



De Wending 4



**Heilig
Hart leper**
Psychiatrisch ziekenhuis

INHOUD

1.	OPNAMEAFDELING DE WENDING 4	4
1.	Voor wie?	
2.	Hoe verloopt de verwijzing?	
3.	Met wie kom je tijdens je verblijf in contact?	5-6
4.	Hoe verloopt de behandeling?	7
1.	De kennismakingsfase	
2.	De oriëntatiefase	8
3.	Integratiefase	9
4.	Ontslagfase	10
5.	Weekend	11
6.	Het ontslag	
2.	AFDELINGSAFSPRAKEN	12
1.	Kamer	
2.	Medicatie	
3.	Dagindeling	
4.	Bezoek	13
5.	Leven in groep	
6.	Persoonlijke was	
7.	Vrije tijd	14
8.	Roken	
9.	Alcohol	
10.	Kapsalon en schoonheidszorgen	
11.	Telefoon - Wifi - TV	15
12.	Hygiëne op de afdeling	
3.	NOTA'S	16

OPNAMEAFDELING

DE WENDING 4

Ouder worden gaat gepaard met veranderingen. Zolang alles goed gaat, kunnen we omgaan met de zaken die op ons afkomen. Door allerlei omstandigheden kunnen problemen ons boven het hoofd groeien en kan ons evenwicht zo uit balans raken dat psychische hulp noodzakelijk is.

De afdeling ouderenpsychiatrie De Wending 4 biedt deze hulp.

1. Voor wie?

De Wending 4 is een afdeling binnen het Psychiatrisch Ziekenhuis H. Hart die zich richt tot senioren met psychische problemen die nauw samenhangen met het ouder worden:

- ernstige problemen door bijvoorbeeld het wegvallen van de partner
- depressie of angstgevoelens
- problemen n.a.v. pensionering, lege nest, verlies van gezondheid, ...
- beginnende verwardheid
- afhankelijkheid van middelen

Op De Wending 4 verblijven mensen die ouder zijn dan 60 jaar. Ook patiënten jonger dan 60 jaar komen in aanmerking voor opname, als ze klachten ontwikkelen die met het verouderingsproces samenhangen.

Aangezien een snelle re-integratie aangewezen is, streven we er naar je opnameduur zoveel mogelijk te beperken. Voor meer gedetailleerde informatie hierover verwijzen we je graag naar het behandelteam. Het spreekt voor zich dat de opname-afdeling geen permanente verblijfplaats kan zijn.



2. Hoe verloopt de verwijzing ?

Meestal verwijst je huisarts je door naar De Wending 4. Ook is het mogelijk dat verwijzing plaatsvindt vanuit het algemeen ziekenhuis of het woon- en zorgcentrum. Is er niet onmiddellijk plaats op onze afdeling, dan kan het zijn dat je eerst wordt opgenomen op de Crisisenheid. Van daaruit word je dan zo vlug mogelijk naar ons doorverwezen.

3. Met wie kom je tijdens je verblijf in contact?

We streven op De Wending 4 naar een leefgroepsklimaat in een gemoedelijke sfeer.

Overdag verblijf je grotendeels in de leefruimten zodat je in contact komt met andere mensen, of je piekergedrag kan doorbreken.

Op de afdeling begeleiden we je bij je dagdagelijkse activiteiten (zelfzorg, maaltijden, daginvulling, ...)

Naast de kleine huishoudelijke activiteiten is er een aanbod van therapeutische groepsactiviteiten. De behandeling en begeleiding in de sector ouderenspsychiatrie kenmerkt zich door een multidisciplinaire aanpak. Dit wil zeggen dat medewerkers van verschillende disciplines instaan voor je behandeling en begeleiding.

De **psychiater** gaat na aan welke psychiatrische stoornis je lijdt. Hij bespreekt met jou de nodige medicatie en gaat regelmatig het effect ervan na om ze bij te sturen. Hij is eindverantwoordelijke voor je behandeling. Samen met de huisarts volgt hij je lichamelijke gezondheid op.

De **verpleegkundigen** zijn er dag en nacht. Je kan dus steeds bij één van hen terecht met vragen of moeilijkheden of om de juiste personen te contacteren. Eens je bent opgenomen, krijg je een verpleegkundige toegewezen die je van naderbij opvolgt. Die vertrouwenspersoon is dan ook je 'verantwoordelijk verpleegkundige'. Is deze er niet dan neemt de 'waarnemend verpleegkundige' zijn taak over.

Bij de **psycholoog** kan je terecht voor een individueel gesprek. In een eerste gesprek wordt nagegaan wat je persoonlijke verwachtingen zijn. De psycholoog beluistert je verhaal en samen verken je welke de gebeurtenissen, problemen of moeilijkheden zijn die tot je opname hebben geleid. Dit kan je helpen bewust te worden van hoe je omgaat met jezelf en je levensomstandigheden en geeft vaak al een mogelijke verandering aan waar de verdere hulpverlening kan op aansluiten. Daarnaast is het gebruikelijk dat hij in het begin van je opname enkele korte testjes afneemt om na te gaan of je problemen met aandacht, concentratie of geheugen ondervindt. Verder begeleidt hij ook het wekelijkse groepsgesprek op donderdagvoormiddag. Dit heeft vooral de bedoeling om op een positieve manier terug te blikken op je eigen leven. Tijdens deze sessies sta je vooral stil bij de kwaliteiten van je eigen leven en zo wordt je

zelfvertrouwen bevordert. Ook de zin en nieuwsgierigheid opwekken en het stimuleren van de zintuigen zijn een belangrijke doelstelling van deze sessies.

De **maatschappelijk werker** is het aanspreekpunt in het ziekenhuis voor familie of derden. In een eerste contact gaat de maatschappelijk werker na welke de problemen zijn, samen met jou en je familie en/of voor jou belangrijke personen. Voor moeilijkheden in je sociale, administratieve of financiële situatie wordt een oplossing gezocht.

De maatschappelijk werker stelt het behandelingssteam op de hoogte van je sociale mogelijkheden en moeilijkheden. Ook betreft hij je familie of voor jou belangrijke personen bij de behandeling zodat rekening wordt gehouden en hun moeilijkheden en suggesties. Soms wordt familiebegeleiding of koppeltherapie opgestart. Tijdens de opname informeert de maatschappelijk werker naar het weekendverloop en na teamvergaderingen wordt de familie gecontacteerd om beslissingen mee te delen. Bij ontslag wordt de familie eveneens gecontacteerd: meer hierover vind je in het hoofdstuk 'ontslagfase'.

De **bewegingstherapeut** richt zich in zijn therapie op een algemene motorische revalidatie en onderstreept het belang van

een goede fysieke conditie. Deze therapie kan eveneens een uitlaatklep zijn voor overtollige energie en spanning. Sportief zijn hoeft niet: het bewegingsprogramma wordt aangepast aan jouw mogelijkheden. Het kan spelsituaties, fitness, expressieve oefeningen en relaxatie omvatten. Het doen, het zelf ervaren en de plezierbeleving in een goede en veilige sfeer staan centraal.



De **ergotherapeut** wil je levenskwaliteit en zelfstandigheid helpen verbeteren of behouden, zowel in je woon-, werk- als vrijetijdsomgeving. Door het uitvoeren van activiteiten werken we aan het opnieuw creëren van een evenwicht tussen voelen, denken en doen. Zo krijg je zicht op jezelf, je specifieke mogelijkheden en je beperkingen.

Naast het vaste aanbod aan therapieën, zoals groepstherapie en psych-educatie, is er ook de mogelijkheid tot het volgen van therapieën op indicatie.

Voor mensen die een opname kennen omwille van alcohol- of medicatiemisbruik bestaat het groepsprogramma '**MAPP**'. Dit vierletterwoord staat voor Medicatie-Alcohol Psycho-educatie en Preventie. Het bestaat uit een reeks sessies waar in beperkte groep (tussen de 6 à 10 mensen) onder leiding van de psycholoog uitleg wordt gegeven over hoe een alcoholafhankelijkheid tot stand komt, wat de gevolgen hiervan zijn en hoe ermee kan worden omgegaan.

Zinvolle Tijdstraining is aangewezen bij problemen met het invullen van tijd. Binnen deze training gaan we op zoek naar mogelijkheden en beperkingen op vlak van tijdsbesteding. Heel wat tips en vormende elementen komen hierbij aan bod.

In de **danstherapie** maak je contact met je lichaam en experimenteer je met verschillende bewegingskwaliteiten. Dit doe je in contact met de ander of meer op jezelf, waarbij je nieuwe manieren van bewegen leert kennen. Je krijgt meer mogelijkheden in jouw bewegingssysteem waardoor je meer ruimte, soepelheid en kracht in jezelf verwerft.

Voor meer diepgaande info betreffende jouw therapieschema, verwijzen we je graag door naar de desbetreffende therapeut of de verpleging. Op de afdeling

hangt ook een informatieve affiche met meer uitleg over het therapieaanbod.

4. Hoe verloopt de behandeling?

Op De Wending 4 wordt er in de behandeling gewerkt in vier fasen. We bedoelen hiermee dat je verschillende fasen doorloopt vanaf het moment dat je wordt opgenomen tot op het moment dat je wordt ontslagen. Het werken in verschillende fasen heeft het grote voordeel dat we jouw behandeling in betere banen kunnen leiden, vooruitgang kunnen situeren en dat wederzijdse verwachtingen duidelijker worden.

1. De kennismakingsfase

De eerste week van je opname noemen we de kennismakingsfase. Het woord zegt het zelf: het is de periode waarin we je beter leren kennen. Wat zijn je klachten? Wat zijn de oorzaken dat het moeilijk liep thuis?

In die eerste week komen we zelf naar je toe met onze vragen. Het is belangrijk in alle rust de zaken op een rijtje te zetten. Ook een aantal therapeuten komen bij je langs. Tijdens dit gesprek krijgen zij ook meer zicht op je situatie en worden de verschillende therapieën voorgesteld.

2. De oriëntatiefase

Eens je bij de therapeuten bent langs geweest (en dit is meestal binnen de week) kan je starten met het volgen van activiteiten (ook wel therapieën genoemd) op de afdeling. Zo begint voor jou de oriëntatiefase.

'Oriëntering' staat voor het zoeken van de richting die we uit willen. Waar willen we naartoe? Welke problemen dienen opgelost te worden?

Samen gaan we op zoek hoe we hier het best aan werken. We spreken hier ook van 'doelstellingen vastleggen'.

Binnen de twee weken nadat je opgenomen bent gaat het multidisciplinair team samen zitten om informatie over jou uit te wisselen. Het team gaat ook samen met jou een richting voor je behandeling uitstippelen. Dit moment noemen we ook het aanvangsteam.

Zo zullen we peilen naar jouw doelstellingen en word je na een dergelijke bijeenkomst ingelicht over wat besproken werd. Dit gebeurt door de verpleegkundige die aan jou toegewezen is (ook wel verantwoordelijk verpleegkundige genoemd). Bij afwezigheid van deze begeleidende verpleegkundige kan je terecht bij je waarnemend verpleegkundige

of iemand anders van de verpleging.

Naast het basisprogramma, kunnen er in de oriëntatiefase ook een aantal activiteiten of acties opgestart worden die jouw problemen ten goede komen. Dit kan gaan van het volgen van kinesitherapie, groepstherapie of de opstart van andere medicatie. Door gebrek aan energie of door onprettige gedachten is het begrijpelijk dat je bepaalde activiteiten probeert uit te stellen of te vermijden. Je wilt wachten tot je weer wat meer energie en perspectief hebt. Toch is dit geen goed plan. Door middel van gedragsactivatie zullen we deze negatieve spiraal doorbreken. Samen gaan we op zoek naar activiteiten die je meer controle over je leven kunnen geven.

De eerste weken van je opname zullen we regelmatig uitnodigen om te spreken over je problemen, maar ook over oplossingen. Omdat we ernaar streven dat je thuis zo vlug mogelijk je plaats weer kan innemen, kan je na een twee-/drietal weken ook terug naar huis op weekend. Het eerste weekend wordt meestal opgesplitst in twee halve of aparte dagen. Dit betekent dat je terug naar de afdeling komt om te slapen. Verloopt dit goed, dan kan je in het weekend dat erop volgt uitslapen wat betekent dat je dan naar huis gaat van de zaterdagmiddag 14.00 u. tot de zondagavond 20.00 u.

3. Integratiefase

Na ongeveer één maand gaan we met het team opnieuw samen zitten. Tijdens die bijeenkomst (ook wel follow-up team genoemd) kijken we terug naar de afgelopen periode. Wat is er gebeurd of veranderd in de afgelopen maand? Zijn jouw klachten afgenomen? Krijg je weer greep op je leven?

Een andere belangrijke vraag die we ons stellen is: in hoeverre ben je klaar om de stap naar huis te zetten? We spreken hier ook over integratie. Wanneer je overgaat naar de integratiefase zijn er aantal zaken die wijzigen:

- je krijgt meer verantwoordelijkheid in je eigen behandeling, m.a.w. we verwachten van jou meer initiatief. We verwachten dat je met je vragen zelf naar de teamleden toestapt.
- je therapie- (of activiteiten)programma wijzigt. Je wordt uitgenodigd door iemand die je uitleg geeft over de ergotherapie op Ergo 2. Er kan hiermee gestart worden. Naast die vorm van ergotherapie kunnen er ook andere activiteiten worden opgestart. We denken hierbij aan Huishoudelijke Therapie, ADL-training, activiteiten Dienst Vrije Tijd of Zinnvolle Tijdstraining. Bij al die activiteiten zal het accent voornamelijk liggen op de terugkeer naar huis.
- we gaan samen op zoek welke zaken het

ontslag naar huis in de weg staan en hoe we die kunnen wegwerken. Uiteraard ga je ook iedere week op weekend, waardoor je opgedane leerervaringen thuis kunt uitproberen.

In bepaalde gevallen kan het ook zijn dat de terugkeer naar huis niet haalbaar is. Voor sommige mensen is een doorverwijzing naar een Woon- en Zorgcentrum, service-flat, Begeleid Wonen ... aangewezen. Het kan zijn dat de periode in afwachting hiervan niet overbrugd kan worden op De Wending 4. In dit geval wordt er met de maatschappelijk werker gezocht naar een geschikte oplossing.

Dikwijls wordt ook dagtherapie voorgesteld. Dagtherapie betekent dat je 's nachts thuis slaapt en overdag een aantal dagen per week hier aanwezig bent. Dit kan variëren van twee tot vijf dagen. Je komt dan 's morgens om 09.00 u. naar het ziekenhuis en keert om 16.00 u. terug naar huis. In samenspraak met het behandelteam kan het aantal dagen dat je per week in dagtherapie komt, afgebouwd worden. Indien het voor het behandelteam aangewezen lijkt dat je voor een langere termijn op dagtherapie komt, wordt er soms voor gekozen je te laten overstappen naar één van de afdelingen van de Dagkliniek. Dagtherapie helpt voorkomen dat je terugvalt bij het opduiken van nieuwe

moeilijkheden en maakt jou ook weerbaarder.

4. Ontslagfase

De laatste week of weken van je verblijf op de afdeling spreken we van de 'ontslagfase'. Dit is de fase waarin we terugkijken op je volledig verblijf hier en vooruitkijken naar je terugkeer thuis. Mogelijks moeten een aantal praktische zaken geregeld worden. De maatschappelijk werker kan thuishulp of warme maaltijden regelen, of thuisverpleging contacteren. Ook je huisarts wordt verwittigd.

Er wordt ook met jou gekeken hoe we kunnen voorkomen dat je opnieuw zou moeten opgenomen worden of dat je hervalt. Dit gebeurt samen met je verantwoordelijke verpleegkundige en/of met de psycholoog, aan de hand van je **hervalpreventieplan**.



5. Weekend

Tijdens de behandeling kan je, mits toestemming van de behandelende arts, in weekend gaan. Dit kan bestaan uit enkele uren, een dag, twee losse dagen of een volledig weekend. Dit wordt vooraf met het team en met de familie besproken. Bij een weekendregeling, gelijk welke vorm, wordt er gevraagd om tegen 20.00 u. op de afdeling terug te zijn.

De weekendbespreking gebeurt altijd op woensdag. Tegen woensdagnamiddag weet je dan ook als je op weekend kan.

De weekendregeling is mede afhankelijk van de fase waarin je je bevindt. In de oriëntatiefase zal zich dit meestal beperken van enkele uren tot een dag. Eens je in de integratiefase/ontslagfase zit, zal dit meestal zijn van zaterdag 14.00 u. tot zondag 20.00 u.

Een goed verlopen weekend is de basis voor verderzetting hiervan. Naar het ontslag toe kunnen verlengde weekends of dagen in de week toegekend worden. Na het weekend neemt de maatschappelijk werker contact op om te polsen naar het verloop. Spring zelf eens binnen in het verpleegbureau voor een korte evaluatie van het weekend.

6. Het ontslag

Naar het einde van de behandelperiode wordt in overleg met de familie uitgekeken naar de beste oplossing voor de toekomst.

Naast dagtherapie kan het zijn dat er andere opvolgingsmogelijkheden worden voorgesteld, zoals opvolging door een externe psycholoog, GGZ-partner, CAW, ...

Bij doorverwijzing naar een zorginstelling (WZC, BW, ...) wordt er steeds een uitgebreid mutatieverslag meegegeven. Ook op **nabehandeling** komen bij je vertrouwde psychiater behoort tot de mogelijkheden. Je kunt deze wens met hem bespreken tijdens het ontslaggesprek. Uiteraard kan dit ook nog later.

Bij psychische problemen is er een kans op herval. Indien zich een herval voordoet, raden we je aan gemaakte afspraken in het hervalpreventieplan toe te passen of de hulpverlening herop te starten (contact opnemen met behandelende afdeling, psycholoog, psychiater, ...).

2

DE WENDING 4 AFDELINGSAFSPRAKEN

1. Kamer

4. Bezoek

Op De Wending 4 kan je bezoek ontvangen, tijdens de week:

- van 16.15 u. tot 17.15 u.
- van 18.30 u. tot 20.30 u.

en tijdens het weekend en op feestdagen

- van 13.30 u tot 17.15 u.
- van 18.30 u tot 20.30 u.

We vragen de bezoekers zich **strikt** aan deze uren te houden zowel voor de patiënten als voor een vlotte werking op de afdeling.

Op de afdeling zijn een aantal bezoekersruimten ter beschikking; er mag ook bezoek op de kamer ontvangen worden.

Wij vragen je de privacy van medepatiënten te respecteren. Gelieve daarom tijdens het bezoek plaats te nemen in de bezoekplaatsjes vlak naast de inkom en niet in de leefzalen te komen.



Indien haalbaar en in overleg met het team kan je tijdens het weekend samen met je familie of kennissen iets drinken in de cafetaria van het ziekenhuis.

Openingsuren:

- vrijdag: 18.00 u. tot 20.30 u.
- zaterdag: 14.00 u. tot 17.30 u.
- zon- en feestdag: 14.00 u. tot 17.30 u.

Op maandagavond kan je tussen 18.30 u. en 20.00 u. iets drinken in De Welkom, het alcoholvrij café van het ziekenhuis.

Ook een wandeling op het domein of een stadsbezoek behoren tot de mogelijkheden.

5. Leven in groep

Het samenleven met medepatiënten tijdens een opname vraagt aanpassingsvermogen en begrip. Probeer je te houden aan de afdelingsregels die het leven in groep aangenamer maken.



7. Vrije tijd

Buiten de therapie-uren en andere afspraken is er vrije tijd. Mits voorafgaande toestemming van je behandelende arts en in afspraak met de verpleegkundigen kan je dan het ziekenhuis verlaten om te gaan wandelen, boodschappen te doen in de stad of je vertrouwde vrijetijdsactiviteiten her op te nemen.

8. Roken

Roken is enkel toegelaten in de voorziene rookruimte of buiten. We dringen erop aan zoveel mogelijk buiten te roken en enkel de rookruimte te gebruiken 's avonds of bij slecht weer.

9. Alcohol

Tijdens je opname op onze afdeling verwachten we dat je geen enkele vorm van alcohol drinkt. Zogenaamde alcohol-vrije of – arme dranken vallen ook onder

die regel, net als sausen, pralines en siropen die alcohol bevatten. Daarnaast verwachten we ook dat je geen alcohol binnen of buiten het ziekenhuis bewaart. Houd er geen bij, en breng er ook geen mee voor medepatiënten.

Wanneer je toch alcohol hebt gebruikt, raden wij je aan om dit zelf aan de verpleegkundigen op de afdeling of therapeut te melden. Wanneer je in



10. Kapsalon en schoonheidszorgen

Er is een kapsalon binnen ons ziekenhuis. Je kan er gebruik van maken als je volledig gehospitaliseerd bent, niet als je in dagtherapie bent.

Iedere vrijdagvoormiddag is er een mogelijkheid om langs te gaan bij de kapster. Dit wordt de donderdag bevestigd. Er wordt geen afspraak gepland tijdens therapie-uren.

11. Telefoon - WiFi - TV

Telefonisch contact met het verplegend personeel is mogelijk op elk moment van de dag en, indien nodig, 's nachts: tel 057 23.91.11.

Vraag naar afdeling De Wending 4.

Op De Wending 4 kan je telefoneren met een telefoonkaart. Aan het Onthaal van het ziekenhuis kan je een dergelijke kaart kopen tegen de prijs van € 9 (= € 4 waarborg + € 5 belwaarde). De kaart opladen of er bijkomende belwaarde laten op zetten gebeurt eveneens aan de Onthaaldienst, bij voorkeur 's namiddags of 's avonds.

Gebruik van je GSM gedurende de therapie-uren en maaltijden is storend. Wil hem dan ook op die momenten afzetten.

In het ziekenhuis zijn een aantal internethotspots (Onthaal, Bibliotheek en Dienst Vrije Tijd). Op termijn zal er WiFi-ontvangst gerealiseerd worden in het hele ziekenhuis.

Een TV voor op je kamer kan je aanvragen via de verpleging. Er wordt hiervoor een supplement aangerekend per dag.

12. Hygiëne op de afdeling

Omdat we op de afdeling in groep leven, hechten we veel belang aan hygiëne. Uit respect voor jezelf en je medepatiënten vragen we dan ook dat je de nodige aandacht besteedt aan je persoonlijke netheid. De verpleegkundigen kunnen je hierbij helpen of nuttige wenken geven.

Om de week wordt het beddengoed vervangen op de dag waarop je een bad neemt. De verpleegkundigen tonen je waar je het nodige gerief vindt. Indien je tussentijds fris linnen nodig hebt, dan kan je dat gerust aan een verpleegkundige vragen.

