

Revalidatie bij MS

Voor patiënten die als gevolg van MS worden beperkt in hun dagelijkse leven.



Inhoudsopgave

Inleiding	3
De gevolgen van MS	4
Het doel van de behandeling	4
De revalidatiebehandeling	4
Uw behandelteam	5
Samenstelling team	5
Programma- stap voor stap	7
Praktische informatie	8



Inleiding

MS is een ziekte van het centrale zenuwstelsel. Dit bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg. Bij MS werken de zenuwen niet goed. Hierdoor kunt u problemen krijgen met uw lichaam, voelen, praten of denken. Wat vroeger makkelijk was, kan nu moeilijker zijn en meer energie kosten. Soms lukt iets helemaal niet meer. Ook kunt u anders gaan doen dan u gewend was en u kunt zich somber of bang voelen. Dit alles maakt het dagelijks leven lastiger.

Tijdens uw revalidatie leert u hoe u dagelijkse dingen zo goed en zelfstandig mogelijk kunt doen. Hierbij kunt u hulpmiddelen, aanpassingen of extra zorg gebruiken.

Wij wensen u veel succes met uw revalidatie.

Het MS team van Basalt



De gevolgen van MS

MS kan op veel manieren problemen geven, zoals:

- Slecht zien
- Moe zijn
- Verlamming
- Minder gevoel
- Moeite met dingen pakken
- Niet kunnen ophouden van plas of poep (incontinentie)
- Problemen met poepen
- Problemen met seks
- Plekken op je huid door lang liggen (decubitus)
- Duizeligheid
- Langzaam denken
- Moeite met concentreren en onthouden
- Moeite met begrijpen tijdens gesprekken
- Problemen met evenwicht en lopen
- Minder sterke spieren en conditie

Het doel van de behandeling

Met revalidatie willen we ervoor zorgen dat u weer zo zelfstandig mogelijk kunt leven en de dingen kunt doen die u belangrijk vindt. Aan het begin van uw revalidatie kijken we naar wat u kunt en wat u wilt. Wij vragen u om van tevoren na te denken over wat u met de revalidatie wilt bereiken. We bekijken met u wat mogelijk is, maken een behandelplan en werken samen met u om uw persoonlijke doelen te bereiken.

De revalidatiebehandeling

We helpen u met de gevolgen van uw ziekte door middel van therapie. Soms zijn ook medicijnen nodig, bijvoorbeeld voor spasticiteit of pijn. Tijdens de revalidatie besteden we aandacht aan verschillende onderwerpen zoals:

- Zelfverzorging
- Bewegen
- Sociale contacten
- Communicatie
- Problemen met begrijpen
- Incontinentie
- Gezin en relaties
- Werk

Vormen van therapie

De behandeling is zowel één op één, als in groepsverband. Bij één op één therapie (ook wel 'individuele therapie') is de therapie alleen op u gericht. Bij groepstherapie ligt de nadruk op het uitwisselen van ervaringen met anderen, van elkaar leren en steun ontvangen.

Wij bieden videobellen via het patiëntenportaal. Met uw behandelteam kunt u bekijken of dit in uw geval geschikt is. U hoeft dan niet voor ieder consult naar ons centrum te komen.

In aanvulling op de behandelingen worden vaak oefeningen voor thuis meegegeven waarbij gebruik gemaakt wordt van digitale oefenapps (apps op de computer of op uw telefoon).

Bereid gesprekken voor zodat we samen het beste resultaat bereiken

Wij vinden het belangrijk dat u tijdens uw behandeling aangeeft wat uw wensen, ideeën en vragen zijn. Wij raden u aan om gesprekken voor te bereiden door uw ervaringen en vragen thuis op te schrijven en mee te nemen.

Wat kunt u verder doen?

- U mag altijd iemand meenemen naar het gesprek
- zeg het als u iets niet begrijpt
- Zorg dat u aan het einde van het gesprek weet waar u aan toe bent
- Vraag gerust om meer tijd om na te denken



- Maak zelf aantekeningen tijdens of na het gesprek of vraag de behandelaar om dingen voor u op te schrijven
- Lees de verslagen en brieven in uw patiëntenportaal 'Mijn Basalt'

Partner/familie

Uw naaste omgeving (partner, familie en/of vrienden) speelt een belangrijke rol in uw veranderingsproces. Als u dat wilt, zijn zij welkom bij gesprekken of therapieën. Bij een afspraak met de maatschappelijk werker, worden zij altijd uitgenodigd. Wij vragen uw naaste omgeving om praktische zaken te regelen, mocht u dit zelf niet kunnen.

