Uw revalidatie bij

De Hoogstraat

De Hoogstraat Revalidatie

Inhoud

3 Welkom door raad van bestuur
3 Oud-revalidant Eva: een nieuw begin
4 Revalidatiegeneeskundig netwerk
5 Passende behandeling voor jong en oud
6 Wat is revalideren?
7 Behandelteam
8 Gezinsgericht
9 Uiteenlopende vragen
10 Werken aan eigen doelen
12 Revalidatiecentrum
14 Kinder- en jeugdrevalidatie
16 De Kleine Prins
18 Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht
20 Onderzoek, innovatie en resultaten
22 De Hoogstraat Revalidatietechniek
24 De Hoogstraat Orthopedietechniek
26 De Hoogstraat Sport
28 Uw leven ná de revalidatie
29 10 tips van revalidanten
30 Steun De Hoogstraat
31 Meer informatie

Deze pijl verwijst naar andere informatiebronnen zoals folders en websites

Kom verder!

Welkom bij De Hoogstraat. Wij nodigen u van harte uit om gebruik te maken van onze kennis en voorzieningen. U gaat veel nieuwe ervaringen opdoen, nieuwe begrippen leren en er zal veel van uw eigen inzet gevraagd worden. De medewerkers van De Hoogstraat gaan er alles aan doen om u te helpen om verder te komen; verder te komen met het realiseren van uw ambities en dromen en met de doelen die u zichzelf stelt. Wij zullen goed naar u luisteren en proberen zo dicht mogelijk aan te sluiten bij uw wensen. Hoe dat gaat, wie u gaan helpen en waar dat allemaal gaat gebeuren, leest u in deze brochure en de bijbehorende Revalidatiegids. Blader ze door, bespreek ze met uw naasten en stel ons vragen!

Rob Beuse en Jan-Willem Meijer
Raad van bestuur

Oud-revalidant Eva: ‘een nieuw begin’

Toen ik voor het eerst in mijn rolstoel De Hoogstraat binnenreed, kwam ik terecht in een wereld die nieuw en onbekend voor mij was. Voor die tijd had ik niet gedacht dat mij ooit iets zou overkomen. Het leven lachte mij toe en ik had zoveel plannen. Het kwaad geschiedde toen ik door een treinongeluk mijn rechter onderarm en voorvoet verloor. Plotsklaps stond mijn leven op zijn kop. Overleven, dat was mijn prioriteit. Na 6 operaties ging ik revalideren bij De Hoogstraat. Daar zag ik veel verschillende mensen, allemaal met hetzelfde doel; verder komen. Dat was precies wat ik ook wilde: herstellen en leren omgaan met mijn beperking. Ik heb verschillende therapieën gehad en de orthopedietechniek heeft mij aan protheses geholpen. Dit alles ging gepaard met pieken en dalen, maar het gevoel dat je krijgt als je weer iets hebt overwonnen is ongelooflijk. Kracht, doorzettingsvermogen en positiviteit zijn sterke wapens in het gevecht om door te gaan. Wat er ook gebeurt; houd altijd je einddoel in het achterhoofd en volg je dromen. Ik ben slechts 1 verhaal uit De Hoogstraat, en met mij komt het goed. Mijn studie heb ik weer opgepakt en ik woon weer op mezelf. Af en toe kom ik nog eens terug naar De Hoogstraat, maar nu weer lopend of op de fiets.

Eva Reitsma

Revalidatiegeneeskundig netwerk

De Hoogstraat Revalidatie is onderdeel van een groter revalidatiegeneeskundig netwerk in de regio Utrecht.

Locaties

- De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht (revalidatiecentrum)
- De Kleine Prins in Utrecht

- Het revalidatiegeneeskundig netwerk bestaat uit:
  - De Hoogstraat Revalidatie in Utrecht
  - Diakonessenhuis in Utrecht, Zeist en Doorn
  - St. Antoniusziekenhuis in Nieuwegein, Utrecht en Houten
  - UMC Utrecht (AZU en WKZ)
  - Zuwe Hofpoort Ziekenhuis in Woerden

Daarnaast geven we consulten in verpleeg- en verzorgingshuizen en instellingen voor gehandicaptenzorg, speciaal onderwijs, arbeid en dagbesteding.

Passende behandeling voor jong en oud

0-2 jaar	Vroegbehandeling poliklinisch
2-5 jaar	Poliklinische revalidatie
	Therapeutische peuter en kleutergroepen
	Klinische revalidatie
4-20 jaar	Poliklinische revalidatie
	Klinische revalidatie
	Revalidatie en onderwijs
18-80+ jaar	Poliklinische revalidatie
	Klinische revalidatie

'Precies wat ik nodig had'

'Mijn revalidatie begon in het ziekenhuis tijdens een opname van 5 dagen. Daarna werd ik 3 weken opgenomen in het revalidatie-centrum en vervolgens revalideerde ik nog 6 weken poliklinisch. Nu heb ik alleen nog fysio bij mij in de buurt.'

Anja van der Veer

Klinische revalidatie: zelf doen met zorg

'Ik vond het eerst gek dat je hier overdag niet in bed ligt, zoals in het ziekenhuis. En in het weekend mag je - als dat kan - naar huis. Maar het is wel fijn dat ik hier intensief aan zoveel dingen kan werken. En het valt me mee hoe zorgzaam ze zijn. Ze helpen je als het nodig is, maar laten je verder zoveel mogelijk zelf doen en daar leer ik van!

Peter de Klomp

Wat is revalideren?

Revalideren is leren om zo zelfstandig mogelijk te leven met een beperking of een chronische ziekte. Als een kind, jongere of volwassene te maken krijgt met beperkingen, heeft dit gevolgen voor het dagelijks leven en de toekomst. Revalidatie is erop gericht om de invloed van deze gevolgen zo klein mogelijk te houden. U leert de mogelijkheden die u wél hebt zo goed mogelijk te gebruiken, zodat u uw leven kunt inrichten zoals u dat wilt.

U of uw kind krijgt behandeling en advies van een team van behandelaars onder leiding van een revalidatiearts. Afhankelijk van de situatie betrekken we verschillende deskundigen bij uw behandeling. U stelt samen met de revalidatiearts en de behandelaars uw eigen doelen. De revalidatiearts maakt op basis van die doelen een behandelprogramma voor u. De voortgang van de behandeling wordt regelmatig met het behandelteam besproken en het programma wordt zo nodig aangepast. De revalidatie wordt afgerond als u of uw kind de gestelde doelen zo ver mogelijk bereikt heeft.

