

Neurologische revalidatie

Hartrevalidatie

Revalidatie bij complex chronische longaandoeningen

Oncologische revalidatie

Kind- en jeugdrevalidatie

Revalidatie bij pijn en gewrichtsaandoeningen

Arm-, hand- en polsrevalidatie

Revalidatie na amputatie

Traumarevalidatie

The background is a solid blue color. Overlaid on this are several thin, yellow, hand-drawn style lines and shapes. These include long, sweeping, curved lines that resemble stylized leaves or branches, and several small, simple circles of varying sizes scattered across the upper and middle portions of the frame.

Uw leven kan ingrijpend veranderen door een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Dagelijkse activiteiten zoals lopen, werken, sporten, eten en zelfverzorging zijn dan niet meer vanzelfsprekend. Revant medisch specialistische revalidatie kan u helpen om de draad van uw leven zo goed mogelijk weer op te pakken.

Revant, kracht tot ontwikkeling.

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Uw revalidatietraject	4
Interdisciplinaire behandelteam	7
Behandelvormen in uw revalidatie	11
Voorzieningen	11
Na de behandeling	12
Meer informatie en ervaringen delen	13

Deze brochure geldt als aanvulling op de brochures 'Revalideren bij Revant' en 'Poliklinisch revalideren | praktische informatie'

Inleiding

Revant helpt mensen bij revalidatie na een amputatie van het boven- of onderbeen. Ons doel is om u te begeleiden naar een zo zelfstandig mogelijk leven, met of zonder prothese.

Uw revalidatietraject

Als u bent verwezen naar Revant, ontvangt u een uitnodiging voor een intakegesprek. Tijdens dit gesprek bespreekt u met de revalidatiearts uw persoonlijke situatie, doelen en wensen. Samen wordt gekeken of een revalidatietraject bij Revant passend is.

Wanneer is revalidatie bij Revant niet mogelijk?

In sommige gevallen is behandeling bij Revant niet mogelijk. Dit geldt voor:

- Een heupamputatie (korte stomp van een bovenbeenamputatie)
- Een amputatie van het bekken (hemipelvectomie)
- Een amputatie van beide bovenbenen
- Revalidatie na plaatsing van een botverankerde prothese (pen in het bot)

Voor deze vormen van amputatie vindt revalidatie plaats in gespecialiseerde expertisecentra, volgens landelijke afspraken. Soms kan een deel van de behandeling, in overleg, toch bij Revant plaatsvinden in samenwerking met een expertisecentrum.

Fasen van de revalidatie

De behandeling bij revalidatie na amputatie bestaat uit verschillende fasen:

- de pre-prothesefase
- de prothesefase

1. De pre-prothesefase

Deze fase start zodra u begint met de revalidatie. Of u uiteindelijk wel of geen prothese krijgt, iedere revalidant doorloopt deze fase. De focus ligt op:

- Wondgenezing en pijnvermindering
- Vormen van de stomp (oedeemreductie)
- In beweging komen
- Voorbereiden op een zelfstandig leven zonder prothese

Samen met het behandelteam bespreekt u of een prothese aansluit bij uw wensen en mogelijkheden.

2. De prothesefase

Als er is besloten dat een prothese wordt voorgeschreven, start u met oefenen zodra de proefprothese is gemaakt. U leert omgaan met de prothese in uw dagelijks leven, onder begeleiding van het behandelteam.

Revalidatiedoelen

Samen met u kijken we naar uw situatie en naar wat u kunt en niet kunt doen in uw dagelijkse omgeving. Wat u en uw naaste(n) belangrijk vinden om zelfstandig te kunnen doen, staat hierbij centraal.

Tijdens uw revalidatietraject kunt u werken aan de volgende doelen.

- Het verbeteren van de beweeglijkheid van uw gewrichten (om spierverkorting te voorkomen) zowel van de armen als de benen
- Spierkracht en uithoudingsvermogen vergroten
- Balans op een been verbeteren
- Mobiliteit zonder prothese (bijv. rolstoelgebruik of lopen/hippen op één been)
- Mobiliteit met prothese (bijv. lopen, traplopen, fietsen)
- Dagelijkse activiteiten uitvoeren

- Zelfstandig functioneren thuis, met en zonder prothese
- Een actieve leefstijl ontwikkelen (bewegen en sport)
- Zorg voor de stomp en het andere been
- Hygiëne en onderhoud van de liner en prothese
- Omgaan met diabetes (wanneer u dit heeft)
- Pijnklachten en fantoomsensaties leren hanteren

Afhankelijk van uw situatie kunnen aanvullende doelen worden gesteld, bijvoorbeeld op het gebied van:

- Voeding en leefstijl
- Omgaan met emoties, stemmingsveranderingen of acceptatie
- Sociaal functioneren en werk
- Cognitieve klachten, zoals concentratie of geheugen
- Hulpmiddelen en voorzieningen
- Balans tussen belasting en belastbaarheid

Interdisciplinair behandelteam

Het behandelteam dat u begeleidt tijdens uw revalidatie na een amputatie bestaat uit verschillende deskundigen. Dit zijn onder andere de revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, eventueel wondverpleegkundige, psycholoog, bewegingsagoog, maatschappelijk werker, revalidatietechnisch adviseur, diëtist, orthopedisch instrumentmaker en orthopedische schoenmaker. Samen zorgen zij ervoor dat alle belangrijke onderdelen van uw herstel aan bod komen. Iedereen in het team heeft zijn eigen kennis en ervaring, zodat zij elkaar kunnen aanvullen. Regelmatig bespreken zij samen met de revalidatiearts hoe uw herstel verloopt.

