



Patiënteninformatie

Groepsrevalidatie MS

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	5
Informatie over de revalidatie.....	5
Waarom Multidisciplinaire revalidatie?.....	6
Inhoud van het revalidatieprogramma	7
Opbouw van het programma	7
Informatieve lessen	7
Theorie.....	7
Bewegen.....	8
Praktische informatie	9
Belangrijk om weten.....	10
Verwittigen	10
Tot slot	10
Contactgegevens	11
Persoonlijke notities/ vragen	11

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inleiding

Er werd pas ontdekt dat u de ziekte Multiple Sclerose (MS) heeft. Deze brochure geeft u meer uitleg over revalidatielessen die we in groep aanbieden aan mensen met MS.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of is iets niet duidelijk? Vraag dan extra uitleg aan uw arts of therapeuten.

Informatie over de revalidatie

Doel van de revalidatie

- Informatie geven over de ziekte Multiple Sclerose
- Uw vragen beantwoorden
- Verbeteren van de algemene conditie
- Vinden van een leuke vrijetijdsbesteding
- Begeleiden bij problemen met eten en spreken
- Samen verwerken van emotionele en/of relationele moeilijkheden die het gevolg zijn van MS
- Contact leggen met andere mensen met MS
- Informeren over wetgeving, aanvragen van hulpmiddelen, boeken/websites over MS
- Eventuele doorverwijzing naar andere beroepsgroepen

Waarom Multidisciplinaire revalidatie?

Multiple Sclerose kan verschillende **problemen** veroorzaken

- Minder vlot bewegen
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid
- Cognitieve problemen (geheugen, aandacht, ...)
- Incontinentie
- Invloed op uw dagelijkse activiteiten
- Invloed op uw emoties

U zal daarom **verschillende medewerkers** op de revalidatiesessies zien

- Neuroloog
- MS-verpleegkundige
- Kinesitherapeut
- Ergotherapeut
- Logopediste
- diëtist
- Psycholoog

Zij gaan zich één voor één voorstellen en uitleggen wat zij voor u kunnen doen.

Inhoud van het revalidatieprogramma

Opbouw van het programma

Elke les bestaat uit twee delen

- Theorie: we geven u informatie en u kan uw vragen aan ons stellen
- Bewegen: we laten u zien dat er veel mogelijkheden zijn waarop u in beweging kunt blijven.

Uw partner of mantelzorger is zeker welkom. Vooral tijdens de theoretische lessen is het voor hen zinvol om de informatie mee te volgen. Ook op sommige bewegingslessen worden de partners of mantelzorgers uitgenodigd.

Informatieve lessen

Theorie

- Wat is Multiple Sclerose? + hitte gevoeligheid
Deze les wordt gegeven door een neuroloog en een MS-verpleegkundige. Er wordt ingegaan over de oorzaak van MS, welke symptomen er mogelijk zijn en hoe de aandoening verloopt. Er wordt ook tijd voorzien om ervaringen te delen en voor vragen.
- Voeding bij MS
Tijdens deze les komen diëtisten vertellen over welke voeding kan helpen tegen vermoeidheid. Ook geven ze tips en proberen ze fabel van feit te onderscheiden. Er worden gezonde maaltijden besproken die snel en makkelijk kunnen gemaakt worden na een werkdag of bij vermoeidheid. Er wordt tijd voorzien om jullie vragen te beantwoorden.
- Omgaan met MS
Deze les wordt gegeven door de psychologe. Zij vertelt over de verschillende emotionele fases na de diagnose en brengt strategieën aan om hiermee om te gaan. Er wordt tijd voorzien voor ervaringen te delen.

- Cognitie en dagplanning
Deze les wordt gegeven door de ergotherapeut. Hij geeft uitleg over eventuele cognitieve moeilijkheden en welke tips hiervan bestaan. De dagplanning wordt geïntroduceerd als geheugensteun en om uw activiteiten over de ganse dag te verdelen.
- Communicatie, eten & drinken
Deze les wordt gegeven door een logopediste. Zij geeft uitleg over mogelijke symptomen en moeilijkheden tijdens het spreken, eten of drinken. Hier worden oefeningen voor gegeven. Tevens wordt er tijd voorzien voor vragen en ervaringen te delen.
- Ergonomie, vermoeidheid en oefeningen die dagelijkse handelingen kunnen vergemakkelijken
Deze les wordt gegeven door de ergotherapeut. Hij vertelt hoe huishoudelijke taken op een ergonomische manier kunnen worden uitgevoerd, eventueel met een hulpmiddel. Daarnaast worden er ook oefeningen gegeven om die taken te vergemakkelijken.

