

# Wegwijzer Zorgprogramma Stemming

Afdeling Stemming 1 en Stemming 2



**UPC Duffel**

geestelijke gezondheidszorg  
emmaüs

Stationsstraat 22c, 2570 Duffel

015 30 40 30

[www.upcduffel.be](http://www.upcduffel.be)



# Inhoud

Persoonlijk traject .....	5
Voor wie, wat, waar? .....	7
Het verloop van een opname/verblijf .....	8
Wie zijn we en wat doen we? .....	10
Behandelaanbod en -verloop .....	12
Huisregels van de afdelingen .....	20
Algemene afspraken .....	25
UPC Duffel .....	25
Goed om weten .....	27
Wat na opname? .....	31
Contactgegevens .....	33





Het Zorgprogramma Stemming vormt met de afdelingen Stemming 1 en Stemming 2 de zorglijn voor diagnostiek en behandeling voor personen met een stemmingsstoornis in het Universitair Psychiatrisch Centrum Duffel.



# Persoonlijk traject

Een stemming is een emotionele toestand die gedurende langere tijd aanhoudt en impact heeft op ons gevoel, onze gedachten en ons gedrag.

Het is normaal dat je je blij voelt als er iets plezierig gebeurt. Het is ook normaal en passend dat je je verdrietig voelt als er iets erg gebeurt.

Bij mensen met een stemmingsstoornis is de stemming echter ongewoon ernstig of langdurig verstoord, waardoor ze hun dagdagelijkse verantwoordelijkheden niet langer efficiënt kunnen vervullen. Een depressieve of bipolaire stoornis belemmert het vermogen van mensen om in het dagelijks leven te blijven functioneren, wat kan leiden tot problemen op vlak van relaties, werk, enzoverder. Dit kan ertoe leiden dat je vast komt te zitten in een vicieuze cirkel die nog moeilijk te doorbreken valt. Bij gevolg kan dit betekenen dat een opname noodzakelijk wordt om hierop in te grijpen en dit patroon te doorbreken.

Via ons therapieaanbod proberen we samen met jou inzicht te krijgen in hoe de stemmingsstoornis specifiek bij jou tot uiting komt. Zo kan jij en je omgeving beter inspelen op jouw (beginnende) symptomen. Daarnaast bekijken we samen wat voor jou belangrijk is en helpen we je zo terug vorm te geven aan jouw toekomstperspectief.

Wij vinden het belangrijk dat je als patiënt inspraak hebt in je behandeling. Deze invloed kan je uitoefenen door doelstellingen te formuleren die je wenst te bereiken tijdens de opname. Na een teamoverleg volgt hierop feedback van ons, met bijhorende nodige actiepunten. Deze doelstellingen en actiepunten kunnen we dan samen doorheen je opname opvolgen en evalueren.

Het kan zijn dat doorheen de opname je medewerking wordt gevraagd voor wetenschappelijk onderzoek. Door mee te doen draag je bij aan de verdere ontwikkeling van de wetenschap. Belangrijk is dat dit niet wordt ervaren als een verwachting bij de opname. Voel je dus vrij om al dan niet op deze vraag in te gaan.

Doorheen de opname zal je het woord 'nazorg' regelmatig horen vallen. Een opname kan je helpen om te stabiliseren en om je leven in de maatschappij opnieuw op te nemen, maar het blijft belangrijk om ook na opname een voldoende groot netwerk te hebben om stabiel te blijven. Dit netwerk kan bestaan uit niet-hulpverleners (vrienden,

familie, partner) en hulpverleners (psychiater, psycholoog, mobiel team, ...). Daarom raden we je aan om tijdens je opname al op zoek te gaan naar nazorg. De volgende vragen kunnen je eventueel helpen om hierrond beslissingen te nemen:

- > Welke nazorg is belangrijk voor mij? Wat heb ik nodig?
- > Hoe ziet deze nazorg er heel concreet uit?
- > Vanaf wanneer kan deze starten?
- > Bij wie kan ik terecht als het nodig is?

# Voor wie, wat, waar?

**Stemming 1** richt zich tot volwassenen met een ernstige unipolaire stemmingsstoornis.

Stemming 1 heeft drie groepen:

- > Een basisgroep waar het accent ligt op observatie en bieden van veiligheid en structuur.
- > En twee behandelgroepen waarbij het accent ligt op de behandeling van de stemmingsstoornis, zowel op medicamenteus en psychotherapeutische vlak.

**Stemming 2** richt zich tot volwassenen met een bipolaire stemmingsstoornis.

Stemming 2 heeft drie leefmilieus:

- > Leefmilieu 1 is een stabilisatiemilieu waar het accent ligt op het verkrijgen van diagnostisch duidelijkheid en waar er wordt gewerkt aan het opnieuw verkrijgen van een stabiele stemming
- > Leefmilieu 2 & 3 zijn identieke behandelmilieus waar het accent ligt op het hervалpreventie en zelfmanagement in kader van de stemmingsstoornis.