Nieuw evenwicht

Revalideren betekent letterlijk herwaarderen (re-valideren): weer waarde geven aan een nieuwe situatie. Dat is zoeken naar een nieuw evenwicht en leren om zo zelfstandig mogelijk je eigen leven weer op te pakken.

'Ik heb veel gehad aan het contact met mensen die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt. Dat noemen ze ook wel lotgenoten. Het is fijn om ervaringen met hen uit te wisselen. Je komt in contact met elkaar via forums op internet, maar ook via de behandelaars; vraag ernaar!'

Margreet Verhoek

Behandelteam

U wordt begeleid door een team van behandelaars, verpleging en ondersteunende medewerkers, onder leiding van de revalidatiearts. Hoe het team precies is samengesteld hangt af van uw situatie en de vragen die u heeft. Voorbeelden van vragen waarmee u bij ons terecht kunt, vindt u op pagina 9.

Revalidatiearts

De revalidatiearts is eindverantwoordelijk voor uw behandeling en coördineert het behandelteam. De revalidatiearts is een medisch specialist. Vanuit zijn medische achtergrond richt hij zich niet alleen op uw ziekte of aandoening, maar ook op de gevolgen daarvan. Hij gaat met u na wat die gevolgen betekenen voor uw dagelijks functioneren en hoe u daar zo goed mogelijk mee kunt leren omgaan.

Behandelaars

De behandelaars zijn allen deskundig op een specifiek gebied. Welke behandelaars we bij de behandeling betrekken, verschilt per persoon. Een behandelteam kan bijvoorbeeld bestaan uit een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, maatschappelijk werker, sporttherapeut, creatief therapeut en een psycholoog of orthopedagoog.

Verpleging en (ped)agogisch hulpverleners

De verpleging en (ped)agogisch hulpverleners spelen een grote rol: zij bieden u zorg en begeleiding naast de behandelingen. Met hen werkt u verder aan wat u tijdens de therapieën heeft geleerd.

Ondersteunende medewerkers

Dan zijn er nog allerlei ondersteunende medewerkers waar u mee te maken kunt krijgen, zoals een revalidatietechnicus, instrumentmaker of schoenmaker, maar ook een geestelijk begeleider of seksuoloog.

Wilt u weten wat de verschillende medewerkers precies doen? Zie *Revalidatiegids*. 'Met wie krijg ik te maken?' op blz. 23-27

Gezinsgericht

Uw aandoening heeft niet alleen gevolgen voor u, maar ook voor de mensen om u heen. De aandoening van uw kind heeft gevolgen voor u als ouders en voor het hele gezin. We werken gezinsgericht en stellen de betrokkenheid van uw naasten zeer op prijs. Uw partner, familie of vrienden zijn van harte welkom bij behandelingen en gesprekken.

Fysiotherapeut Jolanda Vaatstra licht toe: 'We betrekken de omgeving van de revalidant intensief bij de behandeling. Er zijn regelmatig meeloopdagen en we organiseren informatiebijeenkomsten voor partners en familie. Ze kunnen ook zelf voor ondersteuning terecht bij het behandelteam. We vragen hen wat er voor hen is veranderd en hoe zij dit ervaren, maar we bespreken ook hoe zij de revalidant het beste kunnen ondersteunen. Het is belangrijk dat revalidant en omgeving op 1 lijn komen.'

'Durf hulp te vragen'

'De communicatie met mijn man gaat moeilijk sinds zijn hersenin-farct. Tijdens de meeloopdagen werd ik daar wel goed in ondersteund. Ik leerde bijvoorbeeld om woorden op te schrijven waar hij dan met "ja" of "nee" op kan reageren. Zo kunnen we toch snel tot de kern van de zaak komen. Ik heb ook meegedaan aan een partnergroep. Hier heb ik veel herkenning ervaren. Je hoort hoe anderen omgaan met soortgelijke situaties. Dat geeft steun.
Ik moet thuis wel meer regelen nu. Mijn man is afhankelijk, maar ik ben dat ook: ik moet veel hulp aan anderen vragen. Dat vond ik in het begin erg moeilijk maar ik leer het wel. Dat is ook mijn tip voor anderen in deze situatie: durf hulp te vragen!'

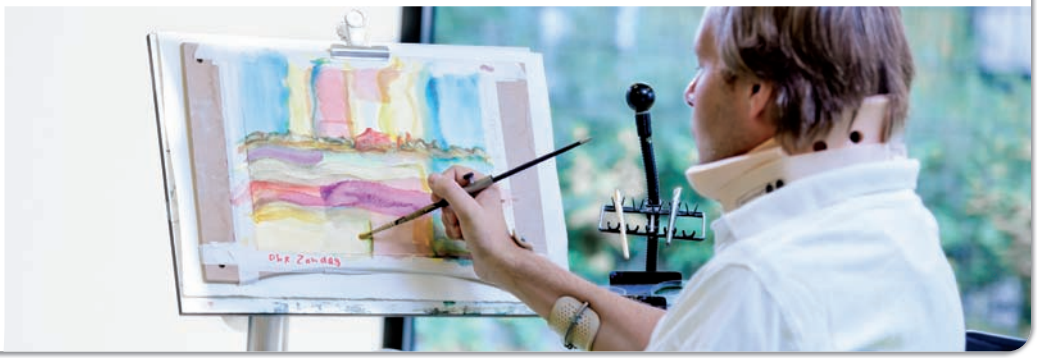
Yvonne Huizer, echtgenote van een revalidant

Uiteenlopende vragen

U kunt zowel tijdens als na uw revalidatie met zeer uiteenlopende vragen bij ons terecht. Om u een indruk te geven noemen we een aantal terreinen waarop het behandelteam u kan adviseren:

