



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
ONTHAALBROCHURE

PAAZ

Onthaalbrochure van de afdeling

Medisch diensthoofd: dr. Bart Roussard

Verpleegkundig diensthoofd: Gert Kenis

Therapeutisch diensthoofd: An Strauven

 011 826 232

Het Psychiatrische Aanbod van het Algemeen Ziekenhuis (PAAZ) is gericht op mensen die kampen met psychiatrische problemen en/of lijden aan psychiatrische aandoeningen.

Onze afdelingsvisie vertrekt vanuit de kracht van de persoon en is gericht op zijn of haar herstel. De focus ligt op 'persoonlijk herstel' (op groei, zo goed mogelijk een leven opbouwen, sociaal leven, zinvol leven, hoop, doen samen met of zelf doen, sterker worden, verantwoordelijkheden opnemen...).

Onze **herstelgerichte visie** is een hoopgerichte visie.

We willen streven naar een toekomstgerichte aanpak, waarin geloof in eigen groeikansen en doelen centraal staat. Binnen onze herstelgerichte werking willen we u begeleiden en ondersteunen in hoe om te gaan met uw ziekte, omgaan met crisis, herval, medicatie, therapie, hoe de ziekte een plaats geven in uw leven.

Met focus op verantwoordelijkheid nemen voor eigen welzijn en hulp, en begeleiding te zoeken wanneer nodig en in de mate dat dit mogelijk is. Focus ligt op 'persoonlijke ontwikkeling'. Op het ontwikkelen van een positieve identiteit: op sterktes, doelen en plannen. Herstel focust op blijven leren, op zelfontwikkeling. Het opnemen van en verder ontwikkelen van sociale rollen wordt gestimuleerd: het maatschappelijk functioneren, het belang van relaties, integratie en participatie in de samenleving.

Het therapieprogramma wordt, liefst zo veel mogelijk in samenspraak, aangepast aan ieders individuele noden en mogelijkheden. Er kan zowel een volledige als een dagklinische opname aangeboden worden.

Welkom

WELKOM OP DE PAAZ VAN NOORDERHART MARIAZIEKENHUIS IN PELT

Deze brochure is een wegwijzer bij uw verblijf op onze afdeling. Als u na het lezen nog vragen heeft, stel ze dan gerust aan iemand van het team. We beantwoorden graag uw vragen.

OPNAME OP ONZE AFDELING

We zijn een **crisisopname-afdeling**. In eerste instantie is de doelstelling het opvangen van de crisis, en samen met u en uw omgeving op zoek te gaan naar nodige aanpassingen van uw individueel herstelplan, om zo snel mogelijk uw hersteltraject binnen de maatschappij verder te kunnen zetten.

Het psychiatrisch zorgaanbod binnen Noorderhart Mariaziekenhuis is verdeeld in twee units voor residentiële opname: Intensive Care (IC) en Medium Care (MC). Daarnaast is er ook nog de psychiatrische dagkliniek.

Een volledige opname kan nodig zijn als ambulante begeleiding door bijvoorbeeld de huisarts, psycholoog, psychiater of dagkliniek onvoldoende is en er tijdelijk een veilige, gestructureerde omgeving nodig is.

Op het IC gedeelte ligt de nadruk van de opname op veiligheid, structuur en/of bescherming. Om die reden is het verlaten van de afdeling dan ook slechts onder bepaalde voorwaarden toegestaan. Op het MC gedeelte ligt de nadruk van de opname op het in kaart brengen van de problematiek en op kortdurende behandeling. Binnen dit stuk van de afdeling ligt er meer nadruk op eigen verantwoordelijkheid wat zich vertaalt in meer vrijheden (open deur, meer mogelijkheden tot uitgang, zelf verantwoordelijkheid opnemen voor je therapieprogramma, ...). Zo is het ook mogelijk dat je eerst even op IC verblijft, om vervolgens door te schuiven naar MC en/of dagbehandeling.

We streven dus naar aansluiting op het al bestaande herstelpad (al bestaande hulpverlening) samen met uw context (familie, vrienden...) en andere zorgverleners. Ook na ontslag uit het PAAZ gaat het herstelproces verder en zorgen we mee voor continuïteit van zorg in functie van het gewenste herstelplan.

Op onze afdeling is er zowel een therapeutisch aanbod voor mensen die opgenomen zijn, als mensen die een aantal dagen per week in dagbehandeling komen (en van thuis uit 's morgens naar de afdeling komen, en 's avonds weer naar huis gaan).

In eenzelfde therapiegroep kunnen zowel mensen deelnemen die opgenomen zijn, als mensen die in dagbehandeling zijn. Dit maakt dat we voor iedere patiënt een individueel herstelpad op maat kunnen uitwerken. Het maakt een soepele doorstroming mogelijk van opname naar dagtherapie (eventueel ook in de andere richting), met continuïteit van zorg en therapeutisch proces. U hoeft met andere woorden dus niet noodzakelijk over te schakelen naar een 'nieuwe' therapiegroep wanneer u bijvoorbeeld, na uw opname nog verder in dagbehandeling wil blijven (met uitzondering van eventuele maatregelen bij een uitzonderlijke situatie zoals COVID-maatregelen). Zo kan bijvoorbeeld wanneer dagtherapie toch onvoldoende zou blijken, tijdelijk overgegaan worden naar opname. Doordat u in uw vertrouwde groep kan blijven, is de stap naar opname minder groot. Dit zorgt ervoor dat u al vertrouwd bent met de therapieën en dat de overgang van opname naar dagbehandeling vaak een stuk gemakkelijker kan verlopen.

HET PAAZ-TEAM

Het PAAZ-team bestaat uit verpleegkundigen, zorgkundigen, ergotherapeuten, psychomotorische therapeuten (PMT), psychologen, de sociale dienst en de psychiaters. Sinds 2019 is er ook een samenwerking met ervaringsdeskundigen.

BEROEPSGEHEIM

Alle ziekenhuismedewerkers zijn gebonden aan het beroepsgeheim. Vertrouwelijke informatie wordt alleen binnen het team doorgegeven. We geven geen informatie door aan derden en vragen geen gegevens van andere instellingen, zonder dit eerst vooraf met u te bespreken.

PATIËNTENRECHTEN

We streven naar een zorg op maat en hebben aandacht voor patiëntenrechten. Indien u meer informatie wenst over patiëntenrechten, overhandigen we u graag de brochure "Rechten van de patiënt".

Samenwerking PAAZ-team



RONDLEIDING EN KENNISMAKING

Een verpleegkundige ontvangt u bij de opname.

U krijgt een rondleiding en we voeren een kennismakingsgesprek. We brengen de behandelende arts op de hoogte van uw opname.

WELKOMSESSIE

Er wordt wekelijks een welkomssessie/informatiemoment georganiseerd voor nieuwe patiënten. We verwachten dat iedereen die opgenomen is, deze zo snel mogelijk bijwoont. Op deze manier leren we mekaar kennen, delen we belangrijke informatie over de werking van de afdeling, over de therapie sessies, enz.. Op de infoschermen vindt u informatie wanneer en waar de welkomssessie van de week door zal gaan.

GESPREKKEN MET UW ARTS

Bij het begin van uw verblijf krijgt u bezoek van één van onze artsen. Later kunt u de arts wekelijks spreken op vaste consultatiemomenten.

GESPREKKEN MET FAMILIE

We vinden het belangrijk uw familie, vrienden, ouders, partner of andere belangrijke derden te betrekken bij uw opname. Daarom willen we graag met hen spreken.

Het liefst doen we dit op uw initiatief. Aarzel dus niet om voor u belangrijke personen aan te melden voor een gesprek.

INDIVIDUELE BEGELEIDING

De verpleegkundigen zijn dag en nacht bereikbaar. U kunt bij hen terecht voor een gesprek. Zij staan mee in voor uw begeleiding.

De basis van ons therapeutisch behandelaanbod is **groepsgericht**. Individueel werken met een psycholoog of therapeut gebeurt enkel op indicatie na overleg met uw behandelde arts.

THERAPIEAANBOD

Er is een uitgebreid therapeutisch aanbod op de afdeling waar u verwacht wordt aan deel te nemen. Ons aanbod is ingedeeld in verschillende groepsprogramma's. Afhankelijk van de fase van uw herstelproces, uw hulpvraag en persoonlijke noden, wordt er – zoveel mogelijk in samenspraak – geopteerd voor opstart van één van deze groepsprogramma's. Doorheen uw verblijf kan u van het ene naar het andere programma doorschuiven. Durf het hier ook met het team over hebben, bespreek uw vragen, noden, enz.

Er werd gekozen voor een werking met verschillende therapiegroepen, ieder met eigen aanpak en doelstellingen. Op die manier zijn er brede mogelijkheden naar zorg op maat, afgestemd op de individuele noden van iedere patiënt. Daarnaast is er ook een wisselende module-werking (vb. verslaving, emotieregulatie, psychische kwetsbaarheid, ...), die groepsoverstijgend is. Dit maakt 'therapie-op-maat' mogelijk, afgestemd op uw individuele herstelproces. Ook hier heeft u inspraak in. Bespreek uw wensen en noden met de therapeuten of verpleging.

Bij aanvang van uw opname krijgt u hierover meer informatie. Wanneer u instapt in een therapiegroep, vindt u uw planning op de infoschermen (uurrooster, informatie over waar de sessies doorgaan, enz.). Je mag ook altijd vragen om een planning op papier te krijgen. Hou dan wel goed de infoschermen in het oog voor eventuele onvoorziene wijzigingen in de planning.

Aarzel niet om bij vragen de teamleden om uitleg te vragen. U kan ook altijd terecht bij het therapeutisch diensthoofd (An Strauven) voor meer uitleg.

SUICIDEPREVENTIEBELEID

Wanneer mensen ingrijpende gebeurtenissen, zoals verlies van een dierbare of uitzichtloze pijn meemaken, kunnen er gedachten aan de dood ontstaan, vaak om rust of een 'uitweg' te vinden. Zij kiezen daarmee voor kwaliteit boven kwantiteit van leven.

Er berust echter nog steeds een taboe op het spreken over een doodswens. Vaak ervaren mensen het bespreken van gedachten aan de dood als beangstigend, omdat men denkt dat dit de situatie erger maakt, men gedwongen behandeld gaat worden of het perspectief van dood-zijn moet opgeven. Het vermijden van dit



onderwerp kan zorgen voor een steeds grotere eenzaamheid, waarbij de gedachten aan de dood zich opstapelen. Echter, juist het bespreekbaar maken van deze gedachten, wensen en behoeften blijkt werkzaam als het gaat om suïcidepreventie (*“Suïcidepreventie- bouwen aan hoop”- R. den Haan en F. Bannink*).

Doorheen de jaren zijn we binnen de GGZ, specifiek binnen de PAAZ setting ons meer gaan toeleggen op suïcidepreventie. We willen graag zo veel mogelijk inzetten op het maken van contact en verbinding. We trachten gedurende het behandeltraject continuïteit en veiligheid te bieden. We willen ons beschikbaar opstellen voor u en uw omgeving. Praat er dus over met ons. We kunnen dan samen met u hiermee aan de slag gaan, en u tools en handvaten aanreiken om met deze gedachten en gevoelens om te gaan.

Zo zullen we samen met u werken aan het opstellen van een signaleringsplan. Als u weet door welke situaties u uit uw evenwicht raakt en welke signalen daarbij horen, kan u vroegtijdig actie ondernemen om terugval te voorkomen. U leert welke signalen en symptomen in uw situatie duiden op een terugval. Daarnaast geeft het plan u inzicht in de factoren die u juist beschermen tegen een mogelijke terugval. In het plan komen ook de acties te staan die u kunt ondernemen om de stabiliteit te bewaren, het evenwicht te herstellen en een terugval te voorkomen. Voor familie en naasten is het met een signaleringsplan ook makkelijker om signalen te herkennen en daarop actie te ondernemen. Zo kunnen ze u helpen terugval te voorkomen.

TEAMBESPREKING

Het team (alle disciplines) houdt wekelijks overleg.

Doelstelling is evalueren en bijsturen van het behandelplan. We willen graag zo veel mogelijk komen tot een tot een participatief proces, waarbij de regie zoveel mogelijk bij uzelf gelegd wordt, bij het op zoek gaan naar herstel. We nodigen u ook uit om uw ideeën hierover steeds te communiceren met het team.

Rekening houdend met uw ideeën en verwachtingen komt het team tot een behandelvoorstel waarbij we doelstellingen evalueren en bijsturen. Dit wordt teruggekoppeld in het gesprek met de arts. Aarzel niet om hierover ook met het team in gesprek te gaan.

SOCIALE DIENST

Met vragen rond financiële, administratieve of sociale zaken (werkonbekwaamheid, ziekenfonds, hospitalisatieverzekering...) kunt u beroep doen op een medewerker van de sociale dienst. Bij het begin van opname komt deze bij u langs. Indien gewenst kunnen u en/of uw naasten zelf steeds contact opnemen met de sociale dienst tijdens de kantooruren.

NAZORGPLAN, CONTACTEN MET ANDEREN HULPVERLENERS OF INSTANTIES

In het kader van goede begeleiding na de opname hechten we veel belang aan het nazorgplan. Goed lopende contacten met de hulpverlening buiten onze dienst kunt u in overleg met het team van hieruit blijven onderhouden of heropstarten. Geplande afspraken kunt u aan het team doorgeven.

We streven ernaar ruim op tijd samen met u na te denken over uw traject na opname. Welke noden, doelstellingen en/of verwachtingen heeft u voor de verderzetting van het hulpverleningstraject na de crisisopname? Spreek hierover reeds tijdig met uw behandelend psychiater, de therapeuten, sociale dienst, verpleegkundigen. Zij kunnen u steunen in het organiseren en opstarten van het nazorgtraject. Indien mogelijk kan een eerste kennismaking nog tijdens uw opname gebeuren. Mits uw akkoord wisselen we informatie uit met deze instanties.

DAGZIEKENHUIS

Voor een aantal mensen kan na een opname, dagbehandeling een optie zijn als vervolgtraject. Het team bekijkt samen met u of deze keuze haalbaar of wenselijk is, rekening houdend met mogelijke wachttijden voor instap in één van deze programma's.

Afdelingsafspraken



***Afwijkingen zijn mogelijk in uitzonderlijke situaties zoals vb. COVID-maatregelen. Volg steeds de aanwijzingen van het team.**

MOGELIJKHEID TOT VERLATEN VAN DE AFDELING

De eerste week van uw crisisonaam mag u de afdeling nog niet verlaten. Dit voor uw eigen rust en om het team de kans te geven kennis te maken en zicht te krijgen op uw situatie.

Na deze eerste week, mag u de afdeling (niet het ziekenhuisdomein) enkel verlaten tijdens de bezoeken, én na afspraak met het behandelend team. U verlaat de afdeling nooit zonder overleg. U mag het ziekenhuisdomein niet verlaten.

Boodschappen doen, naar de post of uw bankinstelling gaan, een wandeling met uw bezoek... doet u zodra u op weekend mag. Indien de afdeling verlaten wenselijk of noodzakelijk is tijdens de therapie-uren om dringende redenen, kunt u dit overleggen met het team.

U kunt uw wensen steeds bespreken met het team. Naargelang de haalbaarheid verleent uw arts de toestemming om gebruik te maken van de hierna vernoemde mogelijkheden.

WEEKENDREGELINGEN

Het eerste weekend van uw opname is het niet toegestaan het ziekenhuis te verlaten. Nadien zijn er tijdens het weekend verschillende mogelijkheden om de afdeling te verlaten (steeds begeleid door uw familie of eigen bezoek). Verder werken we met een getrapt systeem (hoe verder in uw behandeling, hoe meer uitgangen):

- U kunt de afdeling (maar niet het ziekenhuisdomein) verlaten tussen volgende uren: zaterdag en zondag: 09.00 - 20.30 uur (deze uren kunnen afwijkend zijn tijdens de COVID-maatregelen, voor meer informatie wendt u zich tot een verpleegkundige)
- U kunt één of twee daguitstappen nemen waarbij u overnacht in het ziekenhuis (gelieve u steeds aan te melden bij terugkomst): zaterdag en zondag: 09.00 - 20.00 uur
- U kunt een volledig weekend vragen met overnachting thuis: van zaterdag 14.00 uur tot zondag 20.00 uur

Bij vertrek in het weekend kunt u de voorgeschreven medicatie die u thuis moet innemen, afhalen aan de verpleegbalie. Als u terugkomt, meldt u zich steeds aan bij de verpleegkundigen om te evalueren hoe het weekend verlopen is en geeft u eventuele resterende medicatie terug af.

BEZOEKUREN

U kunt dagelijks bezoek ontvangen. Omwille van de rust en het therapiegebeuren zijn de bezoeken beperkt. Vraag uw bezoekers deze uren te respecteren.

U kunt bezoek ontvangen op uw kamer, in gemeenschappelijke ruimtes en/ of in de cafetaria van het ziekenhuis. Het is niet de bedoeling dat u van het ziekenhuisdomein weggaat met uw bezoek.

- Maandag t/m vrijdag 18 - 20.00 uur
- Zaterdag 14 - 16 uur
 18 - 20.00 uur
- Zondag 14 - 16 uur
 18 - 20.00 uur

THERAPIEDEELNAME

U neemt actief deel aan uw therapieprogramma. Wanneer u verhinderd bent om naar een gesprek of therapiesessie te komen, **verwittigt u zelf** de desbetreffende verpleegkundige of therapeut. Wanneer u regelmatig afwezig bent, zonder dit te bespreken, kan uw behandeling in vraag worden gesteld.

GROEPSGEHEIM

Alle informatie die u verkrijgt tijdens de therapiesessies, dient binnen de groep te blijven en is strikt vertrouwelijk. Dit is essentieel voor een veilig therapieklimaat. Overtredingen hierop kunnen leiden tot stopzetting van uw behandeling.

GEBRUIK MULTIMEDIA

Met uw eigen laptop, tablet of smartphone kunt u gratis op het WIFI-netwerk van het ziekenhuis. Kies voor 'MZNL Guest'. Daarna opent in uw internetbrowser een registratiepagina met instructies voor toegang tot het internet.

GSM gebruik werkt storend voor de therapie sessies. Daarnaast schuilt er nog een ander gevaar in het voortdurend bereikbaar zijn. Continu "multitasken" (naast "aanwezig zijn" bij activiteiten, ook continu uw smartphone checken) is niet bevorderlijk voor het psychisch herstelproces en in algemeen je mentaal welzijn. Het kan uw klachten zelfs verergeren. Daarom vragen we om het gebruik van multimedia (gsm, tablet, pc, ...) tijdens het therapiegebeuren en (gemeenschappelijke) eetmomenten achterwege te laten.

Het gebruik van multimedietoestellen op de kamer of in de dagzaal vallen volledig onder eigen verantwoordelijkheid. We willen u vragen de toestellen op te bergen wanneer u deze niet gebruikt zodat de medewerkers van het hygiënisch onderhoud hier geen hinder van ondervinden.

Het gebruik van internet en sociale media kan langs één kant voordelen hebben en bijdragen aan herstel (om nieuwe contacten te leggen en oude te onderhouden, zelfexpressie, om te ontspannen, te praten, bij te leren...). Anderzijds kunnen sociale media, nog meer dan bij mensen zonder enige vorm van psychische kwetsbaarheid, triggers zijn voor moeilijkheden en soms zelfs uw herstelproces negatief beïnvloeden.

Voorbeelden van foutief gebruik:

- Gevoelige informatie uit therapiegebeuren delen met externen.
- "Verslaafd gedrag" op vlak van multimedia gebruik, waardoor er onvoldoende mentale ruimte is om écht bezig te zijn met uw herstelproces. Bovendien kan het erg verstrend zijn voor uw rust.
- Na sessies en in weekends te intensief in contact blijven met uw groepsgenoten bijvoorbeeld via Whatsapp. Onze ervaring leert dat dit verstrend kan werken op het groepstherapeutisch proces (de sessies zijn niet meer afgegrensd en bovendien niet begeleid, wat voor sommige mensen erg zwaar is, berichten komen thuis toe, waar voor sommige mensen geen opvang is). Het aanmaken van (vb. Whatsapp-)groepen wordt daarom ook afgeraden.

MIDDELENGEBRUIK

U gebruikt geen alcohol, drugs of niet-voorgeschreven medicatie gedurende uw volledige behandeling op onze PAAZ. Ook mag u geen energiedranken gebruiken.

Dit alles geldt ook voor de weekends die u buiten het ziekenhuis doorbrengt en gedurende de hele (dag)behandelingsperiode.

Gebruik van niet-voorgeschreven middelen tijdens de opname kan leiden tot ontslag. Bij een eerste misbruik vragen we u sowieso om 5 dagen binnen te blijven. Bij een tweede herval wordt de behandeling in vraag gesteld en kan deze beëindigd worden.

We doen regelmatig controles via adem-, bloed- of urinetesten. Het weigeren van controle beschouwen we als een positieve screening. Als u mondeling aangeeft gebruikt te hebben, wordt dit ook als een positieve screening beschouwd en voeren wij een controlescreening ter bevestiging uit.

Ook kunnen we bij vermoeden van bezit van niet-voorgeschreven middelen of illegale middelen een kamercontrole uitvoeren. Bij binnen brengen en in bezit hebben van middelen op de afdeling volgt een onmiddellijk ontslag.

In het bezit zijn van en dealen van middelen is een crimineel feit en valt onder de strafwet. Verder kan u dan minstens drie maanden niet meer op onze afdeling terecht.

MEDICATIE

Medicatie kan een belangrijk onderdeel zijn van uw behandeling. Met vragen over de noodzaak en de te verwachten resultaten kunt u terecht bij het team.

Bij opname wordt uw thuismedicatie in bewaring gegeven bij de verpleging. Deze krijgt u terug bij ontslag. U mag in geen geval medicatie op uw kamer houden (tenzij u hiervoor uitdrukkelijk toestemming heeft gekregen).

Medicatie wordt voorgeschreven, aangepast en opgevolgd door uw arts. Neem alleen de voorgeschreven medicatie in. Gebruik nooit medicatie op eigen initiatief. Dit in uw belang om een correcte evaluatie mogelijk te maken.

De ziekenhuisapotheek levert alle geneesmiddelen af die nodig zijn voor de behandeling tijdens uw ziekenhuisopname.

Rapporteer het effect van uw medicatie aan uw arts en het team zodat wijzigingen zoveel mogelijk in samenspraak gebeuren.

U komt uw medicatie innemen bij de verpleegkundige in de dagzaal. Er zijn vaste tijdstippen om medicatie te halen, maar het kan zijn dat uw arts medicatie op andere tijdstippen instelt dan de 4 vaste momenten. Uiteraard moet het voorschrift van de arts gevolgd worden. Voor het toedienen van de medicatie laat u uw identificatiebandje aan de verpleging zien.

MEDICATIE-UREN

- Ochtend: vanaf 08.50 uur
- Middag: vanaf 12.20 uur
- Avond: vanaf 17.20 uur
- Voor het slapen gaan: tussen 20.30 en 21.30 uur of tussen 22.00 en 22.45 uur

EETMOMENTEN EN MAALTIJDEN

Ontbijt:	08.30 tot 9 uur (op zondag tot 10 uur)
Middagmaal	12 tot 12.30 uur
Avondmaal	17 tot 17.30 uur

Om de eetmomenten in alle rust te laten verlopen, vragen we u tijdig aanwezig te zijn, en een twintigtal minuten aan tafel te blijven zitten. **We vragen ook om het gebruik van multimedia (smartphone, tablet en dergelijke) achterwege te laten aan tafel.**

In samenspraak met de verpleegkundigen kan beslist worden dat u de eerste dag(en) van uw opname op uw kamer eet.

Gezien het gezondheidsbeleid op de afdeling vragen we om geen extra maaltijden van buitenaf te bestellen/laten leveren op de afdeling. Deze maaltijden kan u bij eventuele weekenduitgangen buiten het ziekenhuis nuttigen.

HUISHOUDELIJKE TAKEN

We verwachten een minimumengagement binnen het samenleven hier op de afdeling. Kleine huishoudelijke taken zoals de dienbladen in de maaltijdkar plaatsen, het ordelijk houden van gemeenschappelijke ruimten, afval en vuil linnen wegdoen, zijn daarbij kleine inspanningen die we van u verwachten.

Ook de kamerorde behoort tot uw eigen takenpakket. Eén keer per week op dinsdag of donderdag (afhankelijk van uw kamerligging) verwachten we dat u uw linnen ververs. Vers linnen vindt u in een kar op de gang. **Zorg ervoor dat u uw kamer 's morgens opgeruimd achterlaat voor u vertrekt naar de therapieën.** Op die manier kunnen de mensen van de schoonmaakdienst uw kamer vlot reinigen. Daarnaast is dit een belangrijke doelstelling binnen uw hersteltraject (structuur-zelfzorg-activatie).

NACHTRUST

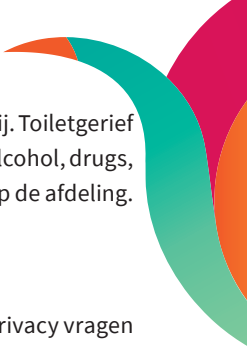
Een gezond dag-nachtritme en een kwaliteitsvolle slaap is herstelbevorderend. Daarom vragen we dat u om 23 uur naar uw kamer gaat en de stilte respecteert. Uit respect voor de nachtrust van uw kamergenoot, maar vooral ook voor uzelf in kader van een optimale slaaphygiëne, vragen wij ook **'s nachts geen gebruik te maken van multimedia.**

De nachtverpleegkundigen doen 's nachts controles om uw slaappatroon en de werking van de eventuele slaapmedicatie te observeren. Als u niet kunt slapen, gelieve dit dan ook te zeggen. Regelmatig worden de observaties met de artsen besproken en passen we de behandeling aan wanneer dit nodig is.

Er geldt een rookverbod tussen 23 uur en 6.30 uur. U kan tussen deze uren niet naar buiten om te roken.

KLEDIJ

Tijdens uw verblijf is het aangewezen dat u dagkledij draagt. We verwachten u in dagkledij aan het ontbijt om 8.30 uur en vragen u uw nachtkledij ten vroegste vanaf 20.30 uur aan te doen (na de bezoeken).



Bij deelname aan de bewegingstherapie voorziet u best sportieve kledij. Toiletgerief en handdoeken brengt u van thuis mee. Kledij met afbeeldingen van alcohol, drugs, wapens of afschrikwekkende afbeeldingen worden niet toegestaan op de afdeling.

PRIVACY

Op de afdeling is uw bed en kamer uw eigen terrein. Omwille van de privacy vragen we niet op elkaars kamer te komen. Op een tweepersoonskamer maakt u afspraken met uw kamergenoot over privacy, bezoek, gebruik van multimedia...

Contacten met medepatiënten kunnen in de gemeenschappelijke ruimtes en tijdens therapieën. Andere patiënten kunnen steunend zijn, maar relatievorming tijdens het verblijf kan niet. Onze ervaring is dat dit al te vaak in pijnlijke situaties eindigt.

We vragen elkaars privacy en persoonlijke ruimte maximaal te respecteren.

Daarom vragen we dan ook geen foto's/ video's te nemen op de afdeling. Videobellen doet u niet in de gemeenschappelijke ruimte. Ook is het niet bedoeling om lichamelijk contact te hebben (mekaars kapsels, make-up te doen, bij mekaar op schoot te zitten, enz...).

WAARDEVOLLE VOORWERPEN

Het ziekenhuis is een openbaar gebouw. Diefstal komt hier jammer genoeg ook voor. Waardevolle voorwerpen en geld laat u best thuis. Als u toch een aantal waardevolle zaken of een grotere som geld bij hebt, kan u deze op uw kluis in de kamer bewaren.

Uitlenen van geld en/of persoonlijk materiaal raden we af. We zijn niet verantwoordelijk voor gebeurlijke schade.

VEILIGHEID

Om veiligheidsredenen, laat u scherpe voorwerpen zoals messen of scharen thuis of geeft u deze bij opname in bewaring. U mag dit niet op uw kamer hebben.

U stelt ook geen verbaal en/of fysiek agressief gedrag. Elke vorm van agressie, zowel met woorden als in gedrag, schendt het gevoel van veiligheid van wie verblijft of werkt op de afdeling. Dit kan tot stopzetting van de behandeling leiden.

We willen zeer sterk inzetten op preventieve aanpak van spanning & agitatie. We streven ernaar een afzonderingsvrij beleid te voeren. Vrijheidsbeperkende maatregelen worden enkel in zeer uitzonderlijke situaties toegepast. We streven ernaar maximaal in te zetten op vroegtijdig herkennen van verhoging van spanning en in te zetten op manieren om hiermee om te gaan. Daarom zal er samen met u een **signalisatieplan** opgemaakt worden. Dit is een plan waarbij we eraan werken om spanning sneller te herkennen, en alternatieve hulpmiddelen te activeren, in de hoop de spanning te verminderen. Zo kan er ook gebruik van de comfortroom overwogen worden. Dit is een ruimte waar u tot rust kan komen (met mogelijkheid tot zelf instellen van lichtkleur, beelden, rustgevende geluiden,...).

Bij extreme aanwezigheid van risicogedrag, dat kan leiden tot lichamelijk letsel bij zichzelf of anderen, kan overgegaan worden tot het toepassen van vrijheidsbeperkende maatregelen. De toepassing hiervan is steeds zo kort mogelijk en indien andere maatregelen niet uitvoerbaar zijn. Voor meer informatie hierover kan u terecht bij het team.

ANDERSTALIGHEID

Indien u de Nederlandse taal onvoldoende machtig bent, gelieve dit dan aan het team te melden. We kunnen dan op zoek gaan naar een gepaste oplossing (vb. betrekken van een vertrouwenspersoon die wel goed Nederlands spreekt, eventueel een tolk...).

Aarzel niet om meerdere keren om verduidelijking te vragen, wanneer u met vragen zit. Ons team staat u graag te woord en zoekt met u mee naar oplossingen.

HEEFT U NOG VRAGEN?

U heeft nu kennis genomen van het reilen en zeilen op onze PAAZ-afdeling. Het is best mogelijk dat niet al uw vragen beantwoord zijn. Heeft u bijkomende vragen, stel ze dan gerust aan één van de medewerkers.

U kan ook steeds terecht bij Gert Kenis (Verpleegkundig diensthoofd) of An Strauven (Therapeutisch diensthoofd) .

We wensen u alvast een spoedig herstel en een prettig verblijf op de afdeling.

Nuttige informatie



De afgelopen decennia zijn er meerdere websites, tools en dergelijke meer ontwikkeld om te gebruiken in kader van het psychisch welbevinden, meer specifiek in het kader van suïcidepreventie. Dit voor zowel jong als oud.

MOBIELE APPS

- BackUp
- Houvast (EHBP) - rode kruis.be
- OnTrackAgain

WEBSITES

- **www.zelfmoord1813.be**: zelfmoord1813 is een initiatief van voormalig Vlaams Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Gezin, Jo Vandeurzen, en kadert binnen het tweede Vlaams Actieplan Suïcidepreventie.
- **<https://geluksdriehoek.be>**: u gelukkig voelen, wat is dat precies? U ontdekt het in de geluksdriehoek. Op deze website vindt u inspiratie over hoe u hier zelf mee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.
- **www.caw.be**: het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Een moeilijke relatie. Persoonlijke moeilijkheden. Financiële, administratieve, juridische of materiële problemen. Problemen in uw gezin, familie of uw ruimere sociale omgeving... . We bieden ook hulp aan slachtoffers en daders van geweld, misbruik en betrokkenen van verkeersongevallen en misdrijven.
- **www.tele-onthaal.be**: u kan met Tele-Onthaal praten over de meest uiteenlopende onderwerpen. Mensen bellen of chatten vaak over relatieproblemen, ziekte, depressie, eenzaamheid, zelfdoding, allerlei praktische problemen, U kan bij Tele-Onthaal terecht met alles waar u u zorgen over maakt.
- **www.gendervonk.be**: ontwikkeld door het Transgender Infopunt, is een website specifiek gericht op het ondersteunen van transgender personen en ouders van transgender jongeren.
- **www.awel.be** (jongeren): Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem.

- **www.noknok.be:** u bent jong en u kan heel wat aan. Hier vindt u tips, opdrachten en verhalen om u goed in uw vel te voelen. Ook voor een dipje of een tegenslag kan u hier terecht.
- **www.caw.be/jac:** jongere zijn is niet altijd gemakkelijk. Er gaat vanalles in uw hoofd om. De dingen die u meemaakt, maken het niet altijd gemakkelijker. Soms kan u terecht bij vrienden en familie. Of vindt u er zelf een weg doorheen. Maar iedereen kent ook momenten dat het helemaal niet meer lukt. En daar heeft u recht op. Maar iedereen heeft ook recht op goede hulp. Daarvoor is het JAC er! Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Problemen thuis? Op zoek naar uw eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig om zelfstandig te wonen? Of over uw rechten en plichten? U kan bij het JAC terecht met elke vraag.

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

- **DAGG Lommel** (ambulante psychiatrische/psychologische opvolging): 011 542 362, www.dagg-cgg.be
- **CGG Pelt** (Centrum voor geestelijke gezondheidszorg): 011 64 53 10, www.zorggroepzin.be
- **CAD Pelt** (Centrum voor Alcohol en Drugs): 011 647 811, www.zorggroepzin.be/
- **CAD Limburg:** 011 274 298, www.zorggroepzin.be/
- **Validag Lommel** (centrum voor psycho-sociale revalidatie): 011 54 47 07, www.validag.be
- **PZ Asster:** 011 788 011
- **Tele-Onthaal:** 106
- **PZ Munsterbilzen:** 089 509 111
- **Druglijn:** 078 151 020
- **PZ Rekem:** 089 847 001
- **Zelfmoordlijn:** 1813
- **PZ Sint-Annendael:** 013 380 511
- **Politie:** 101

Toestemmingsverklaring: Afspraken/voorwaarden opstart behandeling PAAZ

Op korte termijn start u een behandelprogramma op onze PAAZ-afdeling. Vooraleer van start te gaan, willen we graag een aantal afspraken met u maken.

- Gedurende uw behandeling op de PAAZ kiest u ervoor om actief te werken aan uw herstel. U kunt steeds terecht bij iemand van het team om over uw problemen te spreken. U praat bij voorkeur niet teveel over uw problemen met medepatiënten.
- U neemt actief deel aan uw therapieprogramma. Wanneer u verhinderd bent om naar een gesprek of therapiesessie te komen, verwittigt u zelf de desbetreffende verpleegkundige of therapeut. Er wordt verwacht dat u deelneemt aan uw volledig programma en dat u ruim op tijd komt. Als u regelmatig afwezig bent, zonder dit te bespreken, kan uw behandeling in vraag gesteld worden.
- Alle informatie die u verkrijgt tijdens de therapiesessies, dient binnen uw eigen therapiegroep te blijven en is strikt vertrouwelijk. Wanneer u een thema verder wil bespreken, kan u dit opnemen met iemand van het team. U spreekt er dus niet over met anderen die niet in uw groep zitten.
- U stelt geen verbaal en/of fysiek agressief gedrag. Elke vorm van agressie, zowel met woorden als in gedrag, schendt het gevoel van veiligheid van wie verblijft of werkt op de afdeling. Dit kan tot stopzetting van de behandeling leiden.
- U gebruikt geen alcohol, drugs, niet-voorgeschreven medicatie of energiedranken (redbull, ...) gedurende uw behandeling op onze PAAZ. Ook niet tijdens uw (weekend)uitgangen. Het gebruik van alcohol en/of drugs tijdens uw opname kan leiden tot ontslag. Dit kan op elk moment gecontroleerd worden. Het weigeren van een screening betekent een positieve screening.
- Het dealen van drugs is strafbaar, leidt tot melding bij de politie en is aanleiding tot onmiddellijk ontslag.
- Als u een relatie aangaat met een medepatiënt, brengt u uw therapeutisch proces in gevaar en kan u de groepsdynamiek verstoren.



Bovendien kan uw opname hierdoor in vraag worden gesteld.

- We willen zo veel mogelijk zorgen voor continuïteit in uw zorgtraject. Daarom trachten we zo goed mogelijk samen te werken/overleggen met de reeds betrokken hulpverleners.
- Verder willen we met u afspreken wie uw vertrouwenspersoon is, waaraan u toestemming geeft dat hij/zij betrokken wordt tijdens uw behandeling. Met andere woorden: wie mag betrokken worden en dus ook geïnformeerd worden over uw behandeltraject?

Mijn vertrouwenspersoon/vertrouwenspersonen:

Vertrouwenspersoon 1 Naam:

Contactgegevens:

Vertrouwenspersoon 2 Naam:

Contactgegevens:

- Ik heb de brochure van de afdeling ontvangen en verklaar mij akkoord met de afdelingsafspraken.

Door dit formulier te ondertekenen verklaart u uw akkoord met bovenstaande afspraken.

Naam:

Naam teamlid:

Handtekening:

Het team van PAAZ wenst u veel succes met uw behandeling!

versie: 16 september 2021