Hoeveel tijd kost poliklinische revalidatie?

De revalidatiebehandeling stemmen we af op wat u aan kunt. Meestal komt dit neer op twee tot drie afspraken per week, maar dit kan meer of minder zijn. Dat is afhankelijk van wat u nodig heeft en aan kunt, en de mogelijkheden qua roosterplanning. Het is belangrijk dat u thuis zoveel mogelijk toepast en oefent wat u bij ons heeft geleerd. De behandelaars bespreken met u wat u thuis kunt doen als voorbereiding op de volgende afspraak.

Duur revalidatie

Hoe lang de behandeling duurt, is afhankelijk van uw doelen en hoe de ziekte verloopt. Dit is per persoon verschillend. Ongeveer zes weken na de start van de revalidatie kan de revalidatiearts inschatten hoe lang uw revalidatie zal duren. De Patiënt Contact Persoon (PCP), uit uw team, overlegt daarover met u. De revalidatiebehandeling is klaar wanneer uw revalidatiedoelen zijn bereikt, wanneer geen verdere vooruitgang te verwachten is, of als revalideren bij Basalt (specialistische zorg) niet meer noodzakelijk is en u kunt worden doorverwezen naar behandelaars in de basiszorg.

Uw behandelteam

Basalt biedt Medisch Specialistische Revalidatie (MSR). Dit betekent dat u bij ons hulp krijgt van een team van verschillende soorten behandelaars. Zij staan onder leiding van een revalidatiearts. De behandelaars hebben ieder hun eigen vakkennis. Het team stemt uw behandeling onderling goed af. Dit maakt een behandeling anders dan bij bijvoorbeeld een fysiotherapeut, logopedist of psycholoog bij u in buurt (basiszorg).

Samenstelling team

Tijdens uw revalidatie wordt u begeleid door een team van deskundigen. Afhankelijk van uw doelen en mogelijkheden bepaalt de revalidatiearts welke behandelaars bij uw revalidatie worden betrokken.

Uw team kan bestaan uit:

- Revalidatiearts en arts-assistent
- Verpleegkundige / verzorgende
- Fysiotherapeut
- Ergotherapeut
- Logopedist
- Maatschappelijk werker
- (GZ) Psycholoog en psychologisch testassistent
- Bewegingsagoog
- Rolstoeltechnicus
- Diëtist
- Arbeidsadviseur

Wie doet wat?

Revalidatiearts en arts-assistent

De revalidatiearts is coördinator van het behandelteam en eindverantwoordelijk voor uw revalidatiebehandeling. De revalidatiearts werkt meestal samen met een arts-assistent. De arts-assistent neemt de zorg op zich, onder toezicht van de revalidatiearts.

Verpleegkundige/verzorgende

Als u in de kliniek verblijft, krijgt u als het moet hulp van de verpleging bij het wassen en aankleden. Zij leren u bovendien dit zoveel mogelijk weer zelf te doen. Ook helpen ze u bij het toepassen van dingen die u heeft geleerd. De verpleging werkt zoveel mogelijk op vaste kamers, zodat u een vast aanspreekpunt heeft. Deze persoon is ook de



contactpersoon naar de familie.

Fysiotherapeut

MS kan lichamelijke gevolgen hebben, zoals verlamde spieren, verminderd of ander gevoel in uw lichaam. Een fysiotherapeut werkt met u aan uw spierkracht en conditie en aan het oefenen van alledaagse bewegingen, zoals omrollen in bed, staan, (trap)lopen en fietsen. Als bepaalde bewegingen niet meer lukken, leert de fysiotherapeut u hoe het op een andere manier kan. Zo nodig adviseert de fysiotherapeut u over loophulpmiddelen en leert u hiermee om te gaan.

Ergotherapeut

Het doel van ergotherapie bij MS is dat u zo zelfstandig mogelijk dingen kunt doen die voor u belangrijk zijn. Het gaat daarbij bijvoorbeeld om persoonlijke verzorging, het huishouden, werken, vrijetijdsbesteding en vervoer. Als het nodig is, bespreekt de ergotherapeut met u hoe u zo goed mogelijk om kan gaan met vermoeidheidsklachten en bijvoorbeeld concentratie- en geheugenproblemen. De ergotherapeut kan u ook helpen met hulpmiddelen en eventuele woningaanpassingen om ervoor te zorgen dat u alledaagse dingen zoveel mogelijk kunt blijven doen.

Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker onderzoekt samen met u en/of uw naasten welke invloed MS heeft op uw leven en hoe u daarmee kunt omgaan. Daarnaast denkt de maatschappelijk werker mee over uw toekomst en hoe u deze vorm kunt geven zodat u zich zinvol en gelukkig voelt. Verder kan hij of zij adviseren over mogelijkheden op het gebied van wonen, vrije tijd, werk, dagbesteding, sociale voorzieningen en financiële regelingen.

Logopedist

De logopedist helpt u met problemen op het gebied

van stem, taal, spraak, gehoor, communicatie en slikken. U kunt door MS problemen hebben met begrijpen, lezen, eten of praten. Door oefeningen en adviezen helpt de logopedist om dit te herstellen of te verbeteren. Zo nodig adviseert de logopedist over hulpmiddelen die de communicatie en het eten en drinken makkelijker maken.

(Neuro- GZ -)psycholoog

Er kunnen veranderingen zijn in de hersenfuncties zoals denken, waarnemen, geheugen en concentratie. Ook kan het zijn dat u moeite heeft met het begrijpen van wat andere mensen bedoelen. De psycholoog brengt uw problemen in kaart en geeft advies aan u en de mensen om u heen. Ook kan de psycholoog u helpen bij psychische problemen die zijn ontstaan door of vanwege de MS zoals depressies of een post-traumatische stressstoornis.

Bewegingsagoog

Bewegen is belangrijk bij uw herstel. Bij de bewegingsagoog werkt u één op één of in groepsverband aan het verbeteren van spierkracht en conditie. U probeert verschillende sporten uit. U leert omgaan met uw beperkingen en (weer) plezier te beleven aan het bewegen. Daardoor neemt ook het vertrouwen in uw lichaam toe. De bewegingsagoog geeft u ook advies over sportmogelijkheden bij u in de buurt.

Rolstoeltechnicus

Mensen die in de kliniek verblijven en (nog) niet kunnen lopen, kunnen een rolstoel lenen. In overleg met de ergotherapeut maakt de rolstoeltechnicus een rolstoel voor u op maat. Ook als er persoonlijke aanpassingen nodig zijn kan de rolstoeltechnicus daarin adviseren.

Diëtist

Voor herstel en een goed functionerend lichaam is goede voeding van groot belang. De diëtist kan u adviseren over goede voeding. Soms is het nodig een dieet te volgen vanwege teveel suiker of cholesterol in het bloed. Als u een dieet volgt of andere voeding nodig heeft, kan de diëtist u hierbij helpen. Voor mensen die in ons ziekenhuis verblijven en een dieet volgen, heeft de diëtist overleg met collega's van de keuken.



Arbeidsadviseur

De revalidatiearts kan een consult voor u aanvragen bij een arbeidsadviseur van Basalt om uw werksituatie en de wettelijke regelingen te bespreken in aanvulling op de informatie die u krijgt van uw behandelteam. Dit zogenaamde 'arbeidsconsult' valt binnen de reguliere revalidatiebehandeling. Daarnaast kunt u in aanmerking komen voor een begeleidingstraject bij uw terugkeer naar werk. De arbeidsadviseur helpt u binnen dit traject om met veerkracht en vertrouwen weer invulling te geven aan een baan. De adviseur kijkt met een brede blik naar uw situatie en werkt aan uw fysieke en mentale kracht. De arbeidsadviseur kan uw belastbaarheid testen, u trainen om weer aan de slag te gaan, u begeleiden tijdens het re-integratietraject en adviseren over vervolgstappen.

Andere deskundigen

Naast de vaste leden van het behandelteam kunnen er ook andere deskundigen worden ingeschakeld. Bijvoorbeeld een orthopedisch instrumentmaker voor spalken of een orthopedisch schoenmaker voor aangepaste schoenen. Eventueel kan ook een psychiater of internist betrokken worden bij uw behandeling.

Programma- stap voor stap

Uw revalidatietraject bestaat uit de volgende stappen:

- Intakegesprek met de arts
- Onderzoeksfase
- Behandelfase
- Afrondingsfase
- Nazorg

Intakegesprek met de arts

Het eerste gesprek vindt plaats bij de revalidatiearts of arts-assistent. Soms vindt dit gesprek in het ziekenhuis plaats. De revalidatiearts bekijkt of u in aanmerking komt voor medische specialistische revalidatie. Als dit

het geval is en u zelf ook bij ins behandeld wilt worden, dan stelt hij of zij samen met u uw revalidatiedoelen op. De revalidatiearts bespreekt met u welke behandelaren er in uw team nodig zijn.