Bewegen	Looptraining, versterken van spierkracht, verbeteren van conditie, verplaatsen (evt. met hulpmiddel)
Cognitie	Aanleren van strategieën voor geheugen en concentratie, werken met een dagplanning
Communicatie	Taal- en spraakoefeningen, gebruik van communicatiehulpmiddelen
Financiën	Uitkeringen, verzekeringen
Huishouden	Koken, schoonmaken, de was doen, boodschappen doen, huishoudelijke hulp
Lotgenotencontact	Contact met iemand in dezelfde situatie, patiëntenvereniging
Mantelzorg	Aandacht voor de mantelzorgers, sociaal netwerk
(Medische) zorg thuis	Huisarts, fysiotherapie, logopedie, thuiszorg, nazorg vanuit De Hoogstraat
Opvoeding	Stimuleren van ontwikkeling, omgaan met lastig gedrag
Persoonlijke verzorging	Wassen, aankleden, naar het toilet gaan, naar bed gaan
Relaties	Sociale contacten, relatie met gezinsleden, familie en vrienden
School	Terugkeer naar school, aanpassingen op school, nieuwe school kiezen
Seksualiteit	Veranderde beleving, hulpmiddelen
Speelgoed	Keuze van (aangepast) speelgoed
Vakantie	Mogelijkheden voor reizen en accommodaties in binnen- en buitenland
Vervoer	Fietsen, auto- of motorrijden, openbaar vervoer, regiotaxi
Verwerking	Emotionele gevolgen, gevolgen voor partner of familie
Vrije tijd	Sporten, creatieve hobby's, tuinieren, computeren
Werk	Contact met werkgever, reïntegratie, aanpassingen op de werkplek
Wonen	Aanpassing van uw woning, hulpmiddelen in huis, andere woning zoeken
Zingeving	Levensvragen, contact met geestelijk begeleider

Algemene informatie over deze onderwerpen op www.dehoogstraat.nl



Werken aan eigen doelen

Revalideren is samenwerken. De behandelaars zijn deskundig op hun vakgebied en u als revalidant bent deskundig op het gebied van uw eigen lichaam, gezondheid en leven. Wij bieden advies en behandeling en we werken graag met u samen aan uw revalidatie.

U gaat werken aan doelen die u zichzelf stelt. Dat is misschien even wennen en anders dan bijvoorbeeld in een ziekenhuis. Uw vragen bepalen waar de behandeling zich op richt. We vragen u en uw naasten dan ook regelmatig naar uw mening. Gaandeweg neemt u weer zoveel mogelijk de regie over uw leven, samen met de mensen in uw omgeving.

'Ik heb een duidelijke eigen inbreng in het revalidatieproces.'

'We bedenken samen wat nodig is'

'Als behandelaar luister je goed naar wat de revalidant belangrijk vindt. Wat wil hij of zij bereiken? Door daar van uit te gaan, voorkom je dat je als professional voor iemand bepaalt waar hij aan moet werken. Meneer Jansen kan heel andere doelen hebben dan meneer Pieterse, terwijl ze toch dezelfde aandoening hebben. De eerste vraag is dan ook: wat is je doel? Vervolgens bedenken we samen wat nodig is om dat doel te bereiken. Welke problemen moeten daarvoor worden opgelost? Stel dat iemand heel graag weer zelf wil kunnen koken, dan is het misschien nodig dat hij eerst leert om langere tijd achter elkaar te staan. Maar het zou ook kunnen dat we het drempeltje naar de keuken moeten verwijderen en het aanrecht moeten verlagen.'

Madelein Vroomen, ergotherapeut

'Eigen doelen stellen is in het begin wel lastig, maar het werkt wel. Je weet dan echt waar je aan werkt!'

'Duidelijke eigen inbreng'

'Toen ik bij De Hoogstraat werd opgenomen, vroegen ze mij wat ik wilde bereiken. Ik had onder andere de volgende doelen: met prothese lopen en de prothese de hele dag aan kunnen hebben, in het huishouden alles zo veel mogelijk zelf kunnen doen en als ik uitga lekker een half uur kunnen swingen. Na 6 weken is er een bespreking en bekijkt het team of je doelen inderdaad voor jou haalbaar zijn: hoe is de conditie van je lichaam? Ook wordt dan per doel bekeken hoe de stand van zaken is: wat heb je al bereikt en wat moet er nog gebeuren? Ik ben positief over deze benadering. Ik heb een duidelijke eigen inbreng in het revalidatieproces.'

Myriam Kuyper-Merken

Eigen regie

Wat heeft u nodig om de regie weer zoveel mogelijk zelf te kunnen nemen? En wat betekent dit voor de medewerkers in hun omgang met u? Deze vragen hebben we voorgelegd aan revalidanten en medewerkers. Uit de antwoorden zijn 3 kernwaarden naar voren gekomen: gastvrij zijn, luisteren naar de revalidant en aansluiten bij zijn wensen en behoeften. Voor u als revalidant betekent het vooral dat u weet dat u vragen mag stellen. Het gaat echt om u, dus vraag naar het waarom van behandelingen. Vertel het als u ergens over twijfelt, het ergens niet mee eens bent of iets niet begrijpt.

- **Gastvrij zijn,** zodat iedereen zich welkom, gerespecteerd en geaccepteerd weet.
- **Luisteren,** naar de vragen en de verwachtingen van de revalidant, zodat die zich zonder oordeel gehoord voelt.
- **Aansluiten** bij de wereld van de revalidant, zodat zijn perspectief uitgangspunt is van ons handelen.

Revalidatiecentrum

Het revalidatiecentrum bevindt zich in een prachtig pand in het gezellige Utrecht-Oost. Het gebouw is recent grondig gerenoveerd, waardoor de leef- en werkomgeving van de revalidanten en medewerkers aansluit bij de huidige wensen op het gebied van comfort, privacy en hygiëne. Er is een aparte afdeling voor kinder- en jeugdrevalidatie.

'Een prettige omgeving helpt.'

Gastvrijheid

Wie bij ons komt revalideren zien we als onze gast en bieden we graag goede service en faciliteiten. De revalidantenkamers zijn ruim, modern en licht. Er zijn voornamelijk een- en twee-persoonskamers met aangrenzend sanitair. Voor mensen met veel beperkingen - zoals bij een hoge dwarslaesie - is er de mogelijkheid om gebruik te maken van omgevingsbesturing. Hiermee kunnen zij bijvoorbeeld zelfstandig telefoneren, het bed hoger en lager zetten, de lift bedienen etc.
De kamers zijn niet uitsluitend functioneel, maar stralen ook een warme sfeer uit. Daarnaast zijn de kamers persoonlijk; u

'Ik ben onder de indruk van het licht en de vrolijke kleuren. En op de kamers in de kliniek heb je nu veel meer privacy. Bij de inrichting is echt aan revalidanten gedacht. In de huiskamer is de keuken bijvoorbeeld in hoogte verstelbaar en de tv aan bed kan je zo draaien dat je op je zij of zelfs plat op je rug tv kan kijken.'

