

**Welkom**

in De Wijzer

## **Welkom!**

Wij, de verpleging van De Wijzer, zullen er alles aan doen om jou een aangenaam verblijf te bieden in onze afdeling. Om je wat wegwijs te maken, hebben we deze informatiebrochure opgesteld.

In deze brochure krijg je praktische informatie over de afdeling, een voorstelling van de leefgroep, een voorstelling van ons team en een aantal afdelingsafspraken.

### **1. De afdeling**

De Wijzer is een afdeling voor voortgezette behandeling voor mensen met een psychotische kwetsbaarheid. Hier wordt er gewerkt vanuit een rehabilitatievisie.

Rehabilitatie betekent het verlenen van zorg en begeleiding gericht op het ondersteunen van het herstelproces van de cliënt. Het is een manier van omgaan met anderen gericht op verbetering van de kwaliteit van leven en zingeving.

Dit is een persoonlijk proces, waarbij wij als hulpverleners een ondersteunende rol kunnen vervullen.

In onze afdeling kunnen 22 cliënten terecht. Er wordt zorg geboden binnen een veilig, ondersteunend en gestructureerd afdelingsklimaat. De klemtoon ligt op het bieden van individuele zorg ingebed in een groepsprogramma. Aan de hand van een persoonlijk profiel stel je samen met je IVB een werkplan op om doelgericht te werken aan je herstel.

In De Wijzer is er ruimte voor mensen die nog in hun stabilisatie- en verwerkingsfase van het herstelproces zitten.

De werking is vooral gericht op het onder controle krijgen van de symptomen en het verminderen van het lijden.

Daarnaast is er ook ruimte voor mensen die reeds in hun re-integratiefase zitten. Hier omvat de herstelondersteuning voornamelijk: vaardigheidsontwikkeling, woonondersteuning, sociale netwerkondersteuning en ondersteuning bij het invullen van de vrije tijd.

In beide fases van herstel wordt de familie maximaal betrokken bij de behandeling. De maatschappelijk werker nodigt de familie uit, indien gevraagd door de familie kan ook de psychiater en/of de psycholoog bij dit gesprek aanwezig zijn. Verder zijn er ook veelvuldige contacten met de verpleegkundigen.

## **2. Kennismaking met ons team**

### **Het verpleegkundig team**

Het verpleegkundig team van De Wijzer, bestaat uit: dagverpleegkundigen, nachtverpleegkundigen en de hoofdverpleegkundige.

### **Hoofdverpleegkundige An**

Zij is iedere werkdag aanwezig op de afdeling. Je kunt haar altijd aanspreken.

### **De psychiater dokter Lamote**

Na het kennismakingsgesprek zal de arts je regelmatig uitnodigen voor een gesprek. Indien je daartussen een afspraak wenst, breng je de verpleegkundigen op de hoogte. Zij maken een afspraak voor jou.

### **De klinisch psychologe**

In De Wijzer staat een psychologe/gedragstherapeute voor je klaar. Binnen de individuele psychotherapie wordt de complexe samenhang van verschillende problemen in kaart gebracht. Daarna wordt gekeken welke behandeltechnieken je kunnen helpen om dit complexe kluwen te doorbreken. Tijdens de therapie wordt de focus gelegd op je mogelijkheden en daarmee gaan we aan de slag.

Binnen de groepstherapie wordt er gezamenlijk gewerkt aan 'herstel'. We bekijken wat 'herstel' voor ieder van ons betekent en delen onze ervaringen met elkaar.

### **De maatschappelijk werker**

De maatschappelijk werker kijkt samen met jou of er eventuele problemen zijn in je sociale, administratieve en/of financiële situatie. In overleg met jou en belangrijke anderen (familie, bepaalde diensten of organisaties), wordt naar oplossingen gezocht. Indien nodig organiseert de maatschappelijk werker ook familiegesprekken.

### **De bewegingstherapeut**

In de bewegingstherapie kan je deelnemen aan diverse bewegingsactiviteiten zoals fitness, badminton, netbal,...

Regelmatige lichaamsbeweging heeft immers een gunstige invloed op je gezondheid:

- Het heeft positieve effecten op je hart en bloedsomloop, je ademhaling, je kracht, je uithouding...
- Het stimuleert bepaalde stoffen (o.a. endorfine) in de hersenen waardoor je meer gevoelens van plezier, levenslust... krijgt.
- Het bevordert daarenboven je doorzettingsvermogen: je kan veel langer actief zijn zonder vermoeid te raken, je krijgt meer energie... waardoor zelfvertrouwen groeit.
- Het voorkomt en verhelpt tal van ongemakken en klachten zoals futloos voelen, nervositeit, spanning, piekeren, angst...

## **Ergotherapeutisch centrum 2**

In het Ergotherapeutisch Centrum 2 ligt de klemtoon op activeren binnen een gestructureerde atelierwerking. Cliënten hebben een individueel therapieschema dat aansluit bij hun interesses en hun persoonlijke doelstellingen. We vertrekken vanuit de mogelijkheden en cliënten doen zo positieve ervaringen op tijdens verschillende activiteiten (computer, houtbewerking, kaarsen maken, keramiek, crea, keuken, administratief en industrieel werk, denk & doe, tuin en fietsen herstellen). Met deze activiteiten stimuleren we een actieve dagstructuur, leren we cliënten hun aandacht richten op een activiteit, volhouden, werken we aan hun zelfvertrouwen, (opnieuw) plezier beleven, nieuwe hobby's ontdekken...

## **Huishoudelijke therapie en ADL op indicatie**

Binnen de huishoudelijke therapie is er aandacht voor:

- Observeren van de huishoudelijke basisvaardigheden
- Aanleren van:
  - koken
  - wassen en strijken
  - leefruimte onderhouden
  - boodschappen doen
  - thuisbegeleiding
- Themagerichte gesprekken rond gezonde voeding en gezonde levensstijl
- Huiselijke en gezellige sfeer
- Training zowel individueel als in groep

De therapie draagt bij tot zelfstandigheid van de cliënt in zijn huishouden. Zelfstandig koken, wassen, strijken, poetsen en boodschappen doen, draagt bij tot verhoogde levenskwaliteit.

## **Muziektherapie**

In de muziektherapie kan je via muziek jezelf leren uitdrukken. Je leert vormgeven aan je emoties, wensen en verlangens en je leert deze op een veilige manier te uiten. In de groepssessies krijg je de kans om in het hier en nu je muzikale ervaringen te delen met anderen.

We maken gebruik van drie verschillende werkvormen: zelf instrumenten bespelen, muziek beluisteren en/of het werken met onze stem. Erg belangrijk: om deel te nemen aan de muziektherapie hoef je geen noten te kunnen lezen en ook geen muziekinstrument te kunnen bespelen.

## **Beeldende therapie**

Door middel van een tekening, een schets, een schilderij, een fotocollage, e.a., leer je gevoelens en wensen te uiten en te vertalen in beelden. Deze belevingsbeelden van de persoonlijke leefwereld in combinatie met de therapeutische ondersteuning, helpen om inzichten in de eigen mogelijkheden en in het persoonlijk functioneren te verwerven en toe te passen. Beeldend werken creëert niet enkel innerlijke rust en ontspanning. Een creatieve kijk helpt ook om het leven door een vernieuwde bril te zien en om toekomstige uitdagingen creatief, probleemoplossend en succesvol aan te gaan.

### **Vrije tijd op maat**

Dit gaat door op dinsdagnamiddag.

De focus ligt vooral hoe je je vrije tijd ook buiten het ziekenhuis zinvol kan invullen. De therapeut laat je kennismaken met verschillende mogelijkheden in Ieper: het Inloophuis, de Kersekorf, stadsbibliotheek, Het Perron...

### **Ervaringsdeskundige**

Komt op maandagnamiddag langs. De ervaringsdeskundige neemt deel aan het koffiemoment en gaat, in afstemming met de verpleging en met jou, na welke noden er die dag leven. Nabijheid, een losse babbel, een wandeling maken, een gezelschapsspel spelen...

### **Contacten**

Familieleden die vragen hebben in verband met je ziektebeeld, het verloop van je opname, medicatie en allerhande andere zaken, kunnen via de maatschappelijk werker een afspraak maken bij de persoon die ze wensen te spreken: de arts, psycholoog, therapeut... De verpleegkundigen kunnen altijd aangesproken worden op de afdeling.

## **3. Afdelingsafspraken**

1. Er kan enkel gerookt worden in de tuin. Gelieve telkens de peuken in de voorziene asbak te gooien. Gedurende de nacht word je vriendelijk verzocht niet te roken.
2. Je kunt bezoek ontvangen vanaf 17.00 u. tot 20.00 u. Er wordt wel gevraagd rekening te houden met het avondmaal om 17.45 u. Bezoek kan je ontvangen in de bezoekersruimte, niet in de leefruimte, dit uit respect voor de privacy van de ander.
3. Er worden in de afdeling en in het ziekenhuis geen alcohol, energiedranken, drugs, geweld en seksuele contacten getolereerd.
4. Je kan op weekend gaan van de zaterdagmiddag 14.00 u. tot de zondagavond 20.00 u.
5. Wij vragen om tussen 9.00 u. en 17.00 u. het ziekenhuis niet te verlaten zonder toestemming.
6. Bij het verlaten van de afdeling vragen we je om iemand van de verpleging te verwittigen. Zo weten wij altijd wie al dan niet aanwezig is.
7. Omdat een goede nachtrust belangrijk is, word je verzocht ten laatste om 23.00 u. naar je kamer te gaan.
8. Elektrische apparaten en kaarsen op de kamer worden niet toegelaten.
9. Uit respect voor je medecliënten en hun nachtrust vragen wij om na 21.30 u. de stilte te respecteren in de gangen en kamers.
10. Niemand gaat binnen in de kamer van een medecliënt. We respecteren elkaars privacy.
11. Er wordt gevraagd jouw telefoon uit te zetten tijdens de therapieën en de maaltijden.

## **4. Dagindeling**

Deze indeling geldt van maandag tot en met vrijdag:

7.00 u.: opstaan en verzorging. Wens je hulp, vraag het ons.

7.45 u.: medicatie en ontbijt (in het weekend kan je ontbijten tot 10u)

8.30 u.: de tafels worden afgeruimd

8.45 tot 9.00 u.: dagopener

De rest van de morgen volgt iedereen zijn individueel therapieprogramma.

10.30 tot 10.45 u.: soep

11.45 u.: middagmaal en medicatie

13.00 u.: koffie

13.30 u.: opnieuw volgen van individueel therapieprogramma in de namiddag.

17.45 u.: avondmaal en medicatie

20.15 of 21.30 u.: bedeling van nachtmedicatie

Wij hopen je aan de hand van deze brochure wat wegwijs gemaakt te hebben in onze afdeling. We wensen je een goede start!

De verpleging