Onderzoeksfase

De behandelaars in uw team hebben ieder een kennismakingsgesprek met u. Tijdens dit gesprek bespreken zij ieder vanuit hun eigen vakgebied wat uw klachten, doelen en wensen zijn. Na de onderzoeksfase komen de revalidatiearts en de behandelaars bij elkaar om een programma voor u samen te stellen. De revalidatiearts vertelt u daarna hoe dat programma eruit ziet.

Behandelfase

Tijdens de behandeling zijn er regelmatig teambesprekingen waarbij het team uw voortgang en eventuele aanpassingen bespreekt. De teambesprekingen worden met u voorbesproken. Na elke teambespreking bespreekt de arts met u hoe de behandeling verloopt en hoe deze er verder uit zal zien. Het bespreken van een (voorlopige) ontslagdatum hoort daar ook bij.

Afrondingsfase

In het geval van een opname in ons ziekenhuis (kliniek) bespreken we welke hulp u nodig heeft als u weer naar huis gaat. Het kan zijn dat u voor dagelijkse zorg hulp via een thuiszorgorganisatie nodig heeft. Eventueel volgt er een poliklinisch traject bij het revalidatiecentrum. Het woord 'poliklinisch' wil zeggen dat u meerdere keren per week voor therapie naar Basalt komt. Soms is dat niet nodig en is een vervolg bij bijvoorbeeld een fysiotherapeut, logopedist, psycholoog of andere hulpverlener bij u in de buurt passender. Basalt regelt in dat geval de overdracht.

Wij bespreken als dat nodig is ook hoe u een nieuwe invulling kunt geven aan uw leven, omdat uw dagbesteding er na de revalidatie misschien anders uitziet dan vroeger. We hebben het met u over de mogelijkheden voor aangepast werk, vrijwilligerswerk, een dagactiviteitencentrum, (aangepast) bewegen of sporten (eventueel met een hulpmiddel), een studie of nieuwe hobby's.



Een gezonde leefstijl is tijdens, maar ook na uw revalidatietraject bij ons heel belangrijk. Bewegen, gezonde voeding, matig tot geen alcoholgebruik en niet roken horen daarbij. Wij denken graag met u mee hoe u dit kunt doen.

Nazorg

Ook als u klaar bent met uw revalidatieprogramma bij Basalt, heeft u misschien nog vragen. Er kunnen veranderingen in uw leven zijn. Misschien krijgt u ander werk, heeft u veel verzorging nodig of is de relatie met uw gezin anders geworden. Vaak zijn juist nieuwe situaties lastig. Daarom zult u nog een aantal keren terugkomen bij Basalt voor een controle afspraak.

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 door uw zorgverzekeraar worden vergoed. Houd wel rekening met uw eigen risico.

Mijn Basalt

Als u bij ons revalideert, heeft u toegang tot het patiëntenportaal 'Mijn Basalt'. Daarin kunt u o.a. uw dossier, afspraken en folders inzien. Ga naar www.basaltrevalidatie.nl/mijnbasalt en log in met uw DigiD. Om als vertegenwoordiger toegang te krijgen, heeft u eerst een machtiging nodig. Ga daarvoor naar de website van DigiD. Heeft u vragen over Mijn Basalt? Kijk dan op onze Helpdesk Digitale Zorg (www.basaltrevalidatie.nl).

Medisch vervoer

U bent zelf verantwoordelijk voor vervoer van en naar het revalidatiecentrum. Deze kosten worden slechts in enkele gevallen vergoed door de zorgverzekering. Wel

kan het zijn dat u in aanmerking komt voor een vervoersvoorziening vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Neem hiervoor contact op met uw Gemeente/WMO loket.

Patiëntenvereniging

Vaak is het prettig om ervaringen uit te wisselen met anderen die hetzelfde meemaken. De MS Vereniging Nederland biedt allerlei vormen van ondersteuning, zoals lotgenotencontact en voorlichting. Zie www.msvereniging.nl.

Nuttige websites

Andere sites waar u meer informatie kunt vinden:

- www.ms.nl
- www.nationaalmsfonds.nl
- www.msresearch.nl/over-ms-research(onderzoek)
- www.vumc.nl/zorg/expertisecentra=en-specialismen/ms-centrum-amsterdam
- www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/multiple-sclerose-ms/
- www.mskidsweb.nl

(voor kinderen die te maken hebben met een ouder die MS heeft)