Theo Eerkens

kunt de inrichting voor een deel zelf bepalen. We hebben verschillende concepten ontwikkeld, waarbij u bijvoorbeeld kunt kiezen voor bepaalde kleuraccenten.
Ons restaurant heeft een eigen keuken; een enthousiast team bereidt elke dag een heerlijke maaltijd voor u!

Kinder- en jeugdrevalidatie

Kinder- en jeugdrevalidatie is er voor kinderen en jongeren van 0 tot 20 jaar die - als gevolg van een ziekte, ongeval, of aangeboren aandoening - een andere ontwikkeling doormaken dan de meeste andere kinderen. Voor deze kinderen zijn activiteiten als lopen, eten, spelen, contact maken met anderen en leren op school wellicht minder vanzelfsprekend. Dit kan hen beperken in het dagelijks leven.

Het doel van kinderrevalidatie is dat uw kind zo zelfstandig mogelijk wordt. Wij willen graag dat een kind het beste uit zichzelf kan halen, zodat het zich goed kan redden en - net als andere kinderen - naar school gaat en plezier maakt. Samen met u en uw kind gaan wij op zoek naar de mogelijkheden. Daarbij gaan wij uit van uw vragen. Het kan zijn dat uw kind nieuwe vaardigheden leert of bepaalde activiteiten op een andere manier leert te doen. Sommige kinderen leren bijvoorbeeld rolstoelrijden, zich aankleden met 1 hand, lopen met een looprekje of anders omgaan met vermoeidheid. We gaan op zoek naar de oplossingen die het beste bij uw kind en uw gezin passen. Er zijn allerlei methodes, trucs en hulpmiddelen, die heel veel mogelijk maken.

'Er staat een heel team achter je, waarmee je de toekomst van je kind bespreekt.'

Ontwikkelingsgericht

Een nieuwe ontwikkelingsfase kan nieuwe vragen met zich meebrengen. Niet zelf kunnen fietsen is voor een kind van 2 geen probleem, maar voor een kind van 8 ligt dat heel anders en als je 15 bent, wil je misschien niet meer op een driewieler gezien worden. Omdat de vragen veranderen, komen sommige kinderen gedurende hun jeugd regelmatig terug naar De Hoogstraat.

- **www.dehoogstraat.nl/kinderrevalidatie**
- **Folder *Revalidatie voor kinderen en jongeren***

Therapeutische peutergroep

'Onze dochter bezocht 2 jaar lang peutergroep Rinkel. Dit was voor ons een heel intensieve en bijzondere tijd. Terwijl onze dochter in de groep bezig was, zaten mijn man of ik achter het onewayscreen. Daar konden we meekijken zonder dat de kinderen ons zagen. Soms zaten we daar alleen, soms met 2 of 3 andere ouders. We bespraken met de andere ouders wat de kinderen leerden en hoe ze vooruit gingen. Maar ook hoe heftig de periode was waarin we als gezin zaten. We spraken over de zoektocht naar een nieuw evenwicht, rouwverwerking en hoe het was om de eerste aanpassingen in huis te krijgen. Kortom: we deelden lief en leed met elkaar en hielpen elkaar op weg in de wondere wereld die "gehandicapt" heet. Het contact met de behandelaars hebben wij als heel open ervaren. Daardoor waren wij echt onderdeel van het grote team van deskundigen. Wat het ergste van deze periode was? Het afscheid nemen van deze bijzondere, warme plek!'

Kim Rabbie, moeder van Eline Baauw

Zicht op de toekomst

'We scheppen allerlei voorwaarden, waardoor kinderen zich op zoveel mogelijk vlakken kunnen ontwikkelen. Een voorbeeld: voor een jong kind dat niet goed zelfstandig kan zitten, zorgen we op tijd voor een goede stoel. Een goede zithouding is namelijk voorwaarde om de armen en handen te leren gebruiken. Het bijzondere van revalidatie is dat je de ontwikkeling van het kind breed in kaart kunt brengen. En door die ontwikkeling te volgen, kan je zien hoe het kind vooruit gaat, wat de sterke kanten zijn en waar ondersteuning nodig is. Op grond daarvan kan je ouders een prognose geven van de ontwikkeling van hun kind. Kan het bijvoorbeeld straks naar een gewone school of past speciaal onderwijs beter? Als je hier zicht op hebt, kan je de mogelijkheden op tijd bespreken. Ik zeg vaak tegen ouders dat we kleuren mengen op een palet, net als wanneer je een schilderij gaat maken. Als de kleuren goed zijn, kan je de tekening voor de toekomst ook helder maken.'

Marjolein Verhoef, revalidatiearts

De Kleine Prins

School is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen en dat geldt ook voor kinderen met een ziekte of handicap. De Kleine Prins biedt hen passend onderwijs, zowel aan de Blauwe Vogelweg als in de schoollokalen in het revalidatiecentrum.

Altijd maatwerk

Leerkracht Carolien de Zeeuw: 'Door onze plek in het revalidatiecentrum kunnen de kinderen en jongeren, die hier zijn opgenomen, ook onderwijs volgen tijdens hun revalidatie. De leerlingen gaan bij ons - zo mogelijk - gewoon verder met het schoolwerk van hun eigen school. We onderhouden ook altijd contact met de eigen school van het kind.
Ik geef les in de therapeutische kleutergroep aan kinderen van 4 tot en met 6 jaar. Behalve revalidatie is op deze leeftijd ook het kiezen van een school belangrijk. Daar kunnen wij bij adviseren. Samen met de ouders en het behandelteam bekijken we wat ieder kind nodig heeft om zich zo goed mogelijk te kunnen ontwikkelen, zowel tijdens de revalidatie als daarna op de eigen school of op een nieuwe school.
Er zijn nog 2 andere groepen: 1 voor basisonderwijs en 1 voor voortgezet onderwijs. Ook hier werken de leerlingen elk op hun eigen niveau en in hun eigen tempo, liefst in een groep met leeftijdsgenoten en begeleid door verschillende (vak)leerkrachten. Natuurlijk denken de oudere leerlingen zelf ook mee over wat ze nodig hebben. De groepen zijn klein, rustig en zo nodig wordt er één op één lesgegeven. In elk geval is het altijd onderwijs op maat. Eigenlijk is dit passend onderwijs pur sang!'

'Bijzonder aan deze school is dat de kinderen er ook revalidatiebehandeling krijgen.'

Steeds zelfstandiger

Revalidatiearts Irene van der Steen werkt bij De Kleine Prins. Ze begeleidt kinderen en hun ouders tijdens de basisschoolperiode. 'Bovenal is De Kleine Prins een school. Bijzonder aan deze school is dat de kinderen er ook revalidatiebehandeling krijgen. De revalidatie is een onderdeel van de schooldag en wordt ingepast in het lesprogramma. Er is intensief contact tussen het revalidatieteam en het onderwijsteam om de verschillende doelen goed op elkaar af te stemmen.
Een revalidatiedoel is bijvoorbeeld zelfstandig aan- en uitkleden. Het kind kan dit voor en na de zwemles en het bewegingsonderwijs oefenen met de ergotherapeut. Door het oefenen in te passen in een dagelijkse situatie hoort het bij het natuurlijke dagritme van het kind en zal het kind dit ook thuis makkelijker zelf gaan doen.

Als revalidatieteam kunnen wij veel bieden: fysiotherapie, ergotherapie, logopedie, muziektherapie, orthopedagogiek en maatschappelijk werk. De behandelaars werken ook vaak in de klas. Een voorbeeld: terwijl alle kleuters les krijgen in kleutervaardigheden als knippen, plakken en scheuren, werkt de ergotherapeut met 1 van de kinderen aan het leren gebruiken van een aangepaste schaar. Ook de verzorging van de kinderen door de klassenassistent gaat in overleg. Wat kan het kind zelf? Waarbij moet het begeleid worden en hoe ondersteun je dan het beste? Zo werken de kinderen ook tijdens het eten en drinken en naar het toilet gaan aan hun zelfstandigheid.

'Mijn dochter maakt lange dagen; ze wordt rond 8.00 uur opgehaald met een busje en rond 16.15 uur is ze pas weer thuis. Voordeel is wel dat ze dan ook haar therapieën gehad heeft. De sfeer op school vinden we heel goed; de kinderen helpen elkaar, er zijn kleine groepjes en de medewerkers zijn erg gemotiveerd. Ze halen uit een kind wat erin zit, wat dat betreft is het een heel gewone school. Maar ze houden er ook rekening mee dat een kind niet alles kan. Wat niet gaat, gaat niet; dat moet je accepteren. En dat maakt het bijzonder.'

Roeland Heijne, vader van Laura Heijne

Ik werk graag op de De Kleine Prins. Je leert de kinderen echt kennen en ziet ze letterlijk en figuurlijk groeien. Er gebeurt veel in korte tijd en ze kunnen steeds meer. Het is mooi om te zien dat ze dan ook steeds meer hun schoolleven met leeftijdsgenootjes gaan oppakken.'

- **www.dekleineprins.nl**
- **bestuur@dekleineprins.nl**
- **030 252 9393**

De Kleine Prins
Creëert mogelijkheden

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht is het onderzoeks- en innovatiecentrum van het UMC Utrecht Hersencentrum en De Hoogstraat. Het kenniscentrum draagt met wetenschappelijk onderzoek, innovatie- en implementatieprojecten bij aan de verbetering van de behandeling in de revalidatie.

Prof.dr. Anne Visser-Meily is hoogleraar revalidatiegeneeskunde, revalidatiearts UMC Utrecht en geeft leiding aan het kenniscentrum. Zij vertelt waarom we het waarderen dat zo veel revalidanten en hun naasten mee willen werken aan wetenschappelijk onderzoek. Anne Visser-Meily: 'Als u bij De Hoogstraat, De Kleine Prins of een van de ziekenhuizen behandeld wordt, kunt u gevraagd worden om mee te werken aan wetenschappelijk onderzoek. Dat kan een testje zijn of het invullen van een vragenlijst. Als u dat wilt doen, dan helpt u ons daarmee om de revalidatiebehandeling te verbeteren.

Prettig kennis met u te maken!

Door onderzoek te doen, proberen we bijvoorbeeld te begrijpen hoe en waarom herstel plaatsvindt, hoe een ziekteproces verloopt of hoe iemand een bepaalde vaardig-

‘Continu leren en kennis delen'

'Revalideren is leren, voor revalidant en medewerker. We willen verbetering invoeren in onze behandeling, daarvan leren en deze kennis delen in De Hoogstraat en daarbuiten. Zo komen we elke dag een stapje verder.'

Jan-Willem Meijer, raad van bestuur

Onderzoek naar behandeling met prismabril

‘Na het hersenletsel zie ik minder aan de linker kant; neglect heet dat. Dit kan mogelijk behandeld worden met behulp van een prismabril. Ik doe mee aan een onderzoek naar deze behandeling. Ik vind het een mooi idee dat ik zo meehelp om de behandeling voor mensen die na mij komen te verbeteren.’

Marleen van Wijk

heid leert. We onderzoeken wat de invloed is van de ziekte, de persoonlijke factoren, de psychologische kenmerken of de omgevingsfactoren. Als we dat beter begrijpen, kunnen we nieuwe behandelingen uitproberen. En als die nieuwe behandelingen beter, efficiënter of bijvoorbeeld goedkoper zijn, dan gaan we die implementeren; eerst binnen de eigen organisaties en daarna ook landelijk. Voorbeelden zijn de oefengids en de oefenapp beroerte, die inmiddels in het hele land gebruikt worden. Bij alle stappen hebben we uw hulp nodig. Ik hoop dan ook van harte dat u bereid bent om kennis met ons te maken!’

- **www.kcrutrecht.nl**
- **Gebruik van gegevens voor onderzoek: *Revalidatiegids*, Privacy**
- **kenniscentrum@dehoogstraat.nl**
- **030 256 1382**

De Hoogstraat Revalidatie

UMC Utrecht Hersencentrum

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Onderzoek, innovatie en resultaten

Het kenniscentrum richt zich op de diagnosegroepen beroerte (CVA), cerebrale parese (CP), spierziekten en dwarslaesie en doet onderzoek op 3 thema's.

- **(Family) Empowerment**
  We onderzoeken hoe we revalidanten en hun naasten beter kunnen ondersteunen om zelf de regie te nemen bij het leren leven met de gevolgen van een aandoening.
- **Fysieke activiteit**
  Er zijn steeds meer bewijzen voor de voordelen van regelmatige lichamelijke activiteit en de risico's van weinig of niet bewegen. Het onderzoek richt zich op minder zitten en vaker matig tot intensief bewegen bij kinderen en volwassenen.
- **Cognitie**
  Na een hersenbeschadiging hebben veel mensen cognitieve klachten, zoals problemen met aandacht en geheugen. We richten ons op het verbeteren van de diagnostiek en de behandeling van deze problemen. Ook onderzoeken we de inzet van nieuwe technieken voor diagnostiek en behandeling, zoals virtual reality (gesimuleerde omgeving via een computer).

