

# Informatiefolder voor naasten

Uw naaste revalideert in De Hoogstraat. Tijdens de revalidatie komt er veel op u beide af. Deze folder geeft u tips over een aantal belangrijke onderwerpen. **Het is vooral belangrijk dat u hulp vraagt als u hulp nodig heeft. Als u duidelijk aangeeft wat u nodig heeft, dan kunt u het beste geholpen worden.**

## Praktische zaken en omgang met instanties

Tijdens de revalidatie komt er veel op u af. Vaak moeten er ook veel dingen geregeld worden, bijvoorbeeld aanpassingen aan de woning of het aanvragen van bepaalde hulpmiddelen. Tijdens het voorzieningengesprek/combigesprek krijgt u hier uitleg over van de ergotherapeut en de maatschappelijk werker. Zij zullen u ook informeren over welke andere instanties er zijn en hoe u de hulp van deze instanties kunt inschakelen. De ergotherapeut en de maatschappelijk werker weten veel. Als u vragen heeft kunt u deze aan hen stellen.

## Informatie over de dwarslaesie

Als u meer wilt weten over wat een dwarslaesie precies is en de mogelijke bijkomende gevolgen en gezondheidsklachten, dan is het aan te raden om de cursus 'Weer op Weg' te volgen. Deze cursus geeft u veel informatie over dwarslaesie. De cursus wordt aangeboden in het revalidatiecentrum. U kunt de cursus ook online volgen op de website: <https://www.dwarslaesie.nl/weer-op-weg/>. Op de website vindt u ook filmpjes met ervaringsverhalen.

In de dwarslaesie Wiki vindt u ook veel informatie over dwarslaesie: <https://www.dwarslaesie.nl/wiki/>

## Zorg voor uw naaste

**Tijdens de revalidatie** kunt u met vragen over de zorg voor u naaste terecht bij de behandelaars van uw naaste.

**Na de revalidatie** kunt u vragen over de dwarslaesie en revalidatie stellen aan de nazorgverpleegkundige.

Telefoonnummer: 030 256 1313

E-mailadres: [transmuraal@dehoogstraat.nl](mailto:transmuraal@dehoogstraat.nl)

## Hulp voor uzelf

Tijdens de revalidatie komt er veel op u af. Het is belangrijk om uzelf niet te vergeten. **Vraag hulp als u dat nodig heeft.** U kunt tijdens de revalidatie een gesprek aanvragen met de maatschappelijk werker. Dit kan ook zonder uw naaste. Het kan fijn zijn om uw hart te luchten. De maatschappelijk werker kan met u bespreken welke hulp u nodig heeft.

Na de revalidatie kunt u contact opnemen met uw huisarts of met de praktijkondersteuner. Zij kunnen u doorverwijzen naar andere zorgverleners, bijvoorbeeld een psycholoog.

Vaak hebben gemeenten aanbod voor ondersteuning van mantelzorgers. Het kan hierbij gaan om het geven van informatie en advies, maar ook om hulp bij regeltaken, het inschakelen van mantelzorgvrijwilligers en respijtzorg. Informeer bij uw eigen gemeente op welke manier zij u kunnen ondersteunen.

## Contact met lotgenoten

Het kan fijn zijn om met lotgenoten te praten over uw situatie. De Dwarslaesie Organisatie Nederland (DON) heeft hiervoor 'Partners voor Partners'. U kunt gesprekken hebben met een partner die getraind is om goed te luisteren en om u te adviseren. De betrokken lotgenoten hebben zelf al wat langer ervaring in het samenleven met een partner met een dwarslaesie. U kunt contact opnemen met Henriëtte van de Pol (telefoon:06-10809994, e-mail: [henriette.vandepol@planet.nl](mailto:henriette.vandepol@planet.nl)) of met Henny Nevenzel (telefoon: 06-52500644, e-mail: [hofman.nevenzel@planet.nl](mailto:hofman.nevenzel@planet.nl)).

De DON organiseert 2 keer per jaar een partnerbijeenkomst. Bij deze bijeenkomsten gaan partners met elkaar in gesprek. De bijeenkomsten worden begeleidt door een psycholoog en door ervaren en getrainde partners. Meer informatie kunt u vinden op de website: <https://www.dwarslaesie.nl/werkgroepen/werkgroep-partners/>.

U kunt ook contact leggen met lotgenoten bij de bijeenkomsten van de 'Weer op Weg' cursus die aangeboden wordt in het revalidatiecentrum.