



Revalideren na een knie- of heupoperatie in De Die

Revalideren na een knie- of heupoperatie

U gaat revalideren na een knie- of heupoperatie. Wij heten u welkom op de revalidatieafdeling van De Die in Amsterdam-Noord. Tijdens uw verblijf in De Die werkt u aan een verantwoorde terugkeer naar huis. De revalidatie is erop gericht dat u weer zo zelfstandig mogelijk kunt functioneren. Revalideren is hard werken. Wij ondersteunen u daar graag bij. Dit doen we door ervoor te zorgen dat u in een veilige, professionele en prettige omgeving kunt werken aan uw herstel.



Revalideren

Revalideren betekent veel dingen opnieuw leren en intensief oefenen. U revalideert aan de hand van uw persoonlijke revalidatieprogramma. Dit is afgestemd op uw eigen wensen en mogelijkheden. De duur van de revalidatie is afhankelijk van uw conditie, de belastbaarheid van uw knie of heup en uw woonomstandigheden. Bij dit laatste kunt u denken aan een al dan niet beschikbare partner of mantelzorger, de toegankelijkheid van uw woning en het eventuele gebruik van loophulpmiddelen.

Ons gespecialiseerd revalidatieteam ondersteunt u tijdens de revalidatie. Het revalidatieteam bestaat uit de specialist ouderengeneeskunde (arts), verzorgenden en verpleegkundigen, de fysiotherapeut, de ergotherapeut, en op indicatie de logopedist, de psycholoog en de diëtist. Op de revalidatieafdeling zijn ook persoonlijk begeleiders werkzaam. Zij zijn het vaste aanspreekpunt van de afdeling en van harte bereid om u te helpen als u ergens vragen over heeft. Een belangrijk deel van uw revalidatie vindt plaats bij u thuis. En ook daar kunt u op onze ondersteuning rekenen.

Uw multidisciplinaire behandeling

Het revalidatieteam maakt met u een plan om samen aan uw herstel te werken. Dit heet het revalidatiebehandelplan. In dit plan worden samen met u doelen of handelingen bepaald die u nodig heeft om weer zo zelfstandig mogelijk thuis te kunnen functioneren, zoals het lopen in de woning (eventueel met een loophulpmiddel), het opstaan uit bed en naar het toilet gaan. Zodra u met ontslag naar huis gaat wordt het plan aangepast op uw thuissituatie, en worden er nieuwe doelen opgesteld die u belangrijk vindt, zoals het koken of lopen naar de supermarkt om boodschappen te halen.

Uw revalidatie bestaat uit diverse individuele en groepsbehandelingen, zoals fysiotherapie en ergotherapie. Afhankelijk van uw mogelijkheden duurt uw individuele behandeling tot 2 uur per dag. De verschillende groepstherapieën vinden 2 of meerdere keren per week plaats. U dient er rekening mee te houden dat u het grootste deel van de dag zelfstandig bezig bent met uw revalidatieproces.

'Alles is revalidatie'

Wij werken volgens het uitgangspunt 'alles is revalidatie'. Dit betekent dat alledaagse activiteiten als therapiemomenten worden benut, passend bij uw persoonlijke situatie. De verzorgenden en verpleegkundigen stimuleren u hierin tijdens uw verblijf op de afdeling. Zo nemen zij geen alledaagse zaken over (zoals wassen, scheren) als zij inschatten dat u het zelf kunt. Dit is een onderdeel van de therapie. Iedere dag controleren zij uw operatiewond en zorgen zij in overleg met de arts dat u passende medicatie krijgt tegen de pijn.

Het revalidatiebehandelplan wordt met u, en eventueel uw mantelzorger, besproken in de eerste dagen nadat uw revalidatie bij ons is gestart. De afspraak voor dit gesprek krijgt u bij opname in De Die. De arts, een specialist ouderengeneeskunde, is eindverantwoordelijk voor uw revalidatiebehandeling. Op zondag krijgt u op papier alle afspraken voor therapie en gesprekken in de week die volgt.



Naar huis

Uw revalidatieteam kijkt samen met u en uw mantelzorger(s) wat er thuis nodig is om veilig met ontslag te gaan. Voordat u met ontslag naar huis gaat maakt u ook kennis met een van onze gespecialiseerde wijkverpleegkundigen. Deze wijkverpleegkundige begeleidt u thuis in de eerste periode. Dit gebeurt in nauwe samenwerking met uw huisarts, ons multidisciplinaire revalidatieteam en de eventuele al aanwezige thuiszorg.

Wij helpen u dus verder met revalideren wanneer u weer thuis bent. U blijft werken aan de samen met u opgestelde persoonlijke doelen. Het revalideren vindt bij u thuis plaats of u komt naar De Die waar u individueel traint of in groepsverband. Daar maken we goede afspraken over.

Kunt zich thuis nog niet helemaal goed redden? Dan regelen wij thuiszorg voor u. U dient wel zelf (wanneer nodig) een huishoudelijke hulp te regelen die u na ontslag komt helpen. Acht weken na de operatie gaat u terug naar het ziekenhuis voor een controle. Er wordt dan opnieuw een foto van het gewricht gemaakt.

Over De Die

De Die is vernoemd naar twee waters die door Amsterdam-Noord stromen: De Grote Die en De Kleine Die. Het is gelegen in Amsterdam-Noord op de Loenermark, vlakbij winkelcentrum Boven 't IJ. De revalidatieafdeling van De Die heet 'Fuut', vernoemd naar de watervogel en bevindt zich op de 1e etage. De afdeling heeft 26 revalidatieplekken.

U verblijft in een één- of tweepersoonskamer. Op deze kamer heeft u een eigen tv, kast en te huren kluis. Het toilet en de badkamer wordt gedeeld met uw kamergenoot. Er kan in een van de huiskamers gegeten worden, maar u bent natuurlijk ook welkom in het restaurant op de begane grond.

De Die heeft een grote, zonnige achtertuin. Aan de voorzijde bevindt zich een ruim, afgeschermd terras. Er kunnen drankjes, snacks en maaltijden worden gekocht in het restaurant op de begane grond. Het winkelcentrum Boven 't IJ ligt op 5 minuten loopafstand. Hier vindt u supermarkten, een keur aan grote en kleine winkels, banken en eetgelegenheden. Een fijne plek om inkopen te doen of een kopje koffie te drinken.

De Die is met openbaar vervoer zeer goed bereikbaar, binnenkort ook per metro. Voor auto's geldt betaald parkeren. Op zon- en feestdagen is parkeren gratis.



Belangrijke contactgegevens:

Wmo Helpdesk Amsterdam: 0800 - 0643,
telefonisch beschikbaar op werkdagen tussen 8:00 - 18:00 uur

Wmo-loket Landsmeer: 020 - 487 71 24,
telefonisch beschikbaar op wo- en vrijdagen tussen 9:00 - 10:00 uur
en 13:00 - 14:00 uur en op donderdag tussen 9:00 - 10:00 uur

Wmo-loket gemeente Waterland: (0299) 658 585,
op werkdagen telefonisch beschikbaar

Cordaan Thuiszorg: 088 - 267 32 26

Cordaan Thuisdiensten (voor huishoudelijke hulp): 020 - 258 35 00

Cliënten Servicebureau: 088 - 267 32 26

De Die
Loenermark 900
1025 VR Amsterdam
020 - 568 36 00

Cordaan © 2019