Uw mening

Om de kwaliteit van zorg te verbeteren willen we ook graag weten wat uw ervaringen zijn. Aan het einde van uw revalidatie krijgt u, als we uw e-mailadres hebben, een digitale enquête toegestuurd. Deze enquête wordt in alle revalidatie-instellingen gebruikt, zodat we niet alleen kunnen leren van u, maar ons ook kunnen meten aan andere centra.
We vragen de revalidanten ook regelmatig om advies, bijvoorbeeld bij het maken van een nieuwe folder. Soms organiseren de behandelteams een spiegelgesprek. Dit is een kringgesprek waarin revalidanten hun ervaringen met elkaar bespreken, met het behandelteam als toehoorder. Daarnaast kunt u natuurlijk altijd uw ervaringen, feedback en klachten met uw behandelaars bespreken. U kunt ook uw mening geven op www.zorgkaartnederland.nl.

Revalidatiegids 'USER' en 'Revalidanten-enquête' en 'Spiegelgesprek'

Meten=weten!

De Hoogstraat vindt het meten van resultaten heel belangrijk en presenteert deze op de website. De komende jaren zullen we het zichtbaar maken van resultaten steeds verder uitbreiden.

www.dehoogstraat.nl/resultaten

Opleiding en onderwijs

De Hoogstraat is een opleidingsinstituut voor revalidatie-artsen en GZ- psychologen. Ook stagiaires van diverse HBO-opleidingen doen op allerlei afdelingen van de verschillende locaties praktische ervaring op. Verder geven veel medewerkers onderwijs aan studenten van de Hogeschool Utrecht en aan geneeskundestudenten van de Universiteit Utrecht.

De Hoogstraat Revalidatietechniek

De afdeling revalidatietechniek bestaat uit een rolstoelwerkplaats en een werkplaats voor individuele aanpassingen. De revalidanten komen bij deze afdeling met een probleem waarvoor zij een oplossing zoeken; de medewerkers proberen met behulp van techniek een oplossing te bedenken.

Quido de Valk, revalidatietechnicus: 'We richten ons op individuele oplossingen. Als iets elders niet te koop is, kan het bij ons ontwikkeld worden. Handicaps en wensen verschillen van persoon tot persoon. Er is dus veel behoefte aan individueel aangepaste hulpmiddelen, vooral bij mensen met verminderde kracht in hun handen. Zij kunnen bijvoorbeeld tijdens het eten het bestek niet goed gebruiken en bij een standaard hulpmiddel valt de vork er telkens uit. Dat is heel demotiverend. Wij maken dan een beugel die precies past en daaraan maken we de vork in de juiste stand. Zo kan iemand snel weer zelfstandig leren eten. Enkele andere voorbeelden: het aanpassen van rolstoelen, muziekinstrumenten, leesplanken met bladfixatie, schrijf- en aankleedhulpen, tamponinbrengers, incontinentiehulpmiddelen en computerbesturingen.

'Door jullie bijzondere aanpassingen aan de prothese van onze dochter kan ze weer gewoon meedoen met gym op school!'

ouders van Jenna Gorter

'Bij revalidatietechniek maakten ze een speciale aanpassing waardoor ik weer muziek kan maken. Voor mij is dat heel erg belangrijk. Ik wil naar het conservatorium.'

Noah Brouwers

De kunst van de aanpassing

Quido vertelt verder: 'De kunst van het bedenken van iets goeds zit niet in het toepassen van hoogstaande techniek, maar in het aansluiten bij de vraag van de revalidant. Wat we doen kan eenvoudig zijn - een handvat dikker maken -, maar ook erg ingewikkeld; een aanpassing maken waarmee iemand die de armen niet kan gebruiken toch zelfstandig kan fietsen. We werken in nauw overleg met de revalidant en het behandelteam. De revalidant zit vaak naast de werkbank terwijl wij een aanpassing maken. Zo kunnen we het hulpmiddel meteen uitproberen, om te ontdekken of de aanpassing werkt. Het is essentieel in de revalidatie dat de mensen zelf meedenken en keuzes kunnen maken.'

- **www.dehoogstraat.nl/revalidatietechniek**
- **art@dehoogstraat.nl**
- **030 258 1811**

De Hoogstraat
Revalidatietechniek

De Hoogstraat Orthopedietechniek

De Hoogstraat Orthopedietechniek is een orthopedische instrumentmakerij. Hier worden onder andere prothesen (kunstarmen- en benen) en orthesen (spalken) gemaakt.

De revalidatiearts adviseert welke voorziening u zou kunnen gebruiken om beter te kunnen functioneren. De instrumentmaker zet vervolgens met u op een rijtje wat uw wensen zijn en wat u precies met de voorziening wilt bereiken. De instrumentmaker vertaalt daarna uw wensen en de adviezen van de arts naar een product waar u verder mee komt.

Second opinion

Heeft u vragen over uw huidige prothese of orthese? Of wilt u weten of er nieuwe ontwikkelingen zijn die u niet kent? Dan kunt u een second opinion aanvragen. Deze is vrijblijvend en kosteloos. Een revalidatiearts, orthopedisch instrumentmaker en fysiotherapeut bekijken uw situatie en uw huidige voorziening en zij geven u advies.

- **www.dehoogstraatorthopedietechniek.nl**
- **oth@dehoogstraat.nl**
- **030 258 1811**

‘Je leven in balans’

'Een goede voorziening is erg belangrijk en houdt je leven in balans. Je kunt dan je aandacht richten op het leven dat je leidt. Als je niet lekker loopt, dan pas ben je beperkt. Dan ga je niet even een pakje boter halen bij de Super op de hoek. Ik ben 2 jaar bezig geweest met een nieuwe prothese. We hebben er veel tijd ingestoken: de instrumentmaker, de fysiotherapeut en ikzelf. Uiteindelijk loont dat zich, want ik loop nu veel beter en ik heb minder last van mijn rug, omdat ik rechter loop. Weet je, de prothese hoeft niet zo'n groot deel in te nemen in mijn leven, maar af en toe is het wel fijn en handig om er met anderen over te kunnen praten. Dat doe ik dan bijvoorbeeld tijdens de winter-sport, waar ik ski met een groepje prothesedragers.'