## Binnen het Zorgprogramma Stemming richten we ons op:

### Binnen de afdeling:

- > Bieden van veiligheid, structuur en persoonlijke begeleiding
- > Inventariseren van individuele mogelijkheden en moeilijkheden
- > Leren herkennen van signalen als het mis dreigt te gaan
- > Leren van vaardigheden om met moeilijke, stressvolle situaties om te gaan
- > Trainen van sociale, cognitieve en metacognitieve vaardigheden
- > Een medische check up
- > Op punt stellen van de biologische behandeling onder meer via medicatie

### Buiten de afdeling:

- > De woonsituatie
- > Dagingvulling
- > Beheer van administratie en budget
- > Sociale contacten en vrije tijdsbesteding
- > Uitbouw van een zorgnetwerk bij ontslag

# Het verloop van een opname/verblijf

Het verloop van een opname hangt sterk samen op welke afdeling je bent opgenomen.

## Verloop opnameperiode Stemming 1

Een opname op Stemming 1 verloopt in twee stappen:

> **Stap 1: Kennismakings- en observatiefase**

Tijdens deze periode nemen we tijd om kennis te maken. We inventariseren problemen, klachten, sterktes, van waaruit we zoeken naar doelstellingen omtrent de behandeling. In deze periode kan je kennis maken met een deel van het therapie-aanbod. De focus in deze fase ligt op structuur, activering, in orde brengen van basisfuncties (eten, slapen, evenwicht in- en ontspanning, ...). De behandeling is multidisciplinair van bij aanvang.

> **Stap 2: Behandelfase**

Wanneer er een indicatie is voor intensievere behandeling, kan er een verderzetting gebeuren via aansluiting bij de behandelgroepen. Via activiteiten en therapieën streven we naar herstel van psychisch en lichamelijk evenwicht, voldoende zelfzorg, aanleren van vaardigheden en heropnemen van verantwoordelijkheden.

We kijken hoe we de overgang naar huis kunnen organiseren en welke nazorg aangewezen is.

## Verloop opnameperiode Stemming 2

Een opname op Stemming 2 verloopt in drie stappen:

> **Stap 1: Stabilisatiefase (Leefmilieu 1)**

In deze fase kan je samen met het team uitzoeken wat jouw doelen zijn tijdens je opname en bieden we rust en stabiliteit aan. Afhankelijk van je stemming (depressief of hypomaan) en je noden gaan we je helpen activeren of afremmen met als doel je stemming opnieuw stabiel te krijgen. Tijdens deze periode proberen we alle belangrijke informatie met betrekking tot jouw problemen te verzamelen.



Indien blijkt dat er effectief sprake is van een bipolaire stemmingsstoornis en je stemming voldoende stabiel is om inzichtelijker te gaan werken, kan er besloten worden tot een overstap naar behandelmilieu 2 of 3.

> **Stap 2: Behandelfase (Leefmilieu 2 & 3)**

In deze fase van de behandeling ligt de focus op het onder controle krijgen van je bipolaire stemmingsstoornis. Dit begint bij het verkrijgen van inzicht in hoe deze stemmingsstoornis er bij jou uitziet. Je krijgt zicht op je eerste symptomen en welk gedrag je kan stellen om deze symptomen terug te dringen. Er is eveneens aandacht voor het verkrijgen of het behouden van een gezonde levensstijl en voldoende zelfzorg. Je eigen persoonlijke doelen worden in kaart gebracht en we kijken samen hoe je deze kan bereiken. Indien nodig kan er bijkomend diagnostisch onderzoek plaatsvinden. Afhankelijk van je noden en wensen kan er een dagstatuut worden opgestart.

> **Stap 3: Ontslag voorbereidende fase**

In een laatste fase van de behandeling kan er het 'ontslag voorbereidend statuut' (OVS) worden opgestart. Hierbij wordt er zo maximaal mogelijk ingezet op resocialisatie en de terugkeer naar de thuissituatie. Dit statuut heeft een termijn van maximaal vier weken.



# Wie zijn we en wat doen we?

## Sociotherapeuten/verpleegkundigen

Sociotherapeuten/verpleegkundigen zijn de dagdagelijkse begeleiders van de afdeling. Zij begeleiden je doorheen alle facetten van je behandeling. Bij hen kan je terecht met alle vragen met betrekking tot het leefgroep gebeuren. Je krijgt een mentor (of individuele/traject begeleider) toegewezen. Hij/zij zal jouw wensen en noden behartigen. Deze sociotherapeut/verpleegkundige zal regelmatig met jou samen zitten om je proces en doelstellingen te bespreken.

## Psychologen

Omdat de juiste diagnose bijdraagt tot het vinden van een juiste behandeling, zal het eerste gesprek met de psycholoog bestaan uit een diagnostisch onderzoek.

Daarna zullen er individuele gesprekken plaatsvinden, waarbij initieel persoonlijke doelstellingen in kaart worden gebracht. Samen met de psycholoog ga je op zoek naar hoe stemmingsepisodes en bijkomende problemen bij jou tot stand komen en wat jou in de toekomst kan helpen om hiermee om te gaan. Omdat jouw omgeving hier ook een belangrijke rol in kan spelen, proberen we ook hen te betrekken in het traject. Zo bestaat er ook de mogelijkheid om familie- of partnersgesprekken te plannen.

Daarnaast is er een aanbod in groep, waarbij vanuit cognitief-gedragstherapeutische invalshoek gekeken wordt naar hoe je toekomstige stemmingsepisodes zoveel mogelijk kan voorkomen en beperken in tijd. Hervalpreventie is hierbij dus een belangrijke focus, zodat men een leven kan leiden waarbij de psychische kwetsbaarheid zo weinig mogelijk interfereert.

Tenslotte bieden we ook familiesessies aan. Hier kan meer ingegaan worden op hoe de psychische kwetsbaarheid een impact heeft op jou en je omgeving en hoe hier het best mee omgegaan wordt.

## Psychiater

Er is wekelijks een consult met de psychiater/assistent-psychiater waarbij het

verloop van je behandeling wordt besproken. Daarbij hoort ook het bespreken van de medicamenteuze behandeling en de eventuele lichamelijke problemen.

## **Psychomotorisch therapeut**

Omdat bewegen helpt bij het herstellen van een stemmingsstoornis krijgt dit luik een centrale rol in ons aanbod. Elke dag extra beweging in je leven inbouwen biedt heel wat gezondheidsvoordelen. Via een aantal sessies proberen we je terug in actie te krijgen en deze voordelen te ervaren. Binnen de sessies kan je werken aan je lichaamsconditie, lichaamsexpressie, bevordering van contact met je eigen lichaam (conditietraining en fitness). Er is ook ruimte om bewust te leren ontspannen in de sessie relaxatie. Hier krijg je allerlei ademhalings- en ontspanningsoefeningen aangereikt om je ademhaling en stressniveau te doen dalen. Op indicatie kan je ook andere vormen van bewegingstherapie volgen.

## **Ergotherapeut**

Het ergotherapeutisch aanbod bestaat uit vaardigheidstrainingen op gebied van allerlei cognitieve en huishoudelijke activiteiten, vrijetijdsinvulling en sociale contacten. Daarnaast kan je deelnemen aan creatieve en expressieve activiteiten. Je wordt in deze sessies uitgedaagd om even stil te staan, te (her)ontdekken en opnieuw te beleven.

## **Maatschappelijk werker**

Een opname in een ziekenhuis is altijd een ingrijpende gebeurtenis, zowel voor jezelf als voor jouw omgeving. De maatschappelijk werker kan hierbij advies, hulp en psychosociale begeleiding bieden. Het betreft individuele ondersteuning op diverse vlakken: sociale administratie, financiën, werk/ dag invulling, sociale contacten en nazorg. Hierbij streven we naar zorg op maat in samenspraak met alle partijen, zowel professionele hulpverlening als naaste betrokkenen.

## **ROM-medewerker**

De ROM-medewerker neemt de testafnames op zich. Dit houdt onder meer in dat er aan het begin, tijdens en op het einde van de opname enkele vragenlijsten worden afgenomen die een inzicht geven in jouw klachten, het huidige functioneren en jouw manier van omgaan met problemen.

Op deze manier kunnen wij de evolutie van jouw klachten systematisch opvolgen. Deze testen dienen ter ondersteuning van jezelf, het team en je behandeling. Op basis daarvan kunnen wij de behandeling op jouw maat afstellen.

# Behandelaanbod en -verloop

## Stemming 1

### Wegwijs

Deze sessie wordt gegeven in de basisgroep, waarbij we samen in groep uitleg geven over de afdelingswerking.

### Dagopening

Elke ochtend starten we de dag in groep. Dit omvat enerzijds het overlopen van de dagplanning en dit moment biedt anderzijds ruimte om stil te staan bij eigen ervaringen bij de start van de dag.

### Kooksessie

Samen in groep maken we op een ontspannen manier een maaltijd klaar. Plezierbeleving, weer opnemen van zaken die eerder moeilijk verliepen, oog hebben hoe zaken te coördineren, maken van een gezonde maaltijd, staan hier op de voorgrond.

### Levensthema

In een open en vertrouwelijke sfeer staan we stil bij algemeen menselijke levensthema's. We doen dit aan de hand van teksten, muziek, gedichten en foto's.

### Atelierwerking

Tijdens deze sessie ben je vrij om op het eigen tempo aan de slag te gaan met verschillende materialen (verf, klei, wol, hout, papier, ...). Leren kennen van materialen, experimenteren, jezelf uitdagen kan een fijne ervaring zijn om jezelf te ontplooien, kijken hoe je iets concreet tot een resultaat kan brengen.

## Muziektherapie

In deze sessie werken we met muziekbeleving, muziekcreatie. Zo kan je enerzijds stil staan bij muziek die je zelf hebt uit gezocht en die betekenisvol is. Anderzijds kan je muziek maken door middel van de aanwezige instrumenten.

## Prikkeltherapie (basisgroep)

Door korte opdrachten, quizjes, concentratieoefeningen, ... helpen we je op weg om je aandacht op het hier en nu te richten.

## Beeldend werk

Tijdens deze sessie werken we met een opdracht. Zo kan je zelf iets maken met zelf gekozen of opgelegd materiaal. Hierbij kan je leren op een andere manier contact te maken met je beleving, waarbij je dit kan bespreken in groep.

## Weekdoelstelling

Elke week bespreken we samen in groep wat de weekdoelstelling is en waarmee je aan de slag wenst te gaan in de week die komt.

## Zicht op jezelf

In deze sessies is er ruimte om stil te staan bij je persoonlijk levensverhaal. Je kan door te spreken met anderen meer zicht krijgen hoe klachten samen kunnen hangen met hoe je in het leven staat. Je kan meer zicht krijgen op wat je innerlijk bezighoudt en hoe je omgaat met jezelf en anderen, alsook hoe je verandering kan brengen in zaken die je belangrijk vindt.

## Omgaan met piekeren

Piekeren kan een grote negatieve invloed hebben op iemands leven. In deze sessie kijken we hoe je je eigen piekergedachten kan herkennen en ze een halt kan toeroepen. Aan de hand van opdrachten leren we hoe je het piekeren kan doorbreken en hoe je anders kan om gaan met bepaalde gedachten. Op die manier kan er meer rust komen in je hoofd en kan je levenskwaliteit verbeteren.

## Ik en de ander

Klachten kunnen verband houden met de manier waarop je in contact staat met anderen. In deze sessies leer je gevoelens en gedachten van jezelf en van anderen beter kennen. Dit helpt je om je beter te kunnen uitdrukken zodat het samenleven aangener wordt.



## Bewegingseducatie (in behandelgroepen)

Deze theoretische sessie biedt basisinformatie over bewegen: welke beweging is goed, welke is er minder goed? Hoe komt dat het niet altijd van een leien dakje loopt? Welke excuses gooien roet in het eten? Wat zijn de gezondheidsvoordelen van voldoende beweging?

We nodigen je uit om naar de eigen bewegingssituatie te kijken. Verder geven we tips en tricks zodat je de hier opgebouwde kennis en ervaring ook thuis kan verder zetten.

### Running/Walking

Tweemaal per week is er de mogelijkheid om deel te nemen aan het running/walking aanbod. Running therapie is een laagdrempelige behandeling waarbij op een therapeutische manier een 'rustige duurloop' wordt opgestart.

Rustig betekent dat je nog kan praten tijdens het lopen. Duurloop betekent dat we stap per stap opbouwen naar een totale jog-tijd van 30 minuten. Vanuit verschillende studies is het positief effect van running bij depressie gebleken.

Omdat joggen niet voor iedereen is weggelegd, bieden we ook walking aan als alternatief. Walking is een actieve manier van wandelen: goed doorstappen, jezelf vooruit stuwten met ondersteunende armbeweging.

### Sport en spel

Deze sessie draagt mee bij tot de dagelijkse/drie wekelijkse portie beweging. De sporthal biedt de mogelijkheid voor iets 'specialere' activiteiten waar specifiek sportmateriaal voor nodig is en waarbij het weer geen spelbreker is.

### Conditie

Deze sessie draagt mee bij tot de dagelijkse/drie wekelijkse portie beweging. De sporthal biedt de mogelijkheid voor iets 'specialere' activiteiten waar specifiek sportmateriaal voor nodig is en waarbij het weer geen spelbreker is.

## Stemming 2

### Leefmilieu 1

#### > **Contragedrag**

In de sessie 'contragedrag' wordt er coachend aan de slag gegaan met als doel je te helpen je stemming opnieuw stabiel te krijgen. Contragedrag is gedrag dat tegen je eigen gedragsneiging ingaat. Zo zal je tijdens een depressie vaak de neiging hebben in bed te blijven liggen en amper activiteiten te ondernemen, waarbij contragedrag dan net gericht is op het alsnog activiteiten ondernemen. Bij een meer hypomane of manische stemming zal contragedrag eerder gericht zijn op jezelf afremmen in het ondernemen van veel activiteiten en het opzoeken van rustmomenten. Contragedrag stellen is moeilijk en je zal dan ook heel wat hindernissen tegenkomen. Tijdens deze sessie, die 2 maal per week plaatsvindt, wordt je hierin ondersteund.

#### > **Ademhaling**

In deze sessie proberen we het bewustzijn rond onze ademhaling te vergroten. Aan de hand van psycho-educatie en praktische oefeningen leren we het belang van onze ademhaling naar waarde in te schatten.

#### > **Psychomotorische therapie**

In deze sessies trachten we om je opnieuw te motiveren en te activeren tot bewegen. De lichamelijke ervaring en het bewegende lichaam staan centraal. Motorische, psychosociale en affectief-emotionele vaardigheden worden binnen de verschillende bewegingssessies geoptimaliseerd. Je ervaart een succesbeleving en je beleeft opnieuw plezier bij het bewegen. Je leert eigen grenzen ontdekken en aanvoelen. Verder stimuleren we je om de sociale contacten te onderhouden en rekening te houden met elkaar.

#### > **Wandeling**

Je hoeft niet te sporten om bij te dragen tot een gezonde leefstijl. Een dagelijkse wandeling heeft ontzettend veel voordelen voor je fysieke en psychische gezondheid. Door dit hier op de afdeling aan te bieden, hopen we dat je deze ervaring kan meenemen.

#### > **Wegwijs**

In deze éénmalige sessie wordt er kennisgemaakt met de hoofdverantwoordelijke van stemming 2, informatiegegeven over de afdeling en werking en stilgestaan bij eerste vragen/bedenkingen die je kan hebben in het begin van een opname.

#### > **Dagopening en sluiting**

Hier spreek je kort over belangrijke ervaringen tijdens de voorbije avond of dag(en),

je plannen voor de komende therapiedag, je belangrijke ervaringen tijdens de afgelopen therapiedag en je plannen voor de komende avond of dag(en).

Daarnaast kan het een moment zijn om over praktische zaken i.v.m. de behandeling te communiceren.

> **Leefmilieubespreking**

In deze sessie bespreken we het samenleven van de groep en bepalen we in overleg de taakverdeling voor de komende week. Je kan hier feedback krijgen van de verpleegkundigen en de medepatiënten over je sociaal functioneren.

> **Levensthema**

De groepsgesprekken tijdens de sessie levensthema focussen niet op een diagnose of ziektebeeld. De aangereikte thema's (troost, vrijheid, vertrouwen, verlies,...) willen zingeving tot een gespreksonderwerp maken. We bieden de mogelijkheid om stil te staan bij onderwerpen waar iedereen baat bij heeft en die verdieping mogelijk maken. Iedereen is welkom en mag bijdragen of gewoon luisteren. We zoeken in de dialoog niet naar een algemene conclusie, en niemand heeft dé waarheid in handen. Iemand anders zijn kijk op het leven kan verruimen en tot nadenken stemmen. Er zijn geen foute antwoorden, alleen boeiende vragen. We maken ruimte en tijd vrij om te praten, te luisteren en soms ook samen te zwijgen. Jouw verhaal mag verteld en gehoord worden. Mag, maar moet niet.

> **Weekendplanning**

We vragen je wekelijks een planning op papier te zetten waarbij je invulling geeft aan je vrije momenten. Deze bespreek je dan met de verpleegkundige om te bekijken of aan de basisvoorwaarden van medicatie-inname, veiligheid en activering/afremming wordt voldaan.

> **Atelier**

Door het open karakter van deze therapie kan iedereen vrij een activiteit doen. Het geeft je motivatie om te ondernemen, zin te krijgen om iets te doen alsook je te kunnen ontspannen zoals bijvoorbeeld om deel te nemen aan een gezelschapsspel. Andere vaardigheden zoals sociale contacten en rekening houden met elkaar kunnen hier in een veilige omgeving terug opgenomen worden. Daarnaast kunnen ook creatieve activiteiten een plaats krijgen.

## Leefmilieu 2 en 3

> **Zelfmanagement**

Zelfmanagement kan omschreven worden als het omgaan met je bipolaire kwetsbaarheid op zo'n manier dat deze zo weinig mogelijk impact heeft op je leven. Tijdens de sessies zelfmanagement krijg je hiertoe handvaten aangereikt. Er wordt dieper ingegaan op hoe stemmingsepisodes er bij jou uitzien en wat je kan doen om deze te beperken in frequentie, duur, intensiteit. Daarnaast wordt er ook ingezet

op het vergroten van je draagkracht. De sessies zelfmanagement vinden driemaal per week plaats. Elke week wordt er één thema uitgediept. Onderwerpen die aan bod komen tijdens deze sessies zijn onder andere denkfouten, contragedrag, signaleringsplan, piekeren en aanvaarding van de kwetsbaarheid.

> **Focus**

Door een voorgaand individueel gesprek worden je zorgbehoeften in kaart gebracht. De focus is een groepssessie, waar je zelf aan de slag gaat door wekelijkse individuele, haalbare en concrete doelen te formuleren in functie van je herstel (kunnen over verschillende levensdomeinen gaan). Hier werk je gedurende een week aan. In de volgende sessie worden deze doelen geëvalueerd, eventueel bijgestuurd en nieuwe doelen geformuleerd. De groep kan tips geven, ervaringen uitwisselen en inspiratie bieden. De groep is hier een belangrijke actor waarbij de groepsgenoten elkaar een spiegel voorhouden.

> **Intro psycho-educatie**

De sessie 'Intro psycho-educatie' is de voorbereidende sessie die eenmalig wordt gegeven voorafgaand aan de eerste deelname aan de sessies 'psycho-educatie'. In deze sessie overlopen we regels en afspraken van de therapiegroep en geven uitleg over de life-chart, een instrument dat gebruikt kan worden om veranderingen in je stemming snel op te merken.

> **Psycho-educatie**

In deze sessies informeren we je via een interactief gesprek in groep over de bipolaire stoornis waarbij volgende zaken aan bod komen: kenmerken van een bipolaire stoornis, het mogelijk verloop, gevolgen voor het dagelijks leven, de mogelijkheden van behandeling en preventie en de medicamenteuze therapie. Doel van deze sessies is de kans op herval te verminderen door handvaten te geven op zowel medicamenteus als psychosociaal vlak.

> **Zorg voor het kind**

Het ouderschap loopt door, ook al ben je in opname. In deze sessie willen we expliciet stilstaan bij je rol als ouder. We geven je enkele tips over hoe je de zorg voor je kind kan blijven opnemen, ook al ben je minder thuis. Alle ouders (en hun partners) zijn welkom: de leeftijd van de kinderen maakt niet uit. Ook de zorg voor kleinkinderen kan aan bod komen.

> **Voorbereidend werk**

Tijdens het voorbereidend werk krijg je tijd om zelfstandig aan de slag te gaan met de informatie en de opdrachten die je tijdens de sessies zelfmanagement mee kreeg. Je kan dit alleen doen of hiervoor samenwerken met je groepsgenoten.

> **Atelier**

Door het open karakter van deze therapie kan iedereen vrij een activiteit doen. Het geeft je motivatie om te ondernemen, zin te krijgen om iets te doen alsook je te kunnen ontspannen zoals bijvoorbeeld om deel te nemen aan een gezelschapsspel. Andere vaardigheden zoals sociale contacten en rekening houden met elkaar kunnen hier in een veilige omgeving terug opgenomen worden. Daarnaast kunnen ook creatieve activiteiten een plaats krijgen.

> **Psychomotorische therapie**

In deze sessies trachten we om je opnieuw te motiveren en te activeren tot bewegen. De lichamelijke ervaring en het bewegende lichaam staan centraal.

Motorische, psychosociale en affectief-emotionele vaardigheden worden binnen de verschillende bewegingssessies geoptimaliseerd.

Je ervaart een succesbeleving en je beleeft opnieuw plezier bij het bewegen. Je leert eigen grenzen ontdekken en aanvoelen. Verder stimuleren we je om de sociale contacten te onderhouden en rekening te houden met elkaar.

> **Fitness**

Deze sessie gaat steeds in groep door, maar ieder traint op eigen niveau en tempo. Hier werken we aan de opbouw en de verbetering van je conditie. De doelstelling is het creëren van een actievere levensstijl.

> **Relaxatie**

In deze sessie staat het ontspannen van lichaam en geest centraal. We trachten om het stressniveau te verlagen en innerlijke rust te ontdekken door het loslaten van je gedachten. Dit gebeurt door het aanleren van ademhalings- en ontspanningstechnieken.

> **Gezonde levensstijl**

In deze sessie gaan we in op de theoretische achtergrond van het belang van gezonde leefstijl. Waar we in de andere sessies ervaringsgericht werken, proberen we hier antwoord te geven op je vragen en jullie mee te geven dat je levensstijl heel wat invloed kan hebben op je psychisch welzijn.

> **Mindfulness**

Via basis meditatieoefeningen oefenen we met het kunnen stoppen, durven kijken en aanwezig zijn in het huidige moment met een vriendelijke open aandacht. Dit met als doel wakker te worden uit automatisch of routinegedrag en deel te nemen en aanwezig te zijn in ons eigen leven. Bewustwording maakt de kans groter om niet werkende eigen patronen te doorbreken, zoals bijvoorbeeld vermijding, onderdrukken, impulsieve reacties,... Mildheid stelt ons in staat om zowel de leuke als de moeilijke dingen er te kunnen laten zijn, er mee om te gaan en niet constant het gevecht te moeten aangaan. Dit laatste kost ons erg veel energie die we op andere dingen zouden kunnen inzetten. Zo ontstaat er terug ruimte.



> **Dagopening en sluiting**

Hier spreek je kort over belangrijke ervaringen tijdens de voorbije avond of dag(en), je plannen voor de komende therapiedag, je belangrijke ervaringen tijdens de afgelopen therapiedag en je plannen voor de komende avond of dag(en). Daarnaast kan het een moment zijn om over praktische zaken i.v.m. de behandeling te communiceren.

> **Leefmilieubespreking**

In deze sessie bespreken we het samenleven van de groep en bepalen we in overleg de taakverdeling voor de komende week. Je kan hier feedback krijgen van de verpleegkundigen en de medepatiënten over je sociaal functioneren.

> **Levensthema**

De groepsgesprekken focussen niet op een diagnose of ziektebeeld. De aangereikte thema's (troost, vrijheid, vertrouwen, verlies,...) willen zingeving tot een gespreksonderwerp maken. We bieden de mogelijkheid om stil te staan bij onderwerpen waar iedereen baat bij heeft en die verdieping mogelijk maken. Iedereen is welkom en mag bijdragen of gewoon luisteren. We zoeken in de dialoog niet naar een algemene conclusie, en niemand heeft dé waarheid in pacht. Iemand's kijk op het leven kan verruimen en tot nadenken stemmen. Er zijn geen foute antwoorden, alleen boeiende vragen. We maken ruimte en tijd vrij om te praten, te luisteren en soms ook samen te zwijgen. Jouw verhaal mag verteld en gehoord worden. Mag, maar moet niet.

> **Weekendplanning**

We vragen je wekelijks een planning op papier te zetten waarbij je invulling geeft aan je vrije momenten. Deze bespreek je dan met de verpleegkundige om te bekijken of aan de basisvoorwaarden van medicatie-inname, veiligheid en activering/afremming wordt voldaan.

# Huisregels van de afdelingen

## Stemming 1 en Stemming 2

### Dagindeling en weekprogramma

Therapieën en leefgroep momenten op de afdeling bieden je kansen om aan jouw vooropgestelde doelen te werken. Daarom is het belangrijk aanwezig te zijn. Indien het voor jou toch onmogelijk is om een bepaalde sessie bij te wonen, verwachten wij dat je het teamlid dat instaat voor de betrokken sessie, zo vlug mogelijk hiervan verwittigt. Afwezigheid kan enkel om geldige redenen, voorafgaandelijk af te spreken met een teamlid. Tijdens de therapie-uren vragen wij je de afdeling niet te verlaten.

### Weekendregeling

Er is de mogelijkheid om tijdens het weekend thuis te zijn. Het eerste weekend van opname wordt er gevraagd niet met overnachting naar huis te gaan. Op onderstaande schema kan je alle mogelijkheden bekijken hoe je in weekend kunt gaan. Hierbij houden we rekening met jouw weekendsaldo. Je hebt recht op twee ligdagen per maand.

vrijdag	zaterdag		zondag		met of zonder ligdag-opname		
		14u00	tot	21u30	1 ligdag		
	7u15	tot	21u30	7u15	tot	21u30	geen ligdag
18u00	tot	12u00	14u00	tot	21u30	1 ligdag	
18u00 tot 24u00			14u00	tot	12u00	12u15 tot 21u30	geen ligdag
18u00	tot	12u00	14u00	tot	12u00	12u15 tot 21u30	geen ligdag
18u00		tot		12u00		12u15 tot 21u30	1 ligdag
18u00			tot			21u30	2 ligdagen

## Bezoekregeling

Maandag/dinsdag/donderdag/vrijdag: van 18u00 tot 21u30

Woensdag/weekend:

- > Stemming 1: van 13u30 – 21u30
- > Stemming 2: van 14u00 tot 17u00 en van 18u00 tot 21u30

Verder beschik je over je vrije momenten om afspraken te maken. Bezoekers die toekomen op de afdeling melden zich eerst aan bij een teamlid. Daarna kan je jouw bezoek ontvangen in de daartoe voorziene ruimtes. Omwille van de privacy voor je groepsgenoten laten we geen bezoek toe in de leefmilieus.

## Orde en netheid

Zowel voor jezelf als voor je groepsgenoten is het aangenaam leven op een nette en ordelijke afdeling. Samen dragen we hier dus zorg voor.

## Nachtrust

De nachturen lopen tussen 00u00 en 06u00. We vragen je de nachtrust van je medepatiënten te respecteren en tijdens de nachturen op je kamer te blijven. De nachtverpleegkundige zal je kamer betreden in de voornacht en in de na-nacht (in functie van observatie/toezicht).

## Hygiëne

Zorg dragen voor je persoonlijke hygiëne helpt je je zelfwaarde gevoel te verhogen. Wij vinden dit een belangrijk aandachtspunt.

## Privacy en respect

We vragen om respectvol om te gaan met elkaars privacy:

- > Informatie over medepatiënten wordt niet gedeeld met derden.
- > Het is verboden foto's, film- en geluidsopnames van medepatiënten te maken.
- > Gsm-gebruik kan niet tijdens therapiemomenten.
- > Wij vragen geen medepatiënten op jouw slaapkamer toe te laten.
- > Om bezoek te ontvangen, verwijzen we je naar de cafetaria van gebouw 15.

## Roken

Omwille van eenieders veiligheid, de wetgeving met betrekking tot roken in een ziekenhuis en respect voor de niet-rokers is roken enkel toegelaten in de tuin. Op het domein zijn specifieke rookplaatsen voorzien. Wij zullen hier als team nauwgezet op toezien.

## Praktische afspraken

Wanddecoratie (posters, foto's, tekeningen, ...) kan je enkel met kleefband ophangen op de kamerkasten. Wij willen de muren niet beschadigen door duimspijkers of kleefband. Eigen TV toestellen zijn ook niet toegelaten op de kamer. Elk leefmilieu heeft een TV toestel.

## Seksuele intimiteiten

Seksuele intimiteiten zijn niet toegestaan, noch op de afdeling, noch in de rest van het ziekenhuis.

## Fysieke agressie

Kwaadheid of frustraties zijn natuurlijke en op momenten begrijpelijke emoties. Toch verwachten wij dat je jouw kwaadheid op een aangepaste manier uitdrukt. Fysieke agressie ten aanzien van materiaal of personen aanvaarden wij niet. Elke opzettelijke beschadiging moet je vergoeden. Bij ernstige agressie nemen we gepaste maatregelen en dit kan leiden tot onmiddellijk ontslag.

## Rijgeschiktheid

Referentie: Artikel: Tip top de weg op; Kristel Blommaerts, Daniëlle Drykoningen en Geert Dankaerts, Budget & Recht (januari/februari 2017).

- > **Met welke gezondheidsproblemen mag ik niet autorijden volgens het Koninklijk Besluit van 23 maart 1988:**
  - » Verlammingen
  - » Beroertes/hartinfarcten/hartritmestoornissen
  - » Diabetes
  - » Epilepsie
  - » Psychiatrische problemen
  - » Slaapstoornissen
  - » Verminderd gehoor en gezichtsvermogen
  - » Inplanting van prothesen, pacemakers of defibrillators

De kandidaat met een tijdelijke, belangrijke of een regelmatig terugkerende stemmingsstoornis van het manische, het depressieve of het gemengd type, is niet rijgeschikt (Bijlage 6. minimumnormen en attesten inzake de lichamelijke en geestelijke geschiktheid voor het besturen van een motorvoertuig)

- > **Psychofarmaca en geneesmiddelen** (Bijlage 6. minimumnormen en attesten inzake de lichamelijke en geestelijke geschiktheid voor het besturen van een motorvoertuig)

<b>Verslaving van medicatie</b>	Niet rijgeschikt Na 6 maanden vrij van gebruik = rijgeschikt
<b>Regelmatig gebruik die een nadelige invloed hebben op de rijgeschiktheid</b> (waarneming, stemming, aandacht, psychomotoriek en het oordeelsvermogen ongunstig te beïnvloeden)	Niet rijgeschikt

> **Wat als u wel rondrijdt?**

Dit wordt beschouwd als een verkeersovertreding van dezelfde orde als een verkeersovertreding zonder rijbewijs. Je riskeert een verkeersboete die kan gaan van €1.200 tot €12.000.

<b>Aandoening</b>	<b>Mag je autorijden?</b>
Psychiatrische aandoening met ernstige invloed op rijgedrag, zoals zware depressie of psychose	Ja, mits attest van jouw psychiater dat je minstens 6 maanden vrij bent van klachten; rijbewijs maximaal 1 jaar geldig

**Lenen en verkopen**

Lenen en verkopen van dingen zorgen vaak voor discussies en ongenoegen. Daarom staan we dit niet toe op de afdeling.

**Waardevolle voorwerpen**

Waardevolle voorwerpen en geldsommen vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de afdeling. Laat best deze thuis of bewaar deze achter slot.

**Aanwezigheid in de avond**

We verwachten alle patiënten van Stemming 1 en Stemming 2 ten laatste om 21u30 terug op de afdeling. Gelieve bij afwezigheid door toeval of nood steeds zo snel mogelijk de afdeling telefonisch op de hoogte te stellen.

**Achtergelaten bezittingen, vergeten voorwerpen**

Bij ontslag mag je geen bagage of bezittingen achterlaten op je kamer of de afdeling. Wanneer je toch bagage achterlaat in het ziekenhuis bewaren we deze gedurende twee weken op de afdeling. Gedurende deze twee weken proberen we je telefonisch



te contacteren. Na deze twee weken krijg je een aangetekend schrijven dat we je eigendom nog één maand bewaren (specifieke einddatum en afhaalplaats worden vermeld). Na deze periode brengen we jouw eigendom naar een kringloopwinkel/container.

## **Brand en brandoefeningen**

Bij het horen van de brandsirene begeef je je zo snel als mogelijk via de veilige wegen naar de verpleegdesk (gelijkvloers, officieel verzamelpunt) en volg je de instructies van het personeel. Gebruik tijdens het horen van de brandsirene nooit de lift maar enkel de trappen.

Een teamlid stelt een namenlijst op van iedereen die zich meldt. Hij/zij zal deze namenlijst overhandigen aan de brandweer in functie van de nog te evacueren personen.

Op de afdeling kunnen brandoefeningen plaatsvinden op niet aangekondigde tijdstippen.

# Algemene afspraken UPC Duffel

## Medicatie- en medisch beleid

Alle medicatie die je gebruikt moet voorgeschreven zijn door de behandelend arts en verstrekt worden door de ziekenhuisapotheker. Niet-voorgeschreven medicatie mag je noch gebruiken noch in bezit hebben. Medicatie op voorschrift kan je enkel gebruiken na overleg