



A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling



Informatiebrochure

Onthaalbrochure PAAZ Geraardsbergen

I Inhoudsopgave



Korte voorstelling en werking	4
Opname	13
Dagindeling	17
Behandelactiviteiten	20
Ontslag uit het ziekenhuis	26
Nuttige telefoonnummers/websites	27

I Korte voorstelling en werking

Onze missie

De PAAZ streeft ernaar om de best mogelijke individuele zorg in de meest optimale omstandigheden te bieden aan haar patiënten. Onze medewerkers zetten zich dagelijks in om via specifieke observatie tot een diagnose te komen en zo een behandeling op maat aan te bieden. Er wordt een therapeutische, warme en menselijke omgeving gecreëerd waarin de patiënt rust kan vinden om daarna een balans te kunnen opmaken en te kunnen kiezen voor verandering, en waarbij hij binnen (de aanzet van) dit veranderingsproces op zijn maat ondersteund wordt, zowel tijdens zijn opname als erna. Ook familie wordt zoveel mogelijk betrokken bij dit proces. Elke nieuwe opname is een kans tot verandering.

Wat betekent dit concreet voor jou?

Bij het begin van je opname zal vanuit verschillende invalshoeken gepoogd worden je probleem in kaart te brengen. Het is vanzelfsprekend dat in veel gevallen je hierin zelf een enorme bijdrage kan leveren. Met het team zal samen met jou aanvankelijk geprobeerd worden **je eigen hulpvraag** duidelijk te maken en hieraan dan een aantal haalbare behandeldoelen te koppelen. Hetgeen in je leven gebeurd is en misschien geleid heeft tot je klachten, kunnen wij niet ongedaan maken. Wij kunnen je wel anders leren omgaan met personen of gebeurtenissen.

Meestal zal het nodig zijn belangrijke **derden te contacteren**. Enerzijds om een duidelijk zicht te krijgen op de problematiek en de gevolgen doch anderzijds ook om hen te betrekken op weg naar verandering. Uiteraard zal dat altijd gebeuren in overleg en met je goedkeuring.

Het **actieplan** dat wordt opgemaakt bij het begin van je opname zal periodiek worden geëvalueerd en zo nodig worden bijgestuurd. Wij vinden het alleszins heel belangrijk dat je snel terug in je vertrouwde milieu kan functioneren.

Op de PAAZ wordt uitgegaan van het zogenaamde **biopsychosociaal** model. Dit wil zeggen dat wij menen dat er meerdere factoren meespelen bij het ontstaan, voortbestaan of herstel van jouw klachten, namelijk biologische, sociale en/of psychologische factoren. In de tekst kan je hierover over de volgende pagina wat meer duiding vinden.

Tijdens je behandeling zal soms medicamenteus worden tussengekomen. Je zal hierover zoveel mogelijk uitleg krijgen, ook bij medicatiewijzigingen. Het is voor ons van belang dat je de brochure leest en je hiermee akkoord verklaart.

Eerst en vooral is een juiste diagnose en opsporen van psychiatrische ziektebeelden erg belangrijk. Hierbij wordt gebruik gemaakt van technische onderzoeken en van psychodiagnostiek. Een juiste diagnose heeft belangrijke gevolgen voor het bepalen van de juiste behandeling niet in het minst op medicamenteus vlak. Dit luik omvat dan het biologisch aspect.

Het tweede luik omvat het psychologische. Bij een opname op de psychiatrische afdeling is het belangrijk jouw denken, jouw gevoelens en jouw gedrag nader te bestuderen om zo aanknopingspunten te vinden voor een gedragstherapeutische behandeling. We gaan ervan uit dat hoe we denken, voelen en handelen grotendeels gebaseerd is op onze leergeschiedenis (datgene wat we reeds meegemaakt hebben in het verleden). Een gedragstherapeutische behandeling steunt daarenboven op onderzoeksresultaten en is gericht op verandering. Soms zal ook beroep worden gedaan op andere psychologische interventies

Tenslotte is er het sociale luik. Hierbij wordt vooral gekeken naar het gevolg van je problemen op gebied van financiën, huisvesting, tewerkstelling, vrijetijdsbesteding en je contacten met anderen. Er wordt samen met jou gezocht naar een oplossing voor de problemen op dit vlak.

Wij werken met een multidisciplinair team, dit wil zeggen dat er vanuit verschillende vakgebieden naar jouw klachten zal gekeken worden.

Psychiaters

De psychiaters zijn artsen-specialisten, dragen de eindverantwoordelijkheid en staan in voor de diagnostiek en medicamenteuze behandeling.

Je kan bij hen terecht met vragen rond diagnose, behandeling, medicatie, uitgang (tijdens het weekend of op woensdagnamiddag), ontslag,...

Individuele contacten worden met jou afgesproken en gebeuren verschillende malen per week.

De psychiaters laten standaard een aantal onderzoeken van de hersenfuncties bij je uitvoeren. Voor meer informatie hierover kan je bij hen terecht. Zij zijn bovendien telefonisch te bereiken via het nummer 054/43.23.00 op de uren dat ze aanwezig zijn op de dienst (zie laatste bladzijde). Voor poliklinische informatie kan je terecht op het nummer 053/76.66.20 d.i. het secretariaat van de polikliniek psychiatrie

Hoofdverpleegkundige en team van verpleegkundigen

De hoofdverpleegkundige, Tina Lambrecht, heeft de leiding over de afdeling. Zij coördineert de verpleegkundige zorgverlening. De verpleegkundigen zijn 24u op 24 u aanwezig op de afdeling. Zij zorgen voor opvang gedurende je verblijf. Tijdens je verblijf zal de verpleegkundige trachten een therapeutische relatie met je op te bouwen. De nadruk ligt hierbij op ondersteuning, erkennend luisteren, toekomstgericht werken. Dit kan zowel individueel gebeuren als in groep. Je kan steeds bij hen terecht met vragen, problemen of voor een losse babbel. Bij het begin van je opname wordt jou door de hoofdverpleegkundige een individuele begeleider toegewezen (voor meer informatie zie punt behandelingsactiviteiten). De verpleging gaat je ook helpen om je dag te structureren op de afdeling. Zij staan bovendien in voor

de medicatie- en maaltijdbedeling en zorgen bij ontslag voor een kopie van
jouw medicatieschema. Ze helpen daarenboven bij het voorbereiden van het
ontslag.



Sociaal assistente

Indien je als patiënt(e) met onbeantwoorde vragen zit of je hebt één of meerdere problemen met betrekking tot hospitalisatie, thuishulp (gezins- en bejaardenhulp,...) jouw ziekteverwerking, ontslagproblemen (aanvraag voor hersteloord, revalidatie, langdurige opname in een psychiatrisch ziekenhuis,...) en allerlei problemen op administratief en praktisch vlak, dan kan jij of je familie steeds een beroep doen op de sociale dienst. Je kan de sociaal assistente bereiken via de afdeling of op het volgend telefoonnummer 054/43 22 34.

KOPP-werking (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen)

Heb je inwonende kinderen tot en met 18 jaar, dan wordt je geïnformeerd over KOPP.

Je vindt ook alle informatie op de website www.koppvlaanderen.be

Ergotherapeuten

Ergotherapie is knutselen en spelletjes spelen?

Ja, dit vormt de basis, maar ergotherapie is meer... Het is een plaats, een moment, waar je opnieuw contacten legt met anderen, waar er ruimte is voor creativiteit en experimenteren. Je kan er leuke ervaringen opdoen, opnieuw tijd maken voor jezelf, ervaringen delen, eens iets leuk voor jezelf maken of voor anderen. Creatief en zinvol bezig zijn, leuke ervaringen opdoen helpen je bij je genezingsproces. Tijdens de ergotherapie is er ook ruimte om samen op zoek te gaan naar een nieuwe hobby, een nieuwe job, een woonst,... De ergotherapeuten staan je graag bij in jouw zoektocht. De klassieke ergotherapie die dagelijks doorgaat, wordt uitgebreid met andere therapie-vormen zoals kooktherapie en relaxatie. We bieden daarnaast ook nog specifieke activiteiten aan naar verbeteren concentratie, naar

tijdsplanning maken, naar zelfstandig thuis functioneren, naar geheugen, naar assertiviteit, naar ontspanning tijdens de opname en naar creativiteit. In samenspraak met jou wordt er gezocht naar een activiteit die het best aansluit bij jouw mogelijkheden en interesses. Eigen voorstellen en creatieve ideeën zijn altijd welkom! We verwachten je!



Bewegingstherapie

In de bewegingstherapie gaan we uit van het aloude principe “een gezonde geest in een gezond lichaam”. Bewegingstherapie bestaat voornamelijk uit sport- en spelactiviteiten.

- Beweging laat ons toe de mogelijkheden en beperkingen van ons eigen lichaam te leren kennen
- Het leert ons om te gaan met winst en verlies
- Tijdens het sporten komen er positieve stoffen vrij in het lichaam waardoor we ons beter in ons vel voelen en meer weerstand kunnen bieden aan stress-situaties.
- Via groepsactiviteiten leer je omgaan en communiceren met verschillende types van mensen en persoonlijkheden.
- Beweging kan ook dienen als uitlaatklep of kan bijdragen aan een nieuwe daginvulling thuis.
- Via relaxatie wordt getracht met ademhaling, gevoelsgevoel en beweging het lichaam innerlijk tot rust te brengen.
- Bijna alle activiteiten gaan door in groep maar met aandacht voor individuele mogelijkheden en kunnen.
- Eigen ideeën zijn steeds welkom, en zullen indien mogelijk opgenomen worden in het programma.



Psychologen

Je kan ook tijdens je verblijf op de PAAZ kennismaken met de psychologen. Zij staan enerzijds in voor de **psychotherapeutische begeleiding** tijdens je opname en zijn opgeleid om je gedrag, emoties en gedachten nader te bekijken en samen met jou (in groep of individueel) een manier te vinden om ermee om te gaan. Er kan ook samengewerkt worden met je partner of familie. Gelieve ook zelf aan te geven indien je behoefte hebt aan psychotherapeutische begeleiding. Anderzijds kan je door de psychologen ook worden aangesproken voor deelname aan een door de arts aangevraagd **testonderzoek**.

| Opname



Opname op onze afdeling gebeurt op **verwijzing van je huisarts, je behandelend psychiater of via een opname op de spoedafdeling**. Bij aankomst word je opgevangen door een verpleegkundige die je de nodige informatie geeft over de afdeling en haar werking. De verpleegkundige zal je tonen en je rondleiden op de afdeling. Indien je vragen hebt over deze onthaalbrochure kan je bij hen terecht. Tevens zal hij/zij in een gesprek nagaan waarom je gekomen bent, wat de problemen zijn en wat je verwacht van een verblijf op onze afdeling. Een opname op onze dienst is steeds vrijwillig. **Thuismedicatie** dient men bij opname af te geven aan de verpleging. Deze wordt dan in bewaring gehouden tot je ontslag. De verpleegkundigen kunnen op elk moment van jouw opname en in jouw bijzijn de kamer, je bagage en kleding controleren. **Het bezit en het gebruik van alcohol, drugs en/of niet-voorgeschreven medicatie tijdens jouw opname is verboden** en kan leiden tot onmiddellijk ontslag. Bij vermoeden van gebruik, onverwachts of na een uitgangsmoment kunnen een ademtest, urinecontrole en/of bloedafname gebeuren.

Indien het team van oordeel is dat je handelen op de afdeling tijdens jouw opname moet besproken worden (gebrek aan coöperatie, storend gedrag, conflicten,...) of dat ze eens samen met je willen stil staan bij de toekomst, kan het gebeuren dat je wordt uitgenodigd op het miniteam. Hier wordt er gepolst naar je hulpvraag, je verwachtingen en visie op de opname. De verschillende hulpverleners zullen op dat moment samen met jou afspraken maken voor het verder verloop van je opname.

Gezien de opnameduur op de PAAZ eerder beperkt is en sommige problematieken erg uitgebreid, zal in sommige gevallen maar een begin kunnen gemaakt worden van een behandeling die dan **ambulant** zal moeten verder gezet worden. In andere gevallen zal blijken dat de problemen zo ernstig zijn dat enkel een langdurige opname iets kan bijbrengen en dan zal een **doorplaatsing** naar een ander gespecialiseerd ziekenhuis noodzakelijk zijn.

Een kort overzicht van onze '**afdelingsregels**' kan je vinden op jouw kamer en op het informatiebord op de afdeling.

KAMER

- De kamer is voorzien van sanitaire voorzieningen en een frigo/ nachtkastje. De kamers worden dagelijks gereinigd door de poetsdienst. Probeer zelf je kamer ordelijk en net te houden.
- Er is een doucheruimte op de gang. Wij vragen om te douchen tussen 7 u. - 8u45 of tussen 16u00 - 22 u. Op woensdag kan dit vanaf 14u en in het weekend de gehele dag.
- Heb respect voor je medepatiënten en beperk je douchemoment tot 15 minuten.
- We vragen om minstens één keer per week je bed te verversen. Lakens zijn verkrijgbaar in de kast op de gang. Tracht ook de orde en netheid te bewaren in het ergolokaal & het beweeglokaal.
- Omwille van de rust en de privacy is het niet toegelaten op een andere kamer te komen. N.B.: Medepatiënten kunnen je steunen maar relatievorming wordt sterk afgeraden.
- We raden je aan geen grote geldsommen of andere waardevolle zaken op je kamer te bewaren.
- Het ziekenhuis is niet verantwoordelijk voor verlies of diefstal. Het is beter om de waardevolle zaken in bewaring te geven. Zakgeld draag je best bij je als je de kamer verlaat of geef je kort in bewaring aan de verpleging. Het wordt afgeraden om geld te lenen aan medepatiënten.

ALGEMENE INFO

Je kan aan het onthaal de telefoon op de kamer laten activeren. GSM-gebruik is ook toegestaan. Er is ook een mogelijkheid om te telefoneren aan de verpleegpost. De kosten hiervan komen op de ziekenhuisfactuur. In bepaalde gevallen kan het telefoonverkeer gelimiteerd worden.

Eventuele post aan jou geadresseerd wordt je bezorgd door een verpleegkundige. Uitgaande post kan je afgeven aan de verpleegpost.

Op regelmatige tijdstippen zul je voorschotfacturen ontvangen. Als je deze voorschotfacturen niet direct kan betalen, komen ze op de eindfactuur.

Er geldt een algemeen rookverbod in het ziekenhuis. Roken kan enkel op de toegelaten uren en plaatsen.

We gaan ervan uit dat je zelf kan instaan voor je hygiënische verzorging. Indien dit niet zo is, wordt de nodige hulp door de verpleegkundigen aangeboden. We vragen om tijdens de dag dagkledij aan te trekken.

De drank- en snoepautomaten bevinden zich op de gelijkvloer (verdieping 0). Het gebruik van alcohol is verboden tijdens je opname. Het gebruik van energiedranken wordt sterk afgeraden.

| Dagindeling



Op onze afdeling is er een vast weekprogramma voorzien (zie laatste bladzijde brochure en voor de wekelijkse versie kan je terecht aan het informatiebord op de afdeling). Wij vinden het belangrijk dat tijdens een opname op de psychiatrische afdeling **een gezonde en regelmatige dagstructuur** wordt aangehouden daar tijdsinvulling, zelfzorg en je eet- en/of slaappatroon vaak verstoord zijn bij het begin van de opname. Wij hopen in ons aangeboden programma voldoende boeiend en afwisselend te zijn.

De therapeuten bekijken in samenspraak met de andere teamleden welke therapieën het meest voor jou geschikt zijn, verandering is mogelijk in samenspraak met ons. **Op het wit bord in de gang is terug te vinden op welke activiteit(en) je verwacht wordt. Indien deelname niet lukt, moet dit door jou besproken worden met de therapeuten.**

De ergoruimte wordt na 16u opengesteld als **living**, dit tot 21u. Je kan tijdens dit moment gebruik maken van de gezelschapspelletjes, de boeken en de televisie; niet van het ergomateriaal.

Voorgeschreven medicatie dient op bepaalde tijdstippen (rond de maaltijden en voor het slapengaan) te worden ingenomen in het bijzijn van een verpleegkundige. De medicatie wordt bedeed op de kamers op de volgende tijdstippen: 08.00 - 08.30 u., 12.00 - 12.30 u., 17.45 - 18.15 u., 20.45. **Gelieve dan ook steeds op de kamer aanwezig te zijn. Medicatie die ingenomen dient te worden na 22u moet afgehaald worden aan de verpleegpost.** We gaan ervan uit dat je weet welke medicatie je neemt en waarom. Je

kan steeds uitleg vragen aan de arts of aan de verpleegkundigen. Indien je niet akkoord gaat met een medicatievoorschrift, bespreek dit dan met de arts. Soms kan het zijn dat je als je bepaalde medicatie neemt, niet mag autorijden. Gelieve dit te bespreken met de arts.

Rookmomenten zijn voorzien doorheen de hele dag op de volgende tijdstippen: 7u30, 9u, 11u30, 13u15, 15u45, 18u30, 20u30 & 22u30. Deze momenten worden begeleid door een zorgmedewerker en we vragen je om steeds stipt aanwezig te zijn.

Voor elke maaltijd is een **standaardmenu** voorzien met soep, een hoofdgerecht en een nagerecht. Het weekmenu hangt aan het infobord of ligt ter inzage aan de verpleegpost. Je kan dagelijks een fles plat of bruisend water nemen achteraan in de kast op de gang. Dagelijks is er na de middag koffie te verkrijgen in de living of de gang. Bij het ontbijt of avondmaal kan je extra koffie halen indien gewenst. Het is de bedoeling dat je zelf je voedingsplateau afruimt in de kar op de gang.

Omstreeks 23u00 gaat de **nachtrust** in. Op vrijdag-, zaterdagavond en de avond voor een feestdag is dit 24u. Vanaf dat uur vragen we op de kamer te blijven en de stilte voor de medepatiënten te respecteren. De nachtverpleegkundige zal regelmatig op je kamer komen kijken of alles goed met je gaat. Om een goed beeld te krijgen van je slaappatroon, vragen we als je niet slaapt, een duidelijk teken te geven aan de nachtverpleegkundige.



I Behandelactiviteiten

- **Consultaties bij de psychiater:** Consultaties bij de psychiater gaan twee keer per week door op de afdeling. De afspraken worden individueel vastgelegd.
Dr. Ramboer ziet zijn patiënten op maandag en op woensdagnamiddag. Dr. Verplancke ziet zijn patiënten op woensdagvoormiddag en donderdag. Dr. Herremans ziet haar patiënten op dinsdag en vrijdagvoormiddag.
- Bij extra vragen of noodsituaties kan je tussendoor ook bij hen terecht. In het weekend of op feestdagen wordt de wachtdienst ingevuld door onze psychiaters in samenwerking met de psychiaters verbonden aan het Sint-Elisabethziekenhuis te Zottegem.
- **Individuele begeleiding:** Dit zijn gesprekken die op wekelijkse basis doorgaan met een verpleegkundige of ergotherapeut(e) die specifiek aan jou is toegewezen. Deze gesprekken kunnen ook op jouw initiatief doorgaan. De namen van jouw individuele begeleiders zijn te vinden op het bord in de gang naast jouw voornaam. De tweede individuele begeleider neemt de taak van de eerste individuele begeleider over als deze niet beschikbaar is.

- **Psychotherapie:** Dit zijn individuele gesprekken en/of gesprekken met je gezinsleden of partner en de psychologe waarin klachtenvermindering beoogd wordt. Er wordt gewerkt met gedragstherapeutische en systeemtherapeutische technieken zoals cognitieve therapie, exposure en vaardigheidstraining. Gesprekken met de psychologen gaan door op vraag van de psychiater, het team of worden door jezelf aangevraagd. Meestal zijn er twee gesprekken van ongeveer 45 minuten per week en er kan gewerkt worden met huiswerkopdrachten die met jou voorbereid en nabesproken worden. Uiteraard blijft wat binnen de gesprekken besproken wordt, binnen het team. Partner of familie wordt steeds met jouw toestemming uitgenodigd.
- **Groepsgesprekken:** er kunnen tot drie keer per week groepsgesprekken zijn op de PAAZ. Deze kunnen geleid worden door verpleegkundige of psychologen. De groepsgesprekken over depressie en het afhankelijkheidsprogramma (afhankelijkheid, craving en motivatie & noodplan) worden geleid door afwisselend verpleegkundigen of psychologen. De groepsgesprekken die geleid door een psycholoog zijn informatiesessies waarin over algemene thema's wordt gesproken ('omgaan met stress', 'relaties', 'emotie-omweg',...). In deze sessies is het de bedoeling dat we samen nadenken over een gemeenschappelijk onderwerp om aanknopingspunten te vinden zodat je beter kan omgaan met je klachten. Het is niet de bedoeling dat ieder om de beurt zijn individuele problemen vertelt. Als je enkel wil luisteren, dan is dit ook mogelijk. In elk geval word je uitgenodigd via het therapiebord.

- **Psychodiagnostiek:** Bij het psychologisch testonderzoek probeert men aan de hand van interviews, vragenlijsten en ander testmateriaal zoveel mogelijk informatie omtrent de onderliggende problematiek te verzamelen. De ervaring leert dat heel wat mensen hieromtrent tal van vragen hebben. Hiermee kan je steeds bij de psychologen terecht.
- **Ergotherapie:** Tijdens de ergotherapie zijn er verschillende mogelijkheden om de tijd zinvol in te vullen: origami, allerlei vormen van schilderen, borduren, haken, breien, wenskaarten maken, scraperfoil, diamond painting, gezelschapsspellen spelen, een boek lezen,
- **Externe activiteit:** een activiteit buiten het ziekenhuis die door één van de ergotherapeuten begeleid wordt. Dit kan zijn: een wandeling, gaan vissen, zwemmen, een bezoek aan de bibliotheek of het museum enz.
- **Relaxatie:** via kleine lichamelijke bewegingen en gewaarwordingen innerlijk tot rust komen op rustige muziek.
- **Bewegingstherapie:** verbetering van lichaamshouding, lichaamsbesef, evenwicht en conditie in groep.

- **Onderzoeken:** op advies van de psychiater kunnen onderzoeken aangevraagd worden bij andere diensten in het ziekenhuis om uw diagnose of evolutie te kunnen bepalen. Wij kunnen meestal niet voorspellen wanneer je welk onderzoek moet ondergaan, dat hangt af van de agenda van de betrokken diensten.
- **Afspraak bij de sociale dienst:** in een verkennend contact kan samen met de maatschappelijk assistente worden gesproken over de vragen die je hebt en waarbij men je zal trachten te helpen. Nadien worden contacten met jou individueel verder afgesproken naargelang de nood.



NB

Wekelijks word je besproken binnen het multidisciplinaire team. Voor dr. Ramboer is dit op maandagnamiddag. Voor dr. Herremans is dit op dinsdagvoormiddag en voor dr. Verplancke is dit op donderdagvoormiddag. We vragen je om via een teamvoorbereidingsblad voorstellen mee te geven en zo mee richting te geven aan je behandeling. Hier wordt zoveel als mogelijk rekening mee gehouden bij de besluitvorming op het team. Na het team krijg je van ons een behandelplan waar op staat wat je de komende week kan verwachten van het team en wat wij van jou verwachten.

- **Patiëntenvergadering:** Wekelijks is er op maandag een patiëntenvergadering onder leiding van de ergotherapeuten en de hoofdverpleegkundige. Hier worden allerhande zaken toegelicht voor jullie en kun je terecht met opmerkingen of vragen over het afdelingsgebeuren (zoals technische defecten). Ook voorstellen met betrekking tot de werking en het therapieprogramma zijn steeds welkom.
- **Vrije momenten:** er zijn ook vrije momenten in ons programma voorzien die je kan invullen op verschillende manieren. Je kan tijdschrift kopen aan het onthaal. De **krant** is dagelijks beschikbaar in het ergolokaal. Er is op elke kamer één **televisietoestel** voorzien. Je hebt ook een eigen radio ter beschikking, geïntegreerd in het alarmbeltoestel. Op onze afdeling is ook een kleine bibliotheek voorzien. Er zijn verschillende soorten **gezelschapsspelen** ter beschikking op de afdeling. Maak gerust gebruik van de ping-pongtafel en de fitnessstoel in het beweeglokaal. Als je tijdens het weekend op de afdeling blijft, wordt er regelmatig een **activiteit** voorzien, bijvoorbeeld koken, filmnamiddag, Voorstellen zijn altijd welkom!

- **Nota:** we horen vaak mensen klagen dat ze zich vervelen. Verveling is een onaangenaam gevoel van lusteloosheid, van desinteresse, van hangerigheid, grenzend aan ergernis. Verveling treedt op als alle dingen die leuk en interessant zijn om te doen niet kunnen of niet mogen, en men toch geen zin heeft om iets te doen. Verveling kan het gevolg zijn van een gebrek aan prikkels, of van prikkels die als saai, eentonig of repetitief ervaren worden. Vaak treedt verveling niet enkel tijdens de opname op, maar is die ook aanwezig in de thuissituatie. Het kan ons veel over onszelf leren. Je kan dit samen met ons bespreken zodat dit probleem (ook na ontslag) aangepakt wordt.



Betalingsstelsel

Periodiek wordt een tussentijdse factuur afgegeven. Deze kan vereffend worden aan de kassa, op weekdagen geopend van 7u tot 15u15.

Tot wie kan u zich richten bij klachten

Bij suggesties/opmerkingen/problemen kan u zich in eerste instantie richten tot het team, de hoofdverpleegkundige of de arts.

Bij klachten over de werking of over andere zaken kan u ook terecht bij de ombudsvrouw van het ziekenhuis, Ann Hoviele. U kan haar ook contacteren tijdens de kantooruren op het nummer 053 76 68 15.

I Ontslag uit het ziekenhuis

Op het einde van je verblijf gaat het team je ontslag voorbereiden en ervoor zorgen dat je **in zo best mogelijke omstandigheden** het ziekenhuis kan verlaten. Er kan nazorg of verder behandeladvies aangeboden worden. Na je ontslag maakt de psychiater een **observatieverslag** dat toegestuurd wordt naar je huisarts en/of naar een andere behandelende arts of therapeut van je keuze. Ook bij het begin van de opname werd al een verslag opgestuurd.

Wanneer je de afdeling definitief verlaat -wat ook in de voormiddag mogelijk is - vragen we een seintje te geven aan het verplegend personeel zodat je de nodige formulieren kunt meekrijgen. Je krijgt ook medicatie mee voor één dag. Achtergebleven spullen worden één week bijgehouden. NB: als je de afdeling op eigen initiatief verlaat, wordt er geen medicatie meegegeven.

We danken je voor het vertrouwen en wensen je het allerbeste toe!

We danken je voor het vertrouwen en wensen je het allerbeste toe!

I Nuttige telefoonnummers/ websites



- **Agressie:** ASMA vzw – Centrum voor geweldpreventie en zelfverdediging – 0485 49 30 48 of Tele-onthaal – tel 106 – www.tele-onthaal.be
- **Alcoholprobleem:** Anonieme alcoholisten – tel 03 239 14 15 – www.aavlaanderen.org of Vereniging voor alcohol- en andere drugproblemen – tel 02 423 03 33 of druglijn 078 15 10 20 – www.vad.be
- **Autisme:** Vlaamse Vereniging voor autisme – tel 078 15 22 52 – www.autismevlaanderen.be
- **Kansarmoede:** Vlaams Netwerk van verenigingen waar armen het woord – tel 02 204 06 50 – www.netwerktegenarmoede.be
- **Pesten, stalking en mobbing:** Sasam – www.sasam.be
- **Psychiatrische problemen:** familieleden en vrienden van personen met psychiatrische problemen – tel 016 24 42 00 – www.similes.be – www.geestelijkgezondvlaanderen.be of Tele-onthaal - tel 106 – www.tele-onthaal.be
- **Roken:** Vereniging voor alcohol- en andere drugproblemen – tel 02 423 03 33 – www.vad.bewanderen.be

- **Seks en relaties:** Vlaams service- en expertisecentrum voor seksuele gezondheid en hiv – Sensoa – tel 03 238 68 68– www.sensoa.be
- **Thuiszorg:** werkgroep voor thuisverzorgers – werkgroepthuisverzorgers.be
- **Depressie:** centra voor geestelijke gezondheidszorg – CGG Zuid-Oost Vlaanderen tel 078 15 55 70
- **Echtscheiding:** Centrum Algemeen Welzijnswerk – tel 0800 13 500 – www.caw.be
- **Gelijke kansen:** Centrum voor gelijkheid van kansen en racismebestrijding – www.unia.be
- **Holebi's en transgenders:** Opkomen voor holebi's en transgenders – tel 09 223 62 29 – cavaria.be – Lumi – tel 0800 99 533
- **Moeilijk gedrag:** opvoedingslijn – tel 078 15 00 (ma,di,do en vrij van 10u tot 13u en van 14u tot 17u; op do ook van 19u tot 21u) – www.opvoedingslijn.be of Centra voor kindercare en gezinsondersteuning – Bel voor het dichtstbijzijnde centrum naar Kind en Gezin – tel 078 15 01 00 of zoek op www.kindengezin.be
- **Partnergeweld:** tele-onthaal: tel 106 – www.tele-onthaal.be of Centrum Algemeen Welzijnswerk – tel 0800 13 500 – www.caw.be of websites www.horenzienenpraten.be – www.slachtofferchat.be

Nuttige informatie op internet te vinden via volgende trefwoorden op Google

- **Zelhhulpgroepen allerlei**
- **Zelfmoordpreventie:** Centrum ter preventie van zelfmoord
– Zelfmoordlijn – tel 18 13 – www.zelfmoordpreventie.be of Werkgroep
Verder voor nabestaanden van zelfdoding – tel 02 361 21 28 –
www.werkgroepverder.be
- **Zelfverwonding:** Tele-onthaal – tel 106 – www.tele-onthaal.be
- **Centrum Geestelijke gezondheidszorg**
- **Andere psychiatrische centra:**

Sint Alexius Grimbergen

Karus Campus Sint-Denijs-Westrem & Campus Melle

Ariadne Lede

Sint Franciscus Velzeke

Sint-Jozef Pittem

UZ K12F Gent

Sint Hiëronymus Sint-Niklaas

Sint Lucia Sint-Niklaas

Guislain Gent

Sint Jan Baptist Zelzate

Sint Jan de Deo Gent

Gent - Sleidinge VZW

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
VM	9u15 - 10u30 patiënten- raad dit is verplicht	9u-9u15 onthaal- moment dit is verplicht	9u-9u15 onthaal-mo- ment dit is verplicht	9u-9u15 onthaal- moment dit is verplicht	9u-9u15 onthaal- moment dit is verplicht
	10u30 -12u ergo of beweging Dr. Ramboer aanwezig	9u15 - 12u ergo of beweging Dr. Herremans aanwezig	9u15 - 12u externe uitstap of beweging	9u15 - 12u ergo Dr. Verplancke aanwezig	9u15 - 12 ergo of beweging Dr. Herremans aanwezig

NM	13U30 - 14U30 ergo of beweging	13U30 - 14U30 ergo of psycho-educatie met psychologe	vrije namiddag vanaf 14 u	13U30 - 14U30 ergo of psycho-educatie met psychologe	13U30 - 16U ergo of psycho-educatie met psychologe
		14U45 - 15U45 Ergo of relaxatie		14U45 - 15U45 Ergo of relaxatie	Dr. Verplanck Dr. Ramboer Dr. Herremans afwisselend aanwezig

| Notities

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.



