



Informatiefolder

Acute Deeltijdbehandeling Ouderen (ADBO)

Pro Persona
Locatie Siependaal Tiel

Welkom

Welkom bij de Acute Deeltijd Behandeling Ouderen. In deze folder leggen we graag uit wat de behandeling inhoudt en vindt u alle belangrijke informatie.

Wat doet deze behandeling?

Met een behandeling op de ADBO kunnen wij uw psychiatrische problemen herstellen en stabiliseren. Met deze extra ondersteuning is een mogelijke opname te verkorten of liever nog te voorkomen. U volgt een dagprogramma tussen de 1 en 5 dagen per week.

Hoe ziet mijn behandeling eruit?

Om te weten wat u nodig heeft, hebben we eerst een startgesprek. Dit noemen wij een Zorg Afstemming Gesprek (ZAG). Het gesprek is met het team dat bij uw behandeling betrokken is en met eventueel andere hulpverleners buiten Pro Persona (bijvoorbeeld coach vanuit WMO).

Ook uw naasten mogen bij het startgesprek zijn, maar alleen als u dat zelf ook wil.

Samen bespreken we de inhoud van het behandelplan en ook op welke dagen u gaat deelnemen. Met duidelijke behandelafspraken krijgt u de zorg die u nodig heeft en kunnen alle betrokkenen optimaal samenwerken.

Hoe lang duurt de behandeling?

De behandeling bij de ADBO duurt in principe maximaal 8 weken. Na deze 8 weken hebben we een evaluatiegesprek. Als blijkt dat er nog behandeling nodig is, wordt de behandeling verlengd.

In tijdsblokken ziet de behandeling er zo uit:



Worden mijn familie en naasten geïnformeerd?

Wij vinden de inbreng en betrokkenheid van familie en naasten bij de behandeling belangrijk. Maar u geeft zelf toestemming of, en hoe uw familie of naasten bij uw behandeling wordt betrokken.

De behandeling

Hoe ziet het dagprogramma eruit?

Het dagprogramma begint altijd met een dagstart in de groep. We maken dan een kort rondje met vragen.

Bijvoorbeeld: Hoe zit u er vandaag bij, waar wilt u aan gaan werken vandaag of zijn er nog praktische zaken die we moeten weten?

Het programma verschilt per dag. Tussen de middag gaan we samen lunchen. Dit wordt door ons verzorgd dus u hoeft niets mee te nemen. De dag eindigt met een dagsluiting (meestal rond 15.30 uur).

In het therapierooster dat u bij deze folder heeft meegekregen, staan de tijden die voor u gelden.

Hoe verloopt de eerste dag van de behandeling?

De eerste dag kan altijd wat spannend zijn omdat alles nieuw is. Daarom vertellen we er hier alvast iets over.

Op de eerste dag verwachten wij u om 9.15 uur. Bij binnenkomst in het gebouw mag u plaats nemen in de wachtruimte tegenover de receptie. U wordt daar opgehaald. In de ADBO ruimte op de begane grond beginnen we met een kopje koffie of thee en aansluitend de dagstart (zie de vraag hierboven).

Is er iets niet duidelijk, stel uw vraag dan aan de begeleider. Deze is er gedurende de hele dag bij. Rond 15.30 uur sluiten we de dag af.



Programma ADBO

Wij bieden een basisprogramma met zowel verbale als non-verbale therapie. Beide therapieën hebben diverse onderdelen met onderwerpen. Hieronder lichten we per onderdeel toe wat u kunt verwachten.

Verbale therapie

De verbale therapie bestaat uit groepsgesprekken. In deze dagelijkse gesprekken ligt de nadruk op het praten en denken over de problemen. Het groepsgesprek vindt altijd plaats met twee hulpverleners (ambulant begeleider/verpleegkundige, de vaktherapeut of de psycholoog).

Met de gesprekken hebben we aandacht voor herstelondersteunende zorg. Dit betekent dat we u leren omgaan met uw klachten en een nieuwe, positieve, betekenis geven aan uw leven. We kijken naar uw sociale omgeving/netwerk en wat u kunt doen om weer (meer) onderdeel uit te maken van de samenleving.

In de gespreksgroepen praten we ook alvast over de periode na de behandeling. Denk aan vragen als: Hoe wilt u dat het straks weer gaat en wat is er nodig om straks met uw klachten om te kunnen gaan? Het hoeft nu nog niet opgelost te worden, erover praten kan soms al helpen.

We maken gebruik van verschillende groepsgesprekken. Eronder lichten we ze verder toe.

- Doelenbespreking
- Themabespreking
- Zingeving
- Cognitieve gedragstherapie (CGT)
- Ervaringsdeskundigen

Doelenbespreking

Met de doelenbespreking willen we doelen stellen. Een doel zorgt ervoor dat u ergens naar toe werkt. Deze doelen kunnen heel concreet zijn, bijvoorbeeld: Ik ga dagelijks 10 minuten wandelen. Maar ze kunnen ook wat algemener of voor de lange termijn zijn, bijvoorbeeld: Ik wil minder piekeren.

Soms gebruiken we een thema om doelen vast te stellen. Een thema kan bijvoorbeeld piekeren zijn. Iemand brengt iets in en als groep bespreken we of het herkenbaar is en hoe een ander er zelf mee omgaat. Daarna maken we er een concreet doel van.

In iedere bijeenkomst wordt een doel nabesproken en wordt een nieuw doel geformuleerd.

Themabespreking

Ouder worden brengt vaak veranderingen met zich mee. Zowel lichamelijk als geestelijk. In dit onderdeel leert u om te gaan met die veranderingen. We geven ook een stukje uitleg over uw stemming en de effecten ervan in het dagelijks leven.

Zingeving

Zingeving vinden wij heel belangrijk in de zorg, dus we willen hier extra aandacht aan geven. Zingeving gaat over de betekenis die we aan gebeurtenissen geven. Wat het leven écht de moeite waard maakt. Dat kan iets algemeen zijn zoals het vieren van een verjaardag. Maar we hebben het ook over grotere levensvragen zoals: Wat is de waarde van het leven?

Cognitieve gedragstherapie (CGT)

CGT leert u beter om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens. We vertellen eerst iets over de theorie en vervolgens oefenen we ermee in alledaagse situaties. U leert uw gedrag te herkennen en het ook direct te veranderen.

Ervaringsdeskundigen

Wij maken gebruik van ervaringsdeskundigen omdat het soms fijn is om met iemand te praten die iets vergelijkbaars heeft meegemaakt. De ervaringsdeskundige leidt dan een groepsgesprek dat over diverse onderwerpen kan gaan. Bijvoorbeeld: Hoe heeft een ander het herstel opgepakt? Of hoe ging men om met vooroordelen?

Non-verbale therapie

Naast de groepsgesprekken bevat het programma ook onderdelen waar we op een actieve en creatieve manier naar gevoelens kijken. Dit zijn de non-verbale therapieën. Deze lichten we onder het rijtje verder toe.

- Beeldende therapie
- Muziektherapie
- Beweging en ontspanning



Beeldende therapie

Beeldende therapie is ontdekken. We gaan o.a. schilderen, tekenen, kleien en steen bewerken. Het gaat om het proces, niet of u er goed in bent.

We staan stil bij vragen als: Hoe vond u het om te doen? Wat doet het materiaal met u? Aan de hand van deze vragen ontstaat er vaak inzicht of grip op uw problemen. En met het inzicht kunnen we stemming, structuur en activering verder verbeteren.

Muziektherapie

Tijdens deze therapie zingen we of luisteren we naar muziek. Muziek maakt emoties los en brengt herinneringen boven. Het activeert het brein en werkt in op veel verschillende gebieden in de hersenen. Het motto is: muziek maakt gezond!

Beweging en ontspanning

Wist u dat bewegen een positief effect heeft op uw mentale gezondheid? Het zorgt voor positievere gedachten en meer zelfwaardering. Dit komt o.a. doordat er in de hersenen een stofje vrijkomt. Dit stofje heet Brain Derived Neurotrophic

Factor (BDNF). De naam mag u vergeten maar het stofje helpt bij het beschermen en aanmaken van hersencellen.

Als het weer het toelaat, gaan we wandelen. Tijdens het wandelen kunt u praten met groepsgenoten, of gewoon samen genieten van de natuur. Zorg voor schoenen waar u buiten op kunt wandelen. Voor een rollator of rolstoel kunnen wij zorgen.

Bij het onderdeel ontspanning ligt de focus op het 'hier en nu'. Met een ontspanningsoefening geven we aandacht aan de diverse spiergroepen. U oefent met het actief spannen en ontspannen van uw spieren. Tijdens de oefening ligt u op een matras, wij zorgen voor kussens en dekentjes.

De ontspanningsoefening kunt u thuis ook gebruiken. Als ontspanningsmoment op de dag, of voor het slapen of als u veel spanning ervaart. Vraag de begeleider naar de link van de opname (YouTube).

Huisregels

Tenslotte nog een paar huisregels. Wij vinden het namelijk belangrijk dat iedereen binnen de ADBO zich prettig en veilig voelt.

- We gaan respectvol met elkaar om.
- Het is niet toegestaan om spullen van anderen aan te nemen en/of te ruilen.
- Tijdens het programma laten we de mobiele telefoon in de tas en staat deze op stil.
- We maken geen foto's of beelden van elkaar.

Vanuit Pro Persona doen wij er alles aan om van de ADBO een veilige omgeving te maken. Daarom behandelen wij uw persoonlijke informatie altijd vertrouwelijk.

Afwezigheid

Kunt u op de dag van uw behandeling niet aanwezig zijn, meldt u dan (telefonisch) af bij de begeleider (0344 - 656874) of via het secretariaat (0344 - 65 61 11).

Bent u afwezig en hebben wij geen afmelding ontvangen, dan neemt de begeleider contact met u op.

Contactgegevens Pro Persona

Bezoekadres

Siependaallaan 3
4003 LE Tiel

Postadres

Postbus 6237
4000 HE Tiel

Telefoonnummer secretariaat: 0344 - 65 61 11

Telefoonnummer begeleiders: 0344 - 65 68 74

E-mailadres begeleiders:

Acute.deeltijdbehandeling.ouderen.tiel@propersona.nl

Als u gebruik wil maken van onze wifi zijn dit de gegevens:

Netwerk

ProPersona

Inlogcode

Welkombijpropersona