Bewegen

- Sensoriek (gevoel), motoriek en hulpmiddelen
Er wordt ingegaan op gevoelsstoornissen en –problemen, alsook verminderde motoriek. Er worden verschillende hulpmiddelen voorgesteld die zouden kunnen helpen bij grotere en kleinere handelingen. Ook wordt er gekeken naar verschillende hulpmiddelen tijdens het stappen.
- Relaxatie en yoga
Tijdens deze les wordt er gefocust op een goede en rustige ademhaling, alsook een relaxatiemethode. Daarnaast worden een paar yoga-oefeningen voorgesteld die u gemakkelijk en veilig thuis kan doen.
- Bewegen op muziek
Tijdens deze les gaan we bewegen op muziek. Dit is goed voor uw evenwicht, coördinatie en dubbeltaken. Er wordt expliciet gelet op grote, open bewegingen om de houding te verbeteren.

- Gang en evenwicht + fitness
Tijdens deze les worden er oefeningen gegeven voor de gang en oefeningen om het evenwicht te verbeteren. Deze oefeningen kunnen ook veilig thuis gedaan worden. Daarnaast worden er enkele fitnessstoestellen voorgesteld om zo te laten ervaren dat deze u kunnen helpen met uw conditie.
- Golfinitiatie
Tijdens deze les komt Ggolf de Krikskens uit Beerse een golfinitiatie geven. Deze les vindt buiten plaats, waarvoor u aangepaste kledij nodig heeft.
- Reflectie tijdens een wandeling
Tijdens deze les gaan we een wandeling maken in 't Stadspark. Eventueel kunt u gebruik maken van nordic walking stokken. Voorzie aangepaste kledij.

Praktische informatie

- 6 groepslessen
- 1 les per 3 weken
- Elke les duurt ongeveer 2 uur
- Per les is er 1 uur theorie, 15 minuten pauze en 1 uur beweging
- We werken met kleine groepen van 6 tot 8 personen
- Je komt terecht in een vaste groep.
Elke les volg je met dezelfde personen.

“Leven met MS betekent vaak zoeken naar een nieuw evenwicht, lichamelijk, mentaal en praktisch. Het vraagt tijd om te begrijpen wat er verandert, hoe je ermee om kunt gaan en hoe je toch jezelf blijft in alles wat belangrijk voor je is.

Tijdens de MS revalidatie leerde ik stilstaan bij al die aspecten van het ziek zijn. In een reeks bijeenkomsten wordt heldere uitleg gecombineerd met aangepaste oefeningen. Soms bloedserieus, soms grappig, maar altijd respectvol.

Het is een tijd geleden dat ik deelnam, maar dat ik nog altijd wekelijks zwem en golf speel, is te danken aan de revalidatie.”

deelnemer groepsrevalidatie MS



Belangrijk om weten

Samen met de revalidatiearts is er besloten om een revalidatietraject te starten. Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u naar elke revalidatiesessie komt. De therapeut zal u hierover verder informeren. Daarnaast is het ook belangrijk dat u gemotiveerd blijft, want dit draagt zeker bij aan een goed revalidatieresultaat.

Verwittigen

- Kan u toch een keer niet komen, annuleer uw afspraak dan zo mogelijk 24 uur op voorhand.
- Als u **3 keer** een geplande revalidatie-afspraak niet nakomt **zonder te verwittigen**, dan zetten we de revalidatie stop. Wilt u later de revalidatie terug hervatten, dan moet u op raadpleging bij de revalidatiearts. Deze zal dan samen met u bekijken welk revalidatietraject het meest geschikt is voor u.
- Door deze werkwijze kunnen we de wachttijden voor de opstart van een revalidatietraject voor iedereen beperken.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw neuroloog, revalidatiearts of bij onze therapeuten op het telefoonnummer 014 40 63 35.

Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over de revalidatie.

Contactgegevens

Revalidatiecentrum AZ Turnhout

Campus Sint- Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

Voor afspraken met een revalidatiearts – afspraken voorafgaand aan een revalidatietraject

☎ 014 40 63 45 (campus Sint-Elisabeth)

Mail: raadpleging.fysische@azturnhout.be

Voor alle info over een revalidatietraject – het maken / wijzigen / annuleren van revalidatie-afspraken

☎ 014 40 63 35 (campus Sint-Elisabeth)

Mail: fysio.revalidatie@azturnhout.be

Voor een schatting van uw kosten

Patiëntenadministratie

☎ 014 44 41 67

Mail: patiëntenadministratie@azturnhout.be

Persoonlijke notities/ vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout