

REVALIDATIE

BIJ EEN PARA- OF TETRAPLEGIE

INHOUD

01	Welkom	4
02	Het behandelteam	4
03	Consultaties voor familieleden en/of naasten	7
04	Huishoudelijk reglement	8
05	Weekendregeling	9
06	Ambulante revalidatie	12
07	Nuttige informatie	12
08	Infoprogramma paraplegie en tetraplegie	17
09	Vereniging door en voor mensen met een para- of tetraplegie	18
10	Websites	18
11	Literatuur	22

01 WELKOM

Beste revalidant

We heten je van harte welkom in het Revalidatiecentrum. Bij ons ben je geen patiënt maar een revalidant. Er is een duidelijk verschil tussen beiden: een revalidant werkt actief onder begeleiding van een team van therapeuten en verpleegkundigen aan het goede verloop van zijn of haar revalidatie.

In het Revalidatiecentrum werken artsen-specialisten, ervaren verpleegkundigen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, sociaal werkers en psychologen. De komende dagen leer je zeker de teamleden kennen met wie je het nauwst zal samenwerken.

Ook je familieleden kunnen een zeer belangrijke rol spelen tijdens de revalidatie. We hopen dat ze niet alleen een steun voor je zijn, maar ook intensief met het revalidatieteam samenwerken om je revalidatie optimaal te laten verlopen.

We vragen je om deze brochure aandachtig te lezen. Deze informatie is belangrijk voor jou en je familieleden. Als je vragen of opmerkingen hebt, aarzel dan niet om de arts, verpleegkundigen of therapeuten aan te spreken. We wensen je een vlotte en goede revalidatie toe.

Het revalidatieteam

02 HET BEHANDELTEAM

Als revalidant maak je deel uit van de groep 'paraplegie of tetraplegie'. Revalidanten met een paraplegie hebben een hele of een gedeeltelijke verlamming van de onderste ledematen en de romp. Revalidanten met een tetraplegie hebben een gehele of gedeeltelijke verlamming van de onderste ledematen, romp en bovenste ledematen.

De revalidanten uit deze twee groepen verblijven op de dwarslaesie-unit, op het gelijkvloers van het Revalidatiecentrum (ingang 40, routes 420-429), waar ook mensen met een polytrauma (meervoudige orthopedische letsels) of amputatie verblijven.

De therapeuten van het behandelteam zijn gespecialiseerd in het behandelen van revalidanten met een para- of tetraplegie. Voor de kwaliteit van je revalidatieproces is het belangrijk dat je door een gespecialiseerd team behandeld wordt. Daarom kom je steeds met dezelfde groep therapeuten in contact.

We stellen het multidisciplinaire team voor dat je zal behandelen. Een multidisciplinair team bestaat uit therapeuten van verschillende disciplines die nauw samenwerken.

Revalidatiearts

De revalidatiearts coördineert het behandelteam en het revalidatieproces en neemt de beslissingen over opname of ontslag. De arts bepaalt welk team van therapeuten het best bij je situatie past en volgt je medische toestand en revalidatieproces van dichtbij op. Indien nodig zorgt de revalidatiearts voor een consultatie bij een andere specialist (vb. bij de uroloog, tandarts, psychiater, internist, orthopedist). Artsen-assistenten ondersteunen de vaste revalidatiearts en zijn ook betrokken bij je revalidatie.

Verpleegkundigen

Opgenomen revalidanten (residentieel) kunnen dag en nacht rekenen op verpleegkundigen die gespecialiseerd zijn in de verzorging van revalidanten met een para- of tetraplegie. De verpleegkundigen zijn alert voor decubituswonden (doorligwonden) en andere medische problemen die zich, mogelijks door je letsel, kunnen voordoen (vb. blaas- en darmproblemen). Daarnaast helpen ze je bij dagelijkse handelingen zoals wassen, aan- en uitkleden enzovoort. In de revalidatie spreken we meestal van ADL-activiteiten, de afkorting voor activiteiten van het dagelijks leven.

De verpleegkundigen vernemen graag hoe de weekends verlopen en welke problemen er zich eventueel voordoen. Die informatie kan belangrijk zijn voor het verloop van je revalidatie.

Kinesitherapeut

De kinesitherapeuten staan elke dag in voor de mobilisatie, de behandeling door beweging en de actieve oefentherapie. Je krijgt een individueel schema dat kan bestaan uit diverse behandelingen (vb. standing, spierversterking, gangreëducatie, evenwichtsoefeningen). Elke maand evalueren en bespreken we je spierkracht, passieve en actieve gewrichtsmobiliteit en fysieke conditie en vaardigheden tijdens een stafvergadering. Op basis van die gegevens kunnen we beslissen om je behandelingsschema aan te passen. Ook (aangepast) sporten behoort tot het domein van de kinesitherapie (vb. zwemmen, rolstoeltennis, tafeltennis, karabijnschieten, skiën).

Ergotherapeut

Met ergotherapie willen we je zelfstandig functioneren op een zo hoog mogelijk peil brengen. Je leert en oefent verschillende basisvaardigheden: handfunctie, evenwicht en rolstoeltransfertraining (verplaatsingen van en naar je rolstoel) en training van de persoonlijke verzorging. Bepaalde technieken (o.a. autotransfer) kunnen we samen met je familieleden inoefenen om de weekends thuis voor te bereiden.

Verder geven de ergotherapeuten je informatie over hulpmiddelen en voorzieningen die je nodig hebt om thuis optimaal te functioneren. In overleg met het behandelteam, jezelf en je familie/naasten schrijven ze een advies naar de betrokken instanties voor de aanschaf van de nodige hulpmiddelen. Indien nodig kunnen we de behandeling verderzetten in functie van je job. We starten dan in de ergotherapie met specifieke werkgerelateerde activiteiten.

Psycholoog

Een para- of tetraplegie heeft een enorme impact op het leven (werk, wonen, hobby's, relaties en seksualiteit, toekomstvisie, zelfbeeld ...). Het spreekt voor zich dat het leren leven en omgaan met een para- of tetraplegie ook een psychologisch aanpassingsproces vereist. Dat geldt zowel voor jezelf als voor je naasten. Je kan steeds een beroep doen op de psycholoog om je bij te staan of te steunen als het minder goed gaat of als de toekomst je verward of onzeker maakt.

In de loop van de eerste week dat je in ons centrum verblijft, vindt een kennismakingsgesprek plaats. We bespreken dan je noden. Je naasten kunnen ook altijd een afspraak regelen, tijdens de diensturen of na 17 uur. Je kan bij de psycholoog terecht voor algemene klinische begeleiding en met vragen over re-integratie in de arbeidsmarkt (vb. herscholingsmogelijkheden, mogelijkheden tot aangepast werk). Dat verloopt in samenwerking met de bedrijfspsycholoog van de afdeling.

De psycholoog organiseert infosessies over verschillende aspecten van de dwarslaesieproblematiek. Meer info vind je verder in deze brochure.

Sociaal werker

De sociaal werker helpt je bij allerlei praktische en administratieve zaken als gevolg van de ziekenhuisopname. De sociaal werker maakt je wegwijs in het financiële en administratieve kluwen, begeleidt je bij de noodzakelijke aanvragen en bemiddelt bij het ziekenfonds, de verzekeringen en overheidsdiensten. De sociaal werker is ook verantwoordelijk voor de coördinatie van de thuiszorg en blijft na de ziekenhuisopname een aanspreekpunt.

Logopedist

Als je taal-, spraak- of stemproblemen hebt, kunnen we een logopedist inschakelen. Doorgaans behandelt de logopedist je in individuele therapiesessies, waarbij je functionele communicatievaardigheden aangeleerd krijgt (zoals vb. articulatietherapie, maar ook technieken voor een beter stemgebruik). Indien nodig zoekt de logopedist naar het meest geschikte hulpmiddel voor alternatieve communicatie en oefen je het gebruik ervan. Bij mensen met slikproblemen helpt een logopedist om te oefenen op het vlotter en veiliger doorslikken van voedsel en vloeistoffen. Dat gebeurt in overleg met de arts-specialist. Verder geven logopedisten ook advies over communicatie en voeding (afhankelijk van de problematiek) aan familieleden/naasten.

Leerkracht Ziekenhuisschool Stad Gent

Als je jonger bent dan 18 jaar, ben je nog onderworpen aan de leerplicht. We brengen je dan in contact met de leerkrachten van de Ziekenhuisschool Stad Gent. Zij proberen met behulp van een aangepast lessenpakket je schoolse achterstand te beperken. Zij werken daarvoor samen met je school en proberen zelfs te vermijden dat je een schooljaar verliest. Alle lessen zijn individueel en kosteloos (www.uzgent.be/ziekenhuisschool).

Diëtist

Voedingsproblemen zoals overgewicht, constipatie ... komen regelmatig voor bij revalidanten. De diëtist kan na overleg met de arts en het multidisciplinaire team of op vraag van de revalidant zelf, individuele voedings- en dieetadviezen geven. Die consultaties vinden bij voorkeur plaats op donderdag tussen 14 en 17 uur (andere momenten zijn in overleg mogelijk).

Korte opvolgingen van de dieetvoedingen of voedingsproblemen gebeuren meestal op donderdagmiddag. Na ontslag zijn ambulante consultaties op de dieetpoli mogelijk na afspraak (09 332 21 71).

03 CONSULTATIES VOOR FAMILIELEDEN EN/OF NAASTEN

Om een goede samenwerking tussen revalidant en behandelteam te bevorderen, is het van belang dat ook familie en/of naasten betrokken worden in het revalidatieproces.

Als je vragen hebt, bepaalde technieken wil aanleren of een gesprek wil met een of meerdere leden van het behandelteam, kan dat op **vrijdagnamiddag tussen 15 en 17 uur**. Je kan die afspraak telefonisch vastleggen.

Indien vrijdagnamiddag niet past, kan je het best een afspraak maken tijdens de diensturen (tussen 9 en 12 uur of tussen 13.30 en 17 uur).

Contact met de behandelende revalidatiearts: elke donderdagavond is er op afspraak consultatie mogelijk tussen 17 en 18 uur. Gelieve op voorhand te verwittigen wanneer je precies langskomt. Als dat moment niet past, kan je op eigen initiatief een afspraak regelen op een ander moment.

04 HUISHOUELIJK REGLEMENT

Revalidanten die in het Revalidatiecentrum verblijven en hun familieleden of naasten worden vriendelijk verzocht om zich aan onderstaande afspraken te houden:

- ▲ De **bezoekuren** zijn op werkdagen tussen 17 en 22 uur. Op vrijdag vanaf 15 uur en tijdens de weekends (en op feestdagen) vanaf 14 uur. In het belang van de revalidanten dringen we er ten stelligste op aan deze bezoeken te respecteren. Enkel de arts en de hoofdverpleegkundige kunnen uitzonderingen toestaan.
- ▲ We vragen om de **nachtrust** van de mederevalidanten te respecteren. Het moet stil zijn op de gang en in de kamers vanaf 22 uur. Iedereen moet op zijn eigen kamer zijn om 24 uur.
- ▲ **Familieleden** kunnen de therapieën in principe niet bijwonen. In functie van therapeutische doelstellingen is het echter wel mogelijk een afspraak te maken tijdens de therapie-uren. Die afspraken met de betrokken therapeuten worden bij voorkeur gepland op donderdagnamiddag tussen 15 en 17 uur.
- ▲ De revalidanten moeten de therapieën **stipt** volgen en zich, indien mogelijk, zelfstandig en tijdig naar de therapieën te begeven.
- ▲ Buiten de therapie-uren is het om veiligheidsredenen niet toegelaten om de **therapieruimtes en het zwembad** te betreden.
- ▲ We hechten veel belang aan **handhygiëne**. We vragen je medewerking: ontsmet je handen wanneer je de oefenzaal binnenkomt. Wanneer dat niet mogelijk is (vb. je draagt drukhandschoenen) vragen wij om het oefenmateriaal of de toestellen na gebruik te ontsmetten. De therapeuten geven je graag meer uitleg bij de richtlijnen over infectiepreventie in onze oefenzaal.
- ▲ In het kader van de sociale re-integratie mogen revalidanten, voor zover er geen medische tegenaanwijzingen zijn, het Revalidatiecentrum **tijdelijk verlaten na 17 uur** (op vrijdag na 15 uur) tot ten laatste 24 uur. Gelieve bij je terugkomst de nachtrust van mederevalidanten te respecteren. Je verlaat het centrum op eigen verantwoordelijkheid. Meld het vooraf aan de verpleegkundigen, zodat je afwezigheid genoteerd kan worden en we niet onnodig op zoek moeten gaan naar de revalidant. Meld je ook aan wanneer je terug bent. Minderjarige revalidanten (-18 jaar) moeten over een toestemming van hun ouders beschikken als ze het centrum alleen willen verlaten.
- ▲ Het Revalidatiecentrum is **rookvrij**. Je mag enkel buiten roken in de rookpaviljoenen.
- ▲ In het Revalidatiecentrum worden principieel **geen (huis)dieren** toegelaten. Er geldt een uitzondering voor een assistentiehond.
- ▲ In het ziekenhuis moet je je te allen tijde kunnen **identificeren**, standaard met een identificatiebandje.
- ▲ **Dronkenschap en gebruik van drugs** zijn verboden en worden gesanctioneerd. Revalidanten die zich na één verwittiging niet aan de regels houden, riskeren op staande voet te worden ontslagen. Verhandeling van drugs wordt onmiddellijk gevolgd door ontslag.

- ▲ Het **weekend** begint op vrijdag om 15 uur of op zaterdag om 14 uur. Op zondag moeten revalidanten ten laatste om 22 uur terug in het Revalidatiecentrum zijn. Enkel de arts en de hoofdverpleegkundige kunnen uitzonderingen toestaan. Revalidanten die tijdens het weekend in het Revalidatiecentrum blijven, of die pas zaterdagmiddag op weekend gaan, krijgen op zaterdagvoormiddag nog therapie.
- ▲ Revalidanten en hun familieleden/bezoekers die zich niet aan het reglement houden, krijgen een **verwittiging** van de hoofdverpleegkundige en de behandelende arts. Dat gebeurt tijdens een gesprek waarbij de verwittiging in het dossier van de revalidant wordt genoteerd. Bij een volgende overtreding volgt ontslag uit de hospitalisatie.
- ▲ Om de aandacht maximaal te houden vragen wij om je **gsm** niet te gebruiken tijdens de therapie. In kader van de privacywetgeving is het bovendien niet toegelaten om foto's te nemen en filmpjes te maken tijdens de therapiesessies, tenzij voor specifieke therapiedoeleinden.

05 WEEKENDREGELING

Ter bevordering van de sociale re-integratie mag je tijdens het weekend het Revalidatiecentrum verlaten. Dat is slechts mogelijk vanaf de tweede week dat je opgenomen bent én als er geen medische tegenindicaties zijn. Bovendien is er in de meeste gevallen enige voorbereiding noodzakelijk. Dat gebeurt in samenspraak met de verpleegkundigen, de ergotherapeuten en de sociaal werker. Als je voor de eerste maal op weekend gaat, is dat meestal voor één dag, zonder overnachting. Voor revalidanten die rechtstreeks van thuis opgenomen worden, treft het team een individuele regeling. Je moet je beslissing om naar huis te gaan steeds **ten laatste op donderdagmiddag** bekendmaken aan de secretaresse. Zij komt dat bij alle revalidanten navragen.

Voor de weekendregeling gelden enkele afspraken.

Gebruik van rolstoel en andere hulpmiddelen

Je kan rolstoelen, zitkussens en andere hulpmiddelen tijdens het weekend meenemen naar huis. Buiten het Revalidatiecentrum ben je wel verantwoordelijk voor eventuele schade aan het materiaal dat wordt uitgeleend. Dat betekent dat je mogelijke herstellkosten moet vergoeden. Om betwisting te voorkomen moet je de schade die tijdens de therapie-uren opgelopen werd vóór vertrek melden aan de verpleegkundigen. Indien je dat niet doet, wordt aangenomen dat de beschadiging tijdens het weekend werd opgelopen.

Verzorgingsmaterialen

Verzorgingsmaterialen zoals sondes, ontsmettingsstoffen, verbandmateriaal ... kan je bestellen bij de verpleegkundige. De verpleegkundige kan je slechts een beperkte voorraad meegeven voor het week-end. Plaats je bestelling dus niet op het laatste nippertje, maar tijdens de diensturen en ten laatste op vrijdagmiddag.

Thuisverzorging

Je moet op voorhand met de verpleegkundigen afspreken of je zelf (of samen met familie, naasten) kunt instaan voor je verzorging of dat er thuiszorg moet geregeld worden. Als een familielid of naaste kan instaan voor bepaalde zorgen dan kunnen de verpleegkundigen de handelingen aanleren op de afdeling. Dezelfde regel is van toepassing: wacht daarmee niet tot op de laatste dag. De betaling van de materialen gebeurt op forfaitaire basis en komt op de ziekenhuisfactuur.

Vervoer naar huis

Het gebruik van een ziekenwagen voor het transport naar huis wordt zoveel mogelijk vermeden. Omwille van de kostprijs raden we je aan om voor vervoer met een privéwagen te zorgen. Indien het in- en uitstappen van de wagen haalbaar is, kan de ergotherapeut je familie of naasten de technieken aanleren. Let op: een afspraak maken is noodzakelijk. Het is belangrijk dat je dat in- en uitstappen oefent. Voor de autotransfer mag je immers enkel in geval van uitzondering een beroep doen op de verpleegkundigen (zij zijn daarvoor niet verzekerd). Als je eenmaal thuis bent, zijn er ook geen verpleegkundigen om je te helpen. Je moet de transfer dus zelf doen, met de hulp van je begeleiders.

Indien je niet zelf voor vervoer kan zorgen, vragen wij je tijdig contact op te nemen met onze sociaal werker die de vervoersmogelijkheden kan nagaan, eventueel in overleg met je ziekenfonds of betrokken verzekering. Indien je om een of andere reden geen beroep kan doen op bovenstaande vervoersmogelijkheden, is het ook mogelijk om onder bepaalde voorwaarden een minibus van Piekernie (zie ook pg. 23) te huren. Voor meer informatie kan je contact opnemen met Nico Dewilde (kinesitherapeut) via nico@piekernie.org.

Thuis slapen

Indien je slaapkamer thuis niet bereikbaar is met de rolstoel, moet er op de benedenverdieping een bed komen. Kies voor een stevige matras en ook voor een degelijke antidecubitusmatras (meestal traagfoam of visco-elastisch schuim). Informatie daarover kan je krijgen bij de verpleegkundigen. Opgepast: net als in het Revalidatiecentrum zijn ook thuis wisselhouding en een goede positionering noodzakelijk. We kunnen dat ook aanleren en tonen aan je familie of naaste(n). Je kan bedden en tilmateriaal doorgaans huren bij je mutualiteit. Neem daarvoor tijdig contact op met de sociaal werker.

Medicatie

De weekendmedicatie krijg je samen met een informatiefiche wanneer je het centrum verlaat. Gelieve die voor vertrek goed na te kijken op volledigheid en juistheid. Bij terugkomst bezorg je de fiche en het eventuele overschot terug aan de verpleegkundigen.

Uren van vertrek en aankomst

Een weekend begint normaal op vrijdag vanaf 15 uur. Als je pas op zaterdag wil vertrekken, dan kan dat pas vanaf 14 uur. We verwachten je terug in het Revalidatiecentrum op zondagavond ten laatste om 22 uur.

Mogelijke problemen

- ▲ **Koorts:** Wanneer je thuis plots hoge koorts krijgt, neem dan contact op met het Revalidatiecentrum (09 332 42 28). De verpleegkundige kan je dan bijstaan met goede raad en je mogelijk vragen om vroeger terug te komen. Terugkomst naar de afdeling is in elk geval steeds mogelijk en geniet de voorkeur.
- ▲ **Urineverlies, globus:** In sommige gevallen kan er urineverlies optreden of kan er een globus (overvolle blaas) aanwezig zijn. In dat geval moet een supplementaire sondage worden uitgevoerd. Bij terugkomst moet je die voorvallen aan de verpleging melden.
- ▲ **Stoelgangproblemen:** Diarree of obstipatie zijn een frequent probleem. Weet je er geen raad mee, bel ons dan gerust op.
- ▲ **Zwelling benen:** Keer dan onmiddellijk terug naar het centrum, waar wij de arts kunnen oproepen. Het gevaar bestaat immers dat er een bloedklonter zit in je aders, wat zonder behandeling gevaarlijk kan zijn.
- ▲ **Plotse kortademigheid:** Bij plotse kortademigheid neem je het best contact op met de huisarts van wacht.

Tot slot

Ondanks alle goede voorbereidingen kan je thuis nog voor verrassingen staan. Wij verwachten dat je dat na het weekend met de verpleegkundigen bespreekt, zodat zij je kunnen helpen om een oplossing te vinden.

Denk eraan: een goed voorbereid weekend voorkomt problemen, zodat het des te meer genietbaar is. Onthoud steeds het telefoonnummer van onze afdeling: 09 332 42 28.

06 AMBULANTE REVALIDATIE

Je kan ook op ambulante basis een revalidatiebehandeling volgen. Dat betekent dat je dan niet meer in het centrum overnacht, maar een dagbehandeling volgt waarbij je je dagelijks of meerdere dagen per week van en naar het Revalidatiecentrum verplaatst. De beslissing tot ambulante revalidatie wordt in samenspraak met jou, je naaste(n) én het behandelteam genomen.

De revalidatiebehandeling zelf verschilt niet van de behandeling tijdens de opname. Je kan echter geen beroep meer doen op de verpleegkundigen.

Een ambulante behandeling is pas mogelijk wanneer er aan de volgende **voorwaarden** wordt voldaan:

- ▲ Geen medische tegenindicaties.
- ▲ Zelf kunnen instaan voor vervoer van en naar het Revalidatiecentrum of recht hebben op georganiseerd vervoer (via Taxi Hendriks of een andere vervoersmaatschappij). Alleen revalidanten die voor 100% afhankelijk zijn van rolstoelgebruik en onmogelijk met een gewone wagen kunnen getransporteerd worden, komen in aanmerking voor tussenkomst in de transportkosten. Ter info: deze strenge voorwaarden zijn niet door ons opgesteld maar door de instanties van het Riziv die ook de betaling van het transport op zich nemen.
- ▲ Volledige zelfstandigheid binnen het Revalidatiecentrum met betrekking tot verplaatsing, voeding, toilet, wondzorg ...

07 NUTTIGE INFORMATIE

Behandeling

Beroepsgeheim

Alle therapeuten van je behandelteam hebben een gedeeld beroepsgeheim. Dat betekent dat enkel zij toegang hebben tot je behandelingsinformatie. Tegenover anderen hebben ze een geheimhoudingsplicht. Indien je dat wil, is het mogelijk om een aanvraag in te dienen om je persoonlijk dossier in te kijken. Gelieve dat vooraf te bespreken met je revalidatiearts. De relatie tussen jou en je behandelteam is gebaseerd op onderling vertrouwen. Dat vraagt openheid, zowel van de artsen en therapeuten als van jou kant. Stel gerust vragen als er onduidelijkheden zijn en laat weten wat er je dwars zit. Het behandelteam zal hier zo goed als mogelijk op ingaan.

Behandelingsplan

Je individueel behandelingsplan bevat de doelstellingen die jij en het team graag zouden willen realiseren. Elke maand, op donderdagvoormiddag, wordt je revalidatieproces besproken en geëvalueerd op de stafvergadering, waarop het behandelteam (artsen, verpleging, kine, ergo, psycholoog en sociaal werker) aanwezig is.

Uiteraard ben ook jij uitgenodigd. Het moment waarop je wordt verwacht, vind je terug op de lijst die uithangt op het infobord aan de ingang. Afhankelijk van deze individuele evaluatie wordt je behandelingsplan aangepast. Voor jou is de stafvergadering de ideale gelegenheid om vragen te stellen en/of opmerkingen te formuleren over je revalidatieproces.

Therapie-uren

- ▲ Ma-, di-, woe- en donderdag: van 8 tot 12 uur en van 13 tot 17 uur
- ▲ Op vrijdag stopt de therapie om 15 uur
- ▲ Zaterdag: van 8 tot 12 uur
- ▲ Zon- en feestdagen: geen therapie

Kleding

We raden aan om sportieve kleding en schoeisel te dragen als je therapie volgt. Breng van thuis ook handdoeken en eventueel washandjes mee. Bij uitzondering kan je handdoeken van het ziekenhuis gebruiken. Doe je aan hydrotherapie (zwembad), zorg dan zelf voor zwemkleding en douchegerief.

Bijwonen therapie door familie/naasten

Je naasten mogen in principe niet bij therapieën aanwezig zijn. Soms maken we echter een uitzondering en kan een individuele afspraak gemaakt worden met de betrokken therapeuten om een therapiesessie bij te wonen (vb. autotransfer inoefenen). In voorbereiding van het eerste weekend naar huis, kan het inoefenen van transfer en andere vaardigheden gepland worden op een ander moment.

Organisatie verplegend personeel (overlegmomenten bij de verpleegkundigen)

De verpleegkundigen werken in een ploegensysteem en informeren bij wisseling de aflossende ploeg over wijzigingen of problemen. Die overdracht gebeurt dagelijks tussen 14.15 en 14.45 uur. Er vindt ook dagelijks een briefing met verpleegkundigen, therapeuten en artsen plaats van 13.20 tot 13.50 uur. We vragen je dan ook om tijdens die momenten enkel in nood een beroep te doen op de verpleegkundigen, zodat zij alle informatie ongestoord en zo efficiënt mogelijk kunnen uitwisselen.

Huisbezoek

Als er aanpassingen nodig zijn in je woning, is een huisbezoek belangrijk. De ergotherapeut en sociaal werker bekijken welke aanpassingen praktisch, technisch en financieel haalbaar zijn. Na persoonlijk overleg met jou en je naasten schrijven zij een gemotiveerde aanvraag naar de instanties die voor financiering zorgen (vb. arbeidsongevallenverzekering).

Revalidatieduur

De maximale revalidatieduur wordt wettelijk bepaald door de overeenkomst tussen het Revalidatiecentrum van het UZ Gent en het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (Riziv). De uiteindelijke duur van de revalidatie is voor iedereen verschillend. Elke revalidant ondervindt namelijk

andere beperkingen of heeft andere behoeften. Belangrijk zijn de doelstellingen die we in de revalidatie nog willen bereiken.

Ontslagregeling

De beslissing om de revalidatie stop te zetten wordt genomen in onderling overleg met het revalidatieteam. Op de maandelijkse stafvergadering evalueren we in welke mate er nog vooruitgang geboekt wordt. Als er geen functionele veranderingen of doelstellingen meer zijn, kan tot ontslag beslist worden.

De maximale toegelaten revalidatieduur volgens de Riziv-regeling staat dus los van je eigenlijke revalidatieduur. De beslissing tot ontslag wordt uiteraard met jou en je familie en/of naaste(n) besproken en ongeveer een maand op voorhand aangekondigd.

Na je revalidatie terug aan het werk of naar school?

Misschien vraag(t) jij of je partner/directe omgeving zich af of je na je revalidatieperiode opnieuw aan het werk kan gaan of een opleiding kan starten of verder zetten. Als revalidatieteam vinden wij het belangrijk om je ook daarbij te ondersteunen en je vragen of bezorgdheden samen te bespreken. Opnieuw aan het werk gaan of (verder) studeren kan een belangrijk doel zijn binnen je revalidatie. Je kan met deze vragen bij elk teamlid terecht, maar ook een gesprek bij de arbeidspsycholoog is mogelijk.

We organiseren ook een informatiemoment met ervaringsdeskundigen (personen die zelf een para- of tetraplegie hebben) die opnieuw werken of studeren om je meer wegwijs te maken en ervaringen te delen. Aangezien het wel wat tijd vraagt om uit te zoeken wat je precies wil (betaald werk, voltijds of gedeeltelijk, vrijwilligerswerk ...) of hoe je dat wil of kan aanpakken, adviseren wij om dat tijdig in je revalidatietraject te bekijken en een re-integratieplan uit te werken.

Opvolging na ontslag

Vier tot zes weken na je ontslag uit het centrum word je uitgenodigd voor individuele controleconsultaties bij de revalidatiearts of bij andere disciplines die op dat moment nuttig voor je zijn.

Maaltijden

Het Revalidatiecentrum heeft een restaurant voor de opgenomen revalidanten. In overleg met de verpleegkundigen wordt beslist wie in het restaurant kan eten. De andere revalidanten (vb. revalidanten met slikproblemen) worden bediend op de kamer. Ambulante revalidanten kunnen in het restaurant een meegebrachte maaltijd nuttigen. Het restaurant van het Revalidatiecentrum is open van 7.45 tot 10 uur, van 12 tot 13 uur en van 17 tot 18 uur.

Op de campus bevindt zich een restaurant (ingang 8) dat voor iedereen toegankelijk is. Je kan er dagelijks terecht tussen 11 en 14.45 uur. Bediening is voorzien tot 14.15 uur. Elke middag heb je de keuze tussen een dagschotel, een keuzemenu, een vegetarisch menu en koude schotels. De prijzen staan op het menubord.

In de cafetaria's (ingang 50 en 12) kan je broodjes, soep, drank en desserts krijgen. De voedingswinkels (ingang 50 en 12) verkopen koffiekoeken, broodjes, salades, exotische wraps, zuivelproducten, fruitsalades... Meer info en openingstijden via www.uzgent.be/cafetarias.

Praktisch

Aansprakelijkheid

Het Revalidatiecentrum kan niet aansprakelijk gesteld worden voor diefstal, verwisseling van en/of schade aan je persoonlijke bezittingen. We raden je aan om waardevolle bezittingen thuis te laten of niet onbeheerd achter te laten in je kamer. Op de kamer kan je de elektronische kluis gebruiken. Ambulante revalidanten kunnen een locker gebruiken.

Brandalarm

Ons intern alarmnummer is 88! Vermeld het gebouw, de verdieping en het lokaal waar het brandt. Je kan ook gebruikmaken van de brandmelders in de gang door het glas kapot te slaan. Verdere informatie omtrent de noodprocedure vind je op de muurplaten in alle gangen.

We raden je vooral aan om bij brand:

- ▲ zo rustig mogelijk te blijven en de instructies van de brandweer of het personeel op te volgen
- ▲ nooit de liften te gebruiken
- ▲ deuren en ramen gesloten te houden, vooral de branddeuren in de gangen (die automatisch dichtklappen)
- ▲ de nooduitgang te gebruiken

Kamers

Het Revalidatiecentrum beschikt over een- en tweepersoonskamers. Er zijn drie mogelijkheden om van een eenpersoonskamer te genieten: medische, persoonlijke of organisatorische reden. De medische redenen hebben steeds voorrang op de persoonlijke redenen. Het kan dus zijn dat je aanvraag voor een eenpersoonskamer op een wachtlijst komt.

Alle kamers hebben een sanitaire cel met wastafel, toilet en douche. Elke kamer heeft een eigen tv, koelkast en kast waarin je je persoonlijke spullen kan opbergen.

Het is mogelijk een telefoonaansluiting te krijgen, gsm-gebruik is ook toegelaten.

Om veiligheidsredenen is het strikt verboden om bepaalde elektrische toestellen mee te brengen en in het Revalidatiecentrum te gebruiken.

Wat mag je **meebrengen**?

- ▲ Kleine elektrische toestellen zoals scheerapparaat, haardroger, radio(wekker), oplader voor gsm (en gelijkaardige elektroapparatuur) en laptop.
- ▲ Grote toestellen met gering vermogen zoals videorecorder en dvd-speler.
- ▲ Computers met draadloze bediening, zoals draadloze muis of draadloos toetsenbord, zijn toegelaten.

Die toestellen moeten voorzien zijn van een CE-label. Je brengt de toestellen mee op eigen verantwoordelijkheid. Het Revalidatiecentrum is niet aansprakelijk voor verlies of diefstal.

Wat mag je **niet meebrengen**?

- ▲ Alle toestellen met een vermogen van meer dan 200 watt.
- ▲ Elektrische toestellen die bedoeld zijn om warmte te produceren, zoals broodrooster, microgolf-oven, koffiezetapparaat, grill, waterkoker, friteuse, wafelijzer, verwarmplaten, elektrisch deken... (niet limitatief).

Elke revalidant kan een gratis internetverbinding krijgen. Je moet enkel de laptop meebrengen. In de cybercorner staan twee pc's. Die kan je gebruiken met hetzelfde paswoord.

Leefruimte

In de leefruimte van het Revalidatiecentrum kan je naar tv of naar films kijken. Er staan ook diverse drank- en snoepautomaten. Uiteraard kan je er ook terecht met je bezoek.

Parkeerkaart

Je hebt na 15 dagen opname recht op een parkeerkaart. Daarmee kan jij of je familielid/naaste gratis parkeren op de UZ-campus. Ambulante revalidanten kunnen onmiddellijk een parkeerkaart aanvragen. Ga voor meer informatie langs bij de receptie van de afdeling.

Post

Als je post wil versturen, kan je die gefrankeerd achterlaten bij de receptie van de verpleegafdeling. De post wordt dagelijks opgehaald.

Kostprijs opname revalidatiecentrum

Riziv-regeling

Bij een ziekenhuisopname neemt je ziekenfonds het grootste deel van de medische kosten ten laste. Je betaalt enkel remgeld. Dat remgeld is afhankelijk van de duur van je opname, je kamerkeuze en je sociaal statuut. Het revalidatiepakket (kine, ergo, logo, psycho) betaalt het ziekenfonds in principe volledig terug. Opname in het Revalidatiecentrum kost evenveel als op een andere verpleegafdeling. Bij ambulante therapie kan het bedrag van het remgeld worden nagevraagd bij de sociaal werker. Hospitalisatieverzekeringen komen in principe tussen in de oplegonkosten voor je verblijf in het Revalidatiecentrum. Je kan daarover meer informatie krijgen bij de sociaal werker.

Arbeidsongevallenregeling

Als je het slachtoffer bent van een erkend arbeidsongeval, worden de facturen rechtstreeks doorgestuurd naar de wetsverzekeraar voor arbeidsongevallen. Die betaalt in principe alle medische kosten op basis van behandeling in een gemeenschappelijke kamer.

Slachtoffers van een arbeidsongeval die expliciet kiezen voor een kamer alleen moeten de supplementen zelf betalen. De arbeidsverzekeraar kan de transportkosten van en naar het centrum terugbetalen. Neem daarvoor contact op met de sociaal werker.

08 INFOPROGRAMMA PARAPLEGIE EN TETRAPLEGIE

Om de twee tot vier maanden wordt een infoprogramma georganiseerd waarop jij en je directe familieleden en/of naaste(n) persoonlijk worden uitgenodigd.

Medewerkers van het behandelteam laten vijf namiddagen de belangrijkste aspecten van de revalidatie aan bod komen. Je kan er ook van gedachten wisselen met de teamleden en/of mederevalidanten. De sessies starten met een medisch luik waarbij de revalidatiearts (of de arts-assistent) in begrijpelijke taal de medische aspecten en gevolgen van een dwarslaesie uit de doeken doet. Daarnaast komen het verpleegkundige, het ergo- en kinesitherapeutische aspect, de psychologische, de urologische, de seksuele problematiek en de sociale voorzieningen aan bod. Ook maak je kennis met vzw Piekernie, de vereniging voor mensen met een dwarslaesie, tijdens een gespreksnamiddag met ervaringsdeskundigen. Je krijgt ook een infomap om alle informatie te verzamelen.

Die sessies zijn nuttig voor jou en je directe omgeving. Het team rekent op je aanwezigheid. Voor verdere vragen over het infoprogramma kan je steeds terecht bij de psycholoog van de afdeling. Je familielid/naaste kan ook bij de psycholoog (of bij de sociaal werker) terecht voor een aanwezigheidsattest om aan je werkgever voor te leggen.

09 VERENIGING DOOR EN VOOR MENSEN MET EEN PARA- OF TETRAPLEGIE

Vzw Piekernie

Vzw Piekernie zet zich actief in voor de totale re-integratie van mensen met een para- of tetraplegie.

info@piekernie.org

www.piekernie.org

Facebook en Twitter

Postadres

UZ Gent Revalidatiecentrum

C. Heymanslaan 10

9000 Gent

Vanaf 15 euro kan je lid worden en ontvang je ook het driemaandelijks blad 't Piekernietje.

10 WEBSITES

Overheden

VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap)

Phare (Brussels gewest)

AWIPH (Wallonië)

www.vaph.be

www.phare.irisnet.be

www.awiph.be

FOD Sociale Zekerheid/ Handiweb

(Vlaams Gebruikersoverleg voor Personen met een Handicap)

Vlaams Agentschap Zorg & Gezondheid

www.handicap.fgov.be VGPH

www.vgph.be

www.zorg-en-gezondheid.be

PAB/ Budgethoudersverenigingen:

Absoluut vzw

Onafhankelijk Leven

www.absoluutvzw.be

www.onafhankelijkleven.be

Verenigingen

Nationaal

Dwarslaesievereniging in België: Piekernie vzw

www.piekernie.org

Seksualiteit en handicap: Aditi vzw

www.aditivzw.be

Informatie over toegankelijke evenementen:

www.intro-events.be

Voor mensen met PAB/PGB-wensen

www.onafhankelijkleven.be

GRIP vzw (Gelijke Rechten voor iedere Persoon met handicap)

www.gripvzw.be

KVG vzw (Katholieke Vereniging Gehandicapten)

www.kvg.be

Persephone vzw (vereniging voor vrouwen met handicap)

www.persephonevzw.org

Trefpunt Zelfhulp (zelfhulpgroepen in vlaanderen)

www.zelfhulp.be

VFG vzw (Vereniging personen met een handicap)

www.vfg.be

Internationaal

Disabled Peoples International

www.dpi.org

Dwarslaesie Organisatie NL

www.dwarsleasie.nl

Dwarsleet, voor personen met een dwarsleasie

www.dwarsleet.nl

European Disability Forum

www.edf-feph.org

Independent Living Institute

www.independentliving.org

Spinalnet, site voor personen met een dwarsleasie

www.spinalnet.nl

Nederlandstalig

www.spinalnet.nl

www.dwarslaesie.nl

www.nvdg.org: Nederlands-Vlaams Dwarslaesiegenootschap

www.cauda.nl: info over cauda-equina syndroom

www.bivv.be: doorklikken op CARA, over aangepast autorijden

<http://bdf.belgium.be>

www.vlaamspatientenplatform.be: interessante brochures

<http://www.handicap.fgov.be/nl>: o.a. info over parkeren en parkeerkaart in België en Europa

www.blijfactief.be

www.anwb.nl: info over parkeren in Europese landen

www.toegankelijk.reizen.be: geven o.a. jaarlijks de brochure 'All-in' uit met toegankelijke vakantie-verblijven in Vlaanderen en Brussel – gratis te verkrijgen

www.toegankelijkheidsbureau.be

www.euroseleutel.nl: Groot-Brittannië, Duitsland, Frankrijk, Nederland en Spanje hebben een systeem van rolstoeltoegankelijke toiletten, verspreid over het hele land, die allemaal met dezelfde sleutel kunnen worden geopend.

Meer info: Duitsland: www.cbf-da.de, Groot-Brittannië: www.radar.org.uk (zij hebben het systeem uitgevonden en verspreid).

Je koopt de sleutel en eventueel het boek waarin alle locaties zijn aangegeven.

EuroSleutel is de Benelux-partner. Belgische geïnteresseerden kunnen de sleutel bestellen via www.eurosleutel.be (je wordt sowieso direct doorgeschakeld naar www.eurosleutel.nl).

Meer info via info@eurosleutel.nl of +31 6 533 28 302. Wim Hermans is de verantwoordelijke.

Een kopie van je voorbehouden parkeerkaart volstaat normaliter.

Engelstalig

www.escif.org: Europese federatie van verenigingen voor mensen met een dwarslaesie – 25 landen zijn lid). Check de websites van de verschillende landen (iedereen heeft info over toegankelijk logies).

www.sportaid.com: rolstoelen

www.spinalcord.org: Amerikaanse organisatie

www.Asia-spinalinjury.org: wetenschappelijk

www.accessibletourism.org

www.barcelona-enabled.com: (aangepaste) logies, (medische) assistentie en zelfs huur van orthopedisch materiaal.

Reizen

Aangepaste vakantiewoningen

Access 4 Wheelies

Accessible Accommodation

ENAT (European network for accessible tourism)

vzw (jongerenorganisatie KVG)

Infopunt Toegankelijk Reizen

Rolstoelvakantie (aangepaste accommodaties)

Wheels On Holiday (Spanje, Zuid-Afrika)

delijn.be: klik op Toegankelijkheid linksonder

www.nmbs.be: reizigers met beperkte mobiliteit

www.eurostar.com: klantenverbintenis

www.thalys.com: Info en diensten

www.tgv-europe.be: via Alle tarieven -> Een aanbieding voor iedereen -> Reizigers met beperkte mobiliteit.

www.gehandicaptent.com

www.access4wheelies.be

www.accessibleaccommodation.com

www.accessibletourism.org Hannibal

www.hannibalvakanties.be

www.accessinfo.be

www.rolstoelvakantie.com

www.wheelsonholiday.com www.wheelsonholiday.com

Relaties / Seksualiteit

Aditi vzw (centrum ondersteuning relatie, seks en handicap)

www.aditivzw.be

Sport / Vrije tijd

Anvasport vzw: sport voor personen met handicap
 Belgisch Paralympisch comité
 platform mindermobiele actieve mensen
 CAS vzw: Centrum aangepast sporten
 Sport en Handicap vzw (weinig uitgewerkt)
 VLG: Vlaamse Liga Gehandicaptensport

www.anvasport.com
www.paralympic.be Blijf Actief:
www.blijfactief.be
www.casvzw.be
www.sportenhandicap.be
www.vlg.be

Werken

Gebruikersoverleg Handicap en Arbeid
 Wheelit (bevorderen tewerkstelling personen met handicap)

www.handicapenarbeid.be
www.wheelit.be

Toegankelijkheid / Aanpassingen / Technologie

Centrum voor Zorgtechnologie
 Enter vzw (Expertisecentrum toegankelijkheid)
 In-Ham vzw (technologie in de zorg)
 ODAV vzw (overleg aangepast vervoer België)
 Toegankelijk bouwen
 Toegankelijkheidsbureau vzw
 Toegankelijkheid openbare gebouwen
 Toegankelijk Vlaanderen
www.levenslangwonen.be
www.passe-muraille.be (Wallonië-Brussel)
www.cawab.be (Wallonië-Brussel)
www.premiezoeker.be (premies in je gemeente)

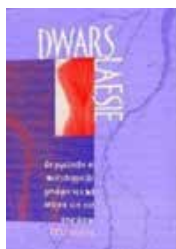
www.czt.be
www.entervzw.be
www.in-ham.be
www.odav.be
www.toegankelijk.be
www.toegankelijkheidsbureau.be
www.toegankelijkgebouw.be
www.toevla.be

11 LITERATUUR



Boek: Toerisme in België voor personen met een handicap

Per stad wordt beschreven welke musea, bezienswaardigheden of attractieparken rolstoeltoegankelijk zijn en of er speciale voorzieningen zijn voor rolstoelgebruikers (o.a. zijn er aangepaste toiletten of voorbehouden parkeerplaatsen voor mindervaliden aanwezig). Je vindt ook telkens de openingsuren en de eventuele toegangsprijs. (Bron: website vzw Piekernie)



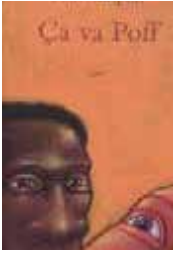
Boek: Dwarslaesie, de psychische en maatschappelijke gevolgen van het krijgen van een dwarslaesie (R.R.J. Francooijjs)

Een deel van het boek is een egodocument van een dwarslaesierevalidant. Op zeer persoonlijke wijze vertelt de auteur over zijn ongeluk en de gevolgen ervan. Daarnaast geeft het boek zeer praktische informatie over ziekenhuisopname, revalidatie, contacten met verschillende hulpverlenende instanties en vormen van (zelfstandig) wonen. Ook komen thema's als scholing, arbeid, seksualiteit, vrije tijd en de wettelijke rechten aan bod.



Boek: Het neusgatenperspectief (Paul Antipoff)

Tijdens zijn vakantie in Afrika kreeg Paul Antipoff last van nekpijn, misselijkheid en koorts. De volgende ochtend kon hij niet meer op zijn benen staan en een dag later was hij totaal verlamd. Door een opstijgende verlamming viel zijn ademhaling uit en geraakte hij in een subcomateuze toestand. In zeer kritieke toestand werd hij naar België gerepatriëerd. Tien dagen later ontwaakte hij in een Brussels ziekenhuis. Hij kon zich niet meer bewegen, niet meer spreken, niet meer ademen. Een onbekend virus had hem gevelde. Het was augustus 1993. Een paar jaren later begon hij zijn emoties en ervaringen neer te schrijven.



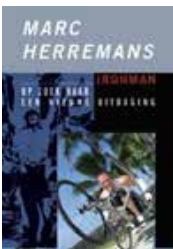
Boek: Ça va Poff (Paul Antipoff)

In 1993, op vakantie in Niger, raakte Paul Antipoff volledig verlamd door een onbekend virus. Zijn eerste boek Het neusgatenperspectief was het beklemmende relaas van zijn gevecht met die verlamming. Paul Antipoff overleefde het onmogelijke. Maar hoe moet het nu verder? Hoe stap je opnieuw het gewone leven in als je je beweeglijkheid totaal hebt verloren? Hoe neem je de draad weer op? Antipoff weigert anders te zijn dan mensen zonder handicap. Hij reist, schrijft, wandelt, leest ... geniet met volle teugen van het leven. Soms teder, soms hartverscheurend, zo is zijn gevecht om zelfstandig te wonen, op zoek naar zelfstandigheid en vrijheid. Maar ook het gewone leven brengt niet altijd wat hij ervan verwacht. In februari 1999 trekt hij met een filmploeg naar Niger, naar de plaats waar hij verlamd geraakte.



Boek: Zoeken naar zin vanuit een rolstoel (Greet Balemans)

Een banaal verkeersongeval maakt onverwachts een einde aan de jeugd van Greet. Haar hele leven wordt overhoop gegoooid, al haar dromen en toekomstplannen worden abrupt door mekaar geschud. Hoe gaat een jong meisje om met zo'n dramatische gebeurtenis? Hoe geeft zij de opgelopen handicap een plaats in haar bestaan? Hoe speelt zij het klaar om zich weer op te richten en de draad weer op te nemen zonder haar levensvreugde te verliezen? In dit boek blikst zij terug op 25 jaar van haar leven in een rolstoel en zoeken naar zinvolheid. Deze ontroerende getuigenis is een echt 'document humain': een boek dat scherpe vragen stelt aan de maatschappij. Het is een authentieke zoektocht vol moed, hoop, geloof en onverwoestbare levenskracht.



Boek: Ironman, op zoek naar een nieuwe uitdaging (Marc Herremans & P. vd Bosch)

Als Marc Herremans op 6 oktober 2001 in de Ironman van Hawaï als zesde over de streep komt, behoort hij plots tot de wereldtop van het triatlon. Het zou het begin worden van een schitterende internationale carrière. Maar op 28 januari 2002 doet een dramatische val tijdens de training het noodlot ongemeen hard toeslaan: de topatleet in de fleur van zijn leven wordt plots veroordeeld tot een leven in de rolstoel. In dit boek brengt Marc zijn relaas van de gebeurtenissen. Van zijn opgang als triatleet tot zijn ongeval op Lanzarote. En hoe hij vervolgens vanuit een schijnbaar uitzichtloze situatie besluit om keihard terug te vechten en deel te nemen aan de Ironman 2002.



Boek: To walk again, knokken tot de finish (Marc Herremans & P. vd Bosch)

In zijn tweede boek bewijst Marc Herremans dat een gebroken rug geen gebroken leven betekent. Hij brengt het boeiende verhaal van wat hij de voorbije vier jaar heeft meegemaakt. Een verhaal van vallen en opstaan, van successen en ontgoochelingen. Het verhaal van de lange weg naar de realisatie van de ultieme droom die hij had, lang vóór zijn ongeval: het winnen van de Ironman van Hawaï.



Boek: De wraak van het gras (T. Fris)

Als Tom Fris op een mooie zomerdag het gras maait rond zijn huis in Frankrijk, kantelt zijn tractor. Urenlang ligt hij daar onmachtig en alleen, terwijl de vlijmscherpe maaimessen blijven doorrazen vlak boven zijn hoofd. Hij ontsnapt aan de dood, maar zijn leven zal nooit meer hetzelfde zijn. In het ziekenhuis wordt een dwarslaesie geconstateerd.



Boek: Mijn lichaam, mijn leven (Christopher Reeve)

Christopher Reeve (1952) was - sinds hij in 1978 zijn opwachting maakte in Superman - een wereldberoemde filmster. In 1995 viel hij tijdens een cross country van zijn paard en raakte hij tot aan zijn nek verlamd. Nadien zat Reeve in een rolstoel en had hij voortdurend hulp nodig van een team verpleegkundigen. In deze autobiografie wisselen hoofdstukken over zijn leven vóór en na het fatale ongeluk elkaar af. Reeve vertelt over de manier waarop hij zijn invaliditeit mentaal verwerkte en over de dagelijkse gang van zaken in het leven van een zwaar gehandicapte. Uiteindelijk maakte de gedachte 'Wat staat mij nog te wachten?' plaats voor 'Wat kan ik nog van mijn leven maken?'.



Boek: Steen voor steen (J. van der Salm)

De auteur werd op haar fiets aangereden en hield aan het ongeval een beschadiging van het ruggenmerg in het nekgebied (dwarslaesie) over. Zij had voor haar huwelijk acht jaar als verpleegkundige gewerkt. Daardoor kende zij de medische terminologie. Na haar revalidatie leerde zij met een vinger typen. Gedurende twee uur per dag produceerde zij zo het manuscript, dat een herinnering is aan de moeilijke jaren van operaties en revalidatie. Het verhaal is zeer openhartig.

Boek: Hoe blijf je fit met een dwarslaesie?

'Keep on rolling'

Dit boek is voor mensen met een dwarslaesie die fit en gezond willen worden en blijven. Het behandelt o.a. vragen als: Hoe reageert jouw lichaam op inspanning? Welke mogelijkheden heb je om actief te zijn en wat levert het op? Hoe kan je het beste trainen en hoe voorkom je blessures? Hoe houd je je gewicht onder controle? De interviews doorheen het boek laten zien hoe en waarom anderen in beweging zijn gebleven. Dat zijn recreatieve sporters en topsporters van verschillende leeftijden, met een hoge of lage laesie die recent of jaren geleden een dwarslaesie hebben gekregen. Fit blijven met een dwarslaesie is een permanente uitdaging en betekent vaak ook het overwinnen van hindernissen. Dit boek geeft mogelijke oplossingen en tips waarmee je direct aan de slag kunt.

Vraag naar het inijkexemplaar op de afdeling of bestel het boek online:

<http://www.rijndam.nl/over-ons/bestelformulier-boek-dwarslaesie.html>

NOTA'S

Revalidatiecentrum

Ingang 40, routes 420-429

T +32 (0)9 332 42 28

www.uzgent.be/revalidatiecentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be