Résy Broekhoven

‘Altijd geholpen’

'Ik ben altijd open over mijn handicap geweest, ik vertel anderen meteen wat ik heb. Ik nam op de basisschool in een nieuwe klas altijd een oude prothese van thuis mee en die liet ik rondgaan in de kring. Zo konden mijn klasgenootjes zien wat ik had. Ze hebben er nooit problemen van gemaakt en me altijd geholpen met van alles.'

Lieke Bongers

De Hoogstraat
Orthopedietechniek

De Hoogstraat Sport

De Hoogstraat Sport biedt sportmogelijkheden voor iedereen; met en zonder een beperking. U kunt er terecht voor advies, om individueel te sporten of in groepsverband. Plezier in bewegen staat altijd voorop

Wij hebben speciale sportvoorzieningen voor mensen met een beperking, zoals een brede loopband waar je ook in een rolstoel op kan trainen en een zwembad met een verstelbare bodem. De toegankelijkheid, de deskundigheid van de medewerkers en deze speciale voorzieningen, maken dat veel mensen ook na hun revalidatie gebruik blijven maken van onze sportmogelijkheden. Maar ook mensen die niet bij ons gerevalideerd hebben kunnen bij ons terecht, van buurtbewoners tot mensen uit de regio.

Sportadvies

De consulent aangepast sporten geeft u persoonlijk advies over (aangepaste) sportmogelijkheden. Zij bespreekt met u wat uw mogelijkheden zijn, welke sporten u aanspreken en wat het aanbod daarvan is. Er kan veel, zowel bij verenigingen voor aangepast sporten als bij reguliere sportverenigingen, en de consulent kent de mogelijkheden.

‘We begrijpen elkaar goed’

‘De CVA-groep is een sportgroep voor mensen die een beroerte hebben gehad. Ik sport er al een aantal jaren. We doen verschillende sporten, bijvoorbeeld rolhockey, volleybal of basketbal. Het voordeel van deze groep is dat het in een lager tempo gaat, waardoor we nog steeds mee kunnen doen. We krijgen hele goede begeleiding en soms wordt het spel een beetje aangepast. Zo volleyballen we met een zachte bal.
Alle sporters hebben hetzelfde meegemaakt en dat maakt dat we elkaar goed begrijpen en van alles kunnen bespreken. Daar hebben we tijd genoeg voor want we maken er echt een uitje van. We lunchen bij De Hoogstraat, gaan dan sporten en als afsluiting drinken we nog wat. De sfeer is echt heel goed. Ik maak ook na mijn revalidatie nog steeds heel graag gebruik van de veilige omgeving van De Hoogstraat.’

Jacques Bertens

Sportclinics

De Hoogstraat organiseert sportclinics, bijvoorbeeld in golfen, zitskiën, klimmen, duiken of roeien. U kunt op die manier eens een andere sport uitproberen. De clinics staan in de agenda op de website.

- Folder *Sport voor iedereen!*
- www.dehoogstraat.nl/sport
- sport@dehoogstraat.nl
- 030 256 1383

‘Lekker samen sporten!’

‘Na mijn revalidatie ging ik fitnessen in mijn woonplaats, omdat ik dat graag samen met mijn vrouw wilde doen. Het fitnesscentrum kon echter niet de juiste begeleiding geven en daarom ben ik toch gaan fitnessen bij De Hoogstraat. Daar begrijpen ze wanneer ik hulp nodig heb en wat ik wel en niet kan. Sporten werd daardoor leuker en effectiever. Ik had het zo naar mijn zin dat mijn vrouw besloot om ook daar te gaan sporten. Nu sporten we weer samen!’

Peter Verbeek

De Hoogstraat
Sport

Uw leven ná de revalidatie

Het lijkt misschien tegenstrijdig om aan het begin van uw revalidatie te spreken over de periode ná uw revalidatie. Maar ook tijdens de revalidatie is onze blik al gericht op wat u straks (weer) wilt kunnen doen en wat u daarvoor nodig heeft.

De stad in als therapie

Revalidatie blijft niet beperkt tot het revalidatiecentrum. Ook daarbuiten wilt u weer zo goed mogelijk kunnen functioneren. Dat is soms lastig in een maatschappij die niet altijd is ingesteld op mensen met beperkingen. Daarom gaan revalidanten ook met de bus de stad in of boodschappen doen bij de buurtsuper. De Hoogstraat organiseert maatschappelijke activiteiten en werkweken. Veel mensen die deze uitdagingen aangaan, ervaren dat ze meer kunnen dan ze gedacht hadden. En ze weten ook beter wat er nog niet goed gaat en waar ze nog aan willen werken.

‘Ik heb het toch maar weer gedaan!’

‘Toen ik bij De Hoogstraat kwam, was ik van plan veel te leren, weer zelfstandig te worden en snel terug te keren naar het gewone leven. Ik heb meegedaan aan veel maatschappelijke activiteiten en heb daardoor goede ervaringen opgedaan. Binnen De Hoogstraat is het namelijk makkelijk; alles is aangepast en je bent onder elkaar. Maar buiten is het heel anders. Het rolstoelrijden is moeilijk, ik zal tijd nodig hebben om dat goed te leren. Maar ook: mensen kijken naar je en er wordt aan je begeleider gevraagd wat jij nodig hebt. Dat is heel confronterend. Daar moet je doorheen, het went namelijk wel en nu maakt dat kijken van mensen me al minder uit. En achteraf was ik steeds trots op mezelf: ik heb het toch maar weer gedaan!’

Katja Mussert

10 tips van revalidanten

We legden een aantal revalidanten deze vraag voor: 'Welk advies zou u anderen geven voor hun revalidatie bij De Hoogstraat?' Dit zijn hun antwoorden.

1 **'Grijp je kans!** Er valt winst te behalen op vele fronten: een betere conditie, slimmer omgaan met je klachten, je grenzen beter bewaken, enzovoort. De Hoogstraat heeft veel mogelijkheden waar je je voordeel mee kunt doen.'

2 **'Werk samen met het team.** Er wordt door het team heel goed naar onze dochter gekeken en met ons als ouders meegedacht. Ze leren ons omgaan met haar handicap en we leren te vertrouwen op onze eigen keuzes. Deze samenwerking geeft kracht.'

3 **'Vraag alles** wat je kunt bedenken. Je krijgt hier veel tips voor het gewone leven en er is altijd wel iemand met een goed idee.'

4 **'Je moet het wel zélf doen.** Je leert hier om zelfstandig te worden voor zover dat kan, met alles wat je daar bij nodig hebt. Je krijgt veel aangereikt, maak er dus ook gebruik van!'

5 **'Stel je open voor hulp.** Ik vond het eerst best lastig om hulp van anderen aan te nemen. Maar je hoeft het niet alleen te doen, je wordt gegidst, dus láát je dan ook gidsen.'

6 **'Houd vol!** Het gaat misschien langzaam, maar je kómt er wel. Kijk maar eens naar wat je een paar weken geleden kon en wat je nu kan, dan ben je vast vooruitgegaan.'

7 'Maak gebruik van alle mogelijkheden en **haal eruit wat voor jou belangrijk is.** Ik ben bijvoorbeeld bij de creatief therapeut muziek geweest met mijn accordeon. Het leek me eerst een luxe, maar muziek maken vergroot mijn levensplezier enorm en is dus juist heel essentieel.'

8 **'Vergelijk niet teveel met anderen.** Je hebt zowel zichtbare als onzichtbare aandoeningen en beiden kunnen heel beperkend zijn. Een been dat er af is, is zichtbaar. Maar als je informatie niet goed kunt verwerken, dan heeft dat ook heel veel invloed op je leven.'

9 **'Laat je niet afschrikken** door de gedachte dat De Hoogstraat alleen voor hele zware gevallen is. Er komen ook veel mensen met minder "ernstige" problemen zoals ik en die worden net zo goed serieus genomen.'

10 'Kijk niet teveel naar wat je niet meer kan, maar **richt je op wat je nog wél kan.** Dat is niet makkelijk natuurlijk en dat lukt ook niet gelijk. Het is een proces en dat kost tijd. En dan blijk je meer te kunnen dan je denkt.'

'Ik had veel aan het contact met andere revalidanten, dat gaf herkenning en steun.'

Steun De Hoogstraat

De Hoogstraat heeft vrienden en daar zijn we blij mee! Onze vrienden zijn heel belangrijk, want het komt steeds vaker voor dat het reguliere budget ontoereikend is. Om revalidanten extra comfort en plezier te kunnen bieden en om ervoor te zorgen dat wetenschappelijk onderzoek en innovatie mogelijk blijft, willen wij onze vriendenkring graag verder uitbreiden.
U kunt ons op verschillende manieren ondersteunen. Uitgebreide informatie hierover vindt u op de website. U kunt via de site ook rechtstreeks doneren, waarbij u zelf bepaalt aan welk doel uw geld besteed wordt.

Onderzoek en innovatie

We doen veel aan wetenschappelijk onderzoek en innovatie. Als vriend kunt u bijdragen aan de ontwikkeling van nieuwe kennis, waarmee u de revalidatie helpt om verder te komen. U kiest zelf welke onderzoekslijn u ondersteunt.

Revalidantenwelzijn

Er zijn allerlei activiteiten en middelen die het verblijf bij De Hoogstraat veraangenamen. Denk bijvoorbeeld aan computers, dagjes uit, werkweken, aanvullingen voor de inrichting, of een mooi kunstwerk.

Het zou geweldig zijn als u binnenkort vriendschap met ons sluit! Met uw hulp komen wij - en vooral de revalidanten - nóg verder! Ook als u suggesties heeft om gelden te werven horen wij dat graag van u.

- **www.steundehoogstraat.nl**
- **steun@dehoogstraat.nl**
- **030 256 1549**

Steun De Hoogstraat

Meer informatie

- Stel uw vragen aan uw behandelaars
- www.dehoogstraat.nl
- Receptie: 030 256 1211
- Folders: op de website en in de informatieruimte
- Volg ons op @dehoogstraatrevalidatie
- Volg ons op @dehoogstraat

Revalidatiegids

De *Revalidatiegids* geeft aanvullende informatie. De gids bevat een alfabetische lijst van praktische zaken, uitleg van begrippen, een overzicht van behandelaars en antwoorden op veelgestelde vragen. Achterin vindt u informatie over de omgeving: waar is de dichtstbijzijnde bushalte, pinautomaat of winkel?

Revalidatie

Diagnostiek, advies en behandeling voor kinderen, jongeren en volwassenen, die leren leven met de gevolgen van een (aangeboren) ziekte, aandoening of ongeval.

Eigen regie

Het doel van revalidatie is zo zelfstandig mogelijk worden. Uw vragen geven de richting aan en u voert als revalidant zoveel mogelijk de regie over de behandeling en over uw leven.

Gezinsgericht

We richten ons niet alleen op u als revalidant, maar betrekken ook uw omgeving bij de behandeling (partner, gezin, familie). Revalideren doe je samen.

Deskundig en specialistisch

De Hoogstraat biedt kwaliteit in specialistische revalidatiegeneeskundige behandeling. We zijn deskundig en ervaren in het begeleiden van mensen met complexe revalidatievragen.

Innovatief en wetenschappelijk onderbouwd

De Hoogstraat hecht belang aan innovatie en wetenschappelijke onderbouwing van de behandeling.

Colofon

Uitgave: De Hoogstraat Revalidatie, september 2015, laatst herziene versie in juli 2020
Vormgeving: Vriedesign, Tiel
Fotografie: Steven Snoep, Utrecht
Eindredactie: afdeling communicatie

Met dank aan: Paulien Bom, Eva Reitsma en alle (oud-) revalidanten die een bijdrage leverden.

ISO 9001 HKZ

kom verder

Gastvrij zijn

Luisteren

Aansluiten

De Hoogstraat Revalidatie
Rembrandtkade 10
3583 TM Utrecht
T 030 256 1211
F 030 251 1344
www.dehoogstraat.nl
info@dehoogstraat.nl
@dehoogstraatrevalidatie
@dehoogstraat

De Hoogstraat Revalidatie

De Hoogstraat Orthopedietechniek

De Hoogstraat Sport

De Hoogstraat Revalidatietechniek

De Hoogstraat Revalidatie

UMC Utrecht Hersencentrum

Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht

Onze missie

Wij helpen jong en oud bij het ontwikkelen en behouden van een zo groot mogelijke zelfredzaamheid.
Wij maken, toetsen, gebruiken en delen kennis die leidt tot een steeds betere revalidatiebehandeling.