De therapie die u krijgt, wordt afgestemd op uw hulpvraag en behandeldoelen. Daarom kan het zijn dat u niet met alle zorgverleners uit het behandelteam te maken krijgt. U krijgt alleen de begeleiding die past bij wat u nodig heeft.

Revalidatiearts

De revalidatiearts stemt het gehele behandelproces af. De arts houdt zich bezig met de medische kant van de amputatie en controleert de stomp. Tijdens het prothesesprekuur bespreekt de arts samen met u welke prothese het beste bij u past. Ook de orthopedisch instrumentmaker en de fysiotherapeut zijn dan aanwezig.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut helpt u om zo goed mogelijk te bewegen, zowel zonder als met prothese. Samen met u werkt de fysiotherapeut aan de beweeglijkheid van uw gewrichten, de kracht van uw spieren en uw evenwicht.

Ook wordt er gekeken naar uw conditie en naar wat u allemaal kunt doen met en zonder prothese. U oefent bijvoorbeeld met lopen, traplopen en hoe u kunt voorkomen dat u valt. Daarnaast zorgt de fysiotherapeut, samen met de instrumentmaker, dat uw prothese goed is afgesteld. Soms bekijkt de fysiotherapeut of oefenen in een groep voor u handig kan zijn.

Ergotherapeut

De ergotherapeut helpt u om zo zelfstandig mogelijk te leven, wonen en werken. Tijdens de therapie kiest u samen met de ergotherapeut welke dagelijkse activiteiten u wilt oefenen. Dit kan bijvoorbeeld zijn:

- Leren omgaan met een rolstoel
- Leren gaan zitten en opstaan (transfers)
- Oefenen met zelfverzorging
- Leren omgaan met de prothese
- Oefenen met huishoudelijke taken
- Inrichten van uw dagbesteding of werk

De ergotherapeut kan u ook helpen bij het aanvragen van een eigen rolstoel. Als het nodig is, krijgt u advies over vervoer, aanpassingen in huis of andere hulpmiddelen. Daarnaast kan de ergotherapeut uitleg geven over hoe u uw energie goed verdeelt over de dag.

Maatschappelijk werker

De maatschappelijk werker helpt u en uw naasten bij de verwerking van de amputatie. En kijkt samen met u naar de invloed van de amputatie op uw leven en helpt u omgaan met eventuele problemen. Ook kan de maatschappelijk werker ondersteunen bij praktische zaken, zoals vragen over werk of het aanvragen van voorzieningen bij de gemeente.

Verpleegkundige

Tijdens de revalidatie kan een verpleegkundige u ondersteunen. Dit kan zijn tijdens een opname (klinisch) of als u thuis bent (poliklinisch). Welke verpleegkundige u ziet, hangt af van de locatie waar u revalideert. De verpleegkundige verzorgt eventuele wonden aan uw stomp, geeft advies over huidverzorging en kan contact opnemen met de wijkverpleging voor hulp bij de wondverzorging thuis.

Psycholoog

De psycholoog helpt u bij de verwerking van de amputatie. Het kan zijn dat u zich somber voelt of moeite heeft om de gebeurtenis een plek te geven. De psycholoog kijkt samen met u hoe u zich voelt en hoe u hiermee om kunt gaan. Ook kan de psycholoog helpen bij klachten, zoals fantoompijn. Daarnaast geeft de psycholoog advies aan het behandelteam over hoe zij u het beste kunnen begeleiden.

Bewegingsagoog

De bewegingsagoog helpt u om weer plezier te krijgen in bewegen. U leert hoe u op een veilige manier kunt bewegen met uw beperking. Er wordt gekeken welke sport of activiteit bij u past. U doet verschillende sport- en bewegingsactiviteiten om uw conditie te verbeteren, uw spieren sterker te maken en uw zelfstandigheid te vergroten. Ook leert u wat uw mogelijkheden en grenzen zijn. Zo kunt u een sport of activiteit vinden die past bij uw vrije tijd.

Revalidatietechnisch adviseur

Afhankelijk van de plek waar u revalideert, kan een revalidatietechnisch adviseur betrokken worden. Dit gebeurt als u hulp nodig heeft bij het vinden van aanpassingen of hulpmiddelen. Deze hulpmiddelen zijn bedoeld om uw beperkingen zo veel mogelijk weg te nemen. Het kan gaan om aanpassingen in huis, hulpmiddelen om u beter te verplaatsen of om zelfstandig dagelijkse dingen te doen. De adviseur werkt samen met bijvoorbeeld de gemeente, uw zorgverzekeraar of leveranciers om te zorgen dat u de juiste hulpmiddelen krijgt.

Diëtist

De diëtist helpt u op het gebied van voeding en een gezonde leefstijl. Tijdens de revalidatie kijkt de diëtist samen met u naar uw eetgewoonten en wat u nodig heeft om gezond te blijven. Er wordt extra aandacht besteed aan de inname van eiwitten. Eiwitten zijn belangrijk voor het genezen van wonden, het behoud van uw spieren en om weer sterker te worden.

Orthopedisch instrumentmaker

De orthopedisch instrumentmaker maakt uw prothese. Samen met u, de revalidatiearts en de fysiotherapeut bekijkt hij welke prothese het beste bij u past. De instrumentmaker zorgt ervoor dat de prothese goed wordt afgesteld en aangepast aan uw lichaam. Als u dat wilt, kan hij ervoor zorgen dat de prothese er zo natuurlijk mogelijk uitziet. Ook nadat uw revalidatie is afgerond, blijft u contact houden met de instrumentmaker voor onderhoud of aanpassingen van uw prothese.

Schoenmaker

Soms krijgt u een semi of orthopedische schoen ter bescherming en ondersteuning van uw voet voorgeschreven. Dit wordt door de revalidatiearts of fysiotherapeut met u besproken.

Behandelvormen in uw revalidatie

- Individuele therapie: afgestemd op uw persoonlijke doelen
- Groepsbehandeling: hierin werkt u samen met andere revalidanten aan uw doelen. U leert van elkaar en wisselt ervaringen uit.
- Digitale behandeling: de behandeling wordt ondersteund door digitale middelen, zoals bijvoorbeeld een app met oefeningen voor thuis: Physitrack
- Oefeningen op een interactieve loopband: er zijn mogelijkheden om te oefenen op een interactieve loopband in een virtuele omgeving, zoals de GRAIL of C-MILL.

Voorzieningen

Tijdens uw revalidatie bekijken we welke hulpmiddelen u thuis nodig heeft, op korte en lange termijn. De ergotherapeut, fysiotherapeut en revalidatietechnisch adviseur denken met u mee over welke hulpmiddelen u kunt gebruiken om thuis zo goed mogelijk verder te leven zoals u gewend was. Er zijn verschillende soorten voorzieningen. Sommige zijn voor de korte termijn en andere voor de lange termijn. Sommige hulpmiddelen worden vergoed door uw zorgverzekeraar, andere via de gemeente.

Voor de korte termijn

Hulpmiddelen die u tijdelijk nodig heeft, zoals een verpleegbed, transportrolstoel, douche- of toiletstoel, worden vaak snel geleverd door een uitleenorganisatie. Uw zorgverzekeraar vergoedt deze hulpmiddelen meestal. Vaak kunt u ze de volgende dag al in huis hebben.

Voor de lange termijn

Hulpmiddelen voor de langere termijn, zoals een rolstoel voor dagelijks gebruik (ADL-rolstoel), douchestoel of aanpassingen aan uw woning, worden aangevraagd via de gemeente. Dit gebeurt via de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO). Dit kan een tijd duren, dus start dit proces op tijd. U kunt ook thuiszorg en hulp in het huishouden aanvragen bij het WMO-loket van uw gemeente.

Na de behandeling

Tijdens uw revalidatie krijgt u adviezen en oefeningen van uw behandelteam. Het is belangrijk dat u deze ook na de behandeling blijft doen. Zo blijft u werken aan uw herstel. U krijgt aan het begin van uw behandeling een handleiding. U kunt deze handleiding gebruiken als u iets wil opzoeken.

Na de revalidatie kijken we of u nog extra zorg nodig heeft van bijvoorbeeld uw huisarts of een andere zorgverlener. Uw behandelteam zorgt ervoor dat deze zorg goed wordt overgedragen.

Ook nadat de behandeling is afgerond, blijft de revalidatiearts uw situatie volgen. Dit gebeurt op een manier die bij u past. Eigen regie is daarbij belangrijk. Heeft u problemen met uw prothese? Dan kunt u zelf contact opnemen met de orthopedisch instrumentmaker. Heeft u vragen over uw gezondheid? Dan kunt u terecht bij uw huisarts.

Meer informatie en ervaringen delen

Helpt u anderen de juiste keuze te maken? Deel uw ervaring op Zorgkaart Nederland (www.zorgkaartnederland.nl). Wilt u zorginstellingen vergelijken? Bezoek dan www.revalidatiecheck.nl.

Ervaringsverhalen en uitgebreide informatie over het leven na een amputatie vindt u op de website van patiëntenvereniging Korter maar Krachtig: www.kortermaarkrchtig.com.

Vragen of tips?

Mist u informatie in deze brochure? Of heeft u suggesties om deze te verbeteren? Laat het ons weten via: communicatie@revant.nl.

Revant medisch specialistische revalidatie

Breda | Goes | Middelburg | Terneuzen

088 735 8000
www.revant.nl

**Revant,
kracht tot
ontwikkeling**