



DE ZITPOLI VAN ADELANTE

Informatie over een goede zithouding

Herkent u zichzelf in een van de volgende uitspraken? 'Ik word zo moe van het zitten', 'Ik krijg wonden van het zitten', 'Ik schuif steeds onderuit' of 'Ik kan weinig doen in de rolstoel en als ik wat doe ga ik scheef zitten.' U bent aan een rolstoel gebonden en/of ervaart in een gewone stoel problemen bij het zitten die u zelf niet opgelost krijgt. Zitten geeft alleen maar ellende en daarom gaat u al niet meer bij andere mensen op bezoek. De zitpoli van Adelante volwassenenrevalidatie ondersteunt u bij het 'vitaal' leren zitten.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

Nadat u zich heeft aangemeld bij de zitpoli van Adelante volwassenenrevalidatie nodigen wij u uit voor een gesprek. Aan de hand van dit gesprek stellen we samen vast welk probleem u bij het zitten ervaart en welke gevolgen dat voor uw dagelijks leven heeft. We kijken naar het ontstaan van het probleem en wat u er zelf al aan gedaan hebt om het op te lossen. U kunt denken aan de volgende problemen. U kunt bijvoorbeeld niet lekker zitten en tracht het zitten te ontzien (discomfort). Er dreigen wonden op uw zitvlak te ontstaan (decubitus). Of u zit scheef en/of krom (scoliose/kyfose). Na een uitgebreide kennismaking volgt een onderzoek.

Wat houdt het zitonderzoek in?

Afhankelijk van uw vraag en problematiek bepalen we het zitonderzoek. In dit onderzoek houden we altijd rekening met de volgende aspecten:

- de zithouding die u gewend bent: hoe ziet deze er uit en welke belasting geeft dat voor uw lijf en zitvlak.
- de rolstoel of stoel die u gewend bent te gebruiken.
- de zitvariëaties die u benut: welke kunt uitvoeren, hoe beleeft u deze variëaties.
- uw zitvlak: de vorm, vitaliteit van uw huid.
- de bewegelijkheid van uw gewrichten die voor het zitten van belang zijn.

Indien nodig kunnen we aanvullend en specifiek onderzoek verrichten door de zitbelasting te registreren, zoals schuifkracht detectie, registratie van zitduur en drukmeting. Ook registreren we de activiteiten, zoals het soort activiteiten dat u verricht en de momenten van zitten.

Het behandelplan

Na het onderzoek nemen we samen met u de gegevens door en maken we een behandelplan. Dit plan kan bestaan uit veranderingen aan uw zithouding, ondersteuning bij het zitten maar ook leren omgaan met een bepaalde manier van zitten. De vraag is steeds: Hoe kunt u, rekening houdend met uw beperking, zo optimaal mogelijk zitten?

Wat houdt de behandeling in?

Bij de behandeling gaan we ervan uit dat u het beste weet wat bij uw persoonlijke leefstijl en gewoonten past. Wij hebben daarbij een coachende rol waarin wij u ondersteunen bij het maken van weloverwogen keuzes om op een vitale manier te zitten. U krijgt een actieve rol in de zitbehandeling en werkt aan zelf geselecteerde doelen. U mag ook verwachten dat we samen met u de optimale zithoudingen en aanpassingen aan de (rol)stoel aanpakken. Uiteindelijk zijn het zitgedrag en de zithoudingen met de optimale zitondersteuning bepalend voor het resultaat van de behandeling. Het zelf kunnen zorgen voor vitaal zitten is ons ultieme doel. De ervaring heeft ons geleerd dat dit programma vaak meerdere uren van u vraagt.

Wie gaan dit samen met u doen?

Behandeling van uw zitprobleem vraagt brede deskundigheid. Het team van de zitpoli bestaat daarom ook uit verschillende deskundigen. De basis van het team wordt gevormd door een revalidatiearts, ergotherapeut en fysiotherapeut. Indien de problematiek een bredere benadering vraagt kan de revalidatiearts andere (interne) deskundigen er bij betrekken.



Vitaal zitten is de combinatie van activiteiten, een passende stoel, gunstige houdingen, zitduur en variaties in houding met wat gezond is voor het lichaam.



Welke kosten zijn er aan verbonden?

Uw ziektekostenverzekeraar vergoedt de kosten voor revalidatiezorg (behoudens eigen risico zorgverzekering).

Hoe kunt u zich aanmelden?

De wijze waarop u zich kunt aanmelden is afhankelijk van uw situatie.

- Bent u nog in behandeling bij Adelante volwassenenrevalidatie, neem dan contact op met uw revalidatiearts of ergotherapeut.
- Bent u niet meer bij ons in behandeling, maak dan een afspraak met de revalidatiearts waarbij u in behandeling bent geweest. Uw arts kan u vervolgens doorverwijzen naar de zitpoli.
- Bent u nog niet bekend bij Adelante zijn er een aantal mogelijkheden. Indien u in een andere gezondheid-instelling contact hebt met een revalidatiearts of andere specialist kan deze de verwijzing verzorgen.
- Uw huisarts kan u een verwijzing geven naar de open poli van Adelante.

Meer informatie/contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het patiëntenservicebureau van Adelante via tel. 045-5282222 of stuur een e-mail naar psb@adelante-zorggroep.nl. Meer algemene informatie over Adelante treft u aan op onze website: www.adelante-zorggroep.nl

ADELANTE

Adelante ondersteunt volwassenen en kinderen bij het herstel of het leren omgaan met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Bij Adelante volwassenenrevalidatie en arbeidsreïntegratie kunt u terecht voor alle mogelijke vragen en behandelingen binnen de revalidatiegeneeskunde. Daarnaast richt de zorg van Adelante zich ook op kinderrevalidatie, speciaal onderwijs en wonen en audiologie en communicatie. In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden. De ruim 1.000 professionals van Adelante zijn werkzaam in Hoensbroek, Valkenburg a/d Geul, Heerlen, Maastricht, Sittard-Geleen, Roermond en Venlo. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.



adelante
haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111
6432 CC Hoensbroek
t 045 - 528 28 28
www.adelante-zorggroep.nl