doen, fietsen of hobby's. Problemen hierbij kunnen ontstaan door moeite met bewegen, veranderingen in het denken of moeheid. Het doel bij ergotherapie is het gebruik maken van de mogelijkheden die er wél zijn. Dit kan door:

- Advies over het makkelijker maken van activiteiten.
- Hulp bij het plannen van activiteiten in de dag of week.
- Het aanleren van nieuwe strategieën (methode).
- Ondersteunen bij het kiezen en aanvragen van hulpmiddelen. De ergotherapeut kan ook uw naasten adviseren over wanneer, hoe en hoeveel hulp zij kunnen bieden.



Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker kijkt samen met u en/of uw naasten welke invloed de ziekte van Parkinson heeft op uw leven. De maatschappelijk werker helpt u omgaan met veranderingen en ondersteunt bij het vinden van geestelijk evenwicht, perspectief en zingeving. U kunt ook advies krijgen over wonen, vrije tijd, werk, dagbesteding, sociale voorzieningen en financiële regelingen.

Logopedist

De logopedist behandelt problemen met stem, taal, spraak, slikken en speekselbeheersing. U kunt bijvoorbeeld last hebben van een zachte stem of moeite hebben met duidelijk praten. Ook helpt de logopedist u bij problemen met het slikken tijdens het eten en/of drinken en bij problemen met de speekselcontrole. Met oefeningen en adviezen helpt de logopedist u deze functies te verbeteren.

GZ-psycholoog/ Neuropsycholoog

De psycholoog onderzoekt of er veranderingen in denkfuncties zijn zoals geheugen, concentratie (ergens je aandacht bij houden), waarnemen, plannen en flexibiliteit. Dit doet de psycholoog door tests en gesprekken. Op basis van de resultaten van dit onderzoek geeft de psycholoog advies aan u en de mensen om u heen. Daarnaast kan de psycholoog u begeleiden bij het vinden van een nieuw geestelijk evenwicht en met het vergroten van uw psychologische weerstand.

Bewegingsagoog

Bewegen is een belangrijk onderdeel bij Parkinson. Bij de bewegingsagoog kunt u persoonlijk of in een groep diverse sporten en bewegingsvormen proberen, waaronder bewegen in het water. U leert omgaan met uw problemen en (weer) plezier beleven aan het bewegen, waardoor uw vertrouwen in uw veranderde lichaam en uw mogelijkheden groeit. De bewegingsagoog kan ook adviseren over sportmogelijkheden bij u in de buurt.

Psychomotore therapeut

Met psychomotorische therapie leert u via bewegen en ervaren uw lichaamssignalen, gevoelens en gedragspatronen te herkennen. Zo kunt u uw klachten en problemen op een andere manier benaderen en aanpakken en leren goed grenzen aan te geven.

Seksuoloog

Moe zijn, slaapproblemen, veranderde controle over het lichaam en medicatie kunnen invloed hebben op intimiteit en seks. Als u hierover vragen heeft kunt u terecht bij de seksuoloog.

Andere deskundigen

Naast de vaste leden van het behandelteam kunnen er ook andere deskundigen worden betrokken, bijvoorbeeld de Parkinsonverpleegkundige, orthopedisch instrumentmaker voor spalken of een orthopedisch schoenmaker voor aangepaste schoenen.



Programma- stap voor stap

Uw revalidatietraject bestaat uit de volgende verschillende stappen:

Intakegesprek met de arts

We brengen uw situatie en persoonlijke doelen in kaart. Samen kijken we welke behandeling past en welke professionals u gaan begeleiden.

Onderzoeksfase

Per onderdeel bekijken we wat uw sterke en zwakke punten zijn. Dan maken we samen een behandelplan om uw doelen zo goed mogelijk te bereiken.

Behandelfase

U werkt een periode samen met, uw naasten en het behandelteam aan de eerder gemaakte doelen. Daarbij krijgt u advies en oefeningen en hoe u dit kunt toepassen in het dagelijks leven.

Afrondingsfase

Aan het einde van uw poliklinische revalidatietraject bekijken wij of een vervolgbehandeling nodig is bij bijvoorbeeld een fysiotherapeut of logopedist bij u in de buurt. Basalt regelt in dat geval de overdracht.

Wij kijken ook hoe u uw dag invult na de revalidatie: (aangepast) werk, vrijwilligerswerk, dagbesteding, studie, hobby's, (aangepast) sporten/bewegen.

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor uw herstel en helpt voorkomen dat u meer gezondheidsproblemen krijgt. Denk aan voldoende bewegen, gezonde voeding en weinig alcohol. Wij adviseren u hoe u het beste kunt werken aan een gezonde leefstijl. De bewegingsagoog kijkt met u naar geschikte sport- en beweegmogelijkheden. Heeft u hiervoor een hulpmiddel nodig, dan helpen we daarbij.

Nazorg

Als u uw revalidatieprogramma bij Basalt heeft gehad, betekent dat niet altijd dat u geen vragen meer heeft of niet tegen problemen aanloopt. Er kunnen veranderingen zijn gebeven of nieuwe situaties zijn ontstaan. Misschien krijgt u ander werk, heeft u verzorging nodig of is de relatie met uw gezin anders geworden. Om te vervolgen hoe het met u gaat, kunt u, als dit nodig is, op de polikliniek revalidatiegeneeskunde terug komen voor een controle afspraak.

Indien nodig zal u doorgestuurd worden naar ParkinsonNet-therapeuten in de regio en/of het sportloket (bijvoorbeeld voor Rondje Park, Parkinsonboksen, Yoga, Tai Chi, Nordic walking, Parkinson Wellness Recovery (PWR), Ronnie Gardiner Methode (RGM)).



Praktische informatie

Aanmelding en vergoeding

Voor een behandeling bij Basalt heeft u een verwijzing nodig van uw specialist of huisarts. Basalt is een categoriaal ziekenhuis. Dit betekent dat alle kosten vanuit de basisverzekering door uw zorgverzekeraar worden vergoed. Wel wordt elk jaar uw eigen risico in rekening gebracht door uw zorgverzekeraar.

Mijn Basalt

Als u bij ons revalideert, heeft u toegang tot het patiëntenportaal 'Mijn Basalt'. Hier vindt u uw behandel dossier, afsprakenrooster en informatie op maat. U kunt via Mijn Basalt ook videobellen en mailen met behandelaars.

Ga naar www.basaltrevalidatie.nl/mijnbasalt en log in met uw DigiD.

Vervoer

U bent zelf verantwoordelijk voor vervoer van en naar het revalidatiecentrum. De kosten voor vervoer worden meestal niet vergoed door de zorgverzekeraar. Neemt u voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar. Wel kunt u uw vervoerskosten opgeven bij de Belastingdienst onder 'buitengewone uitgaven'.

Afspraak afzeggen

Voor van uw behandeling vragen we u een afspraak alleen te annuleren met een zeer dringende reden, minimaal 24 uur van tevoren. Een geannuleerde afspraak komt bijna altijd te vervallen.

Hoe u een afspraak kunt afzeggen, leest u op onze website onder 'Afspraak wijzigen'.

Patiëntenvereniging

Het kan prettig zijn ervaringen te delen met anderen die in een vergelijkbare situatie zitten. De volgende organisaties bieden informatie, bijeenkomsten en ondersteuning:

Parkinson Vereniging – o.a. actief met Parkinson Café's in verschillende regio's – www.parkinson-vereniging.nl

ParkinsonNet - Landelijk netwerk van meer dan 3.900 zorgverleners gespecialiseerd in Parkinson – www.parkinsonnet.nl

ParkinsonTV - Online informatiesessies voor mensen met Parkinson en hun naasten – www.parkinsontv.nl

Mezzo - Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligers –
Telefoon: 0900 - 20 20 496 (€ 0,10 p/m) (werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur), www.mezzo.nl.

Hersenstichting - stimuleert onderzoek naar hersenaandoeningen –
Tel. 070-360 48 16 (werkdagen 9.30–13.00), www.hersenstichting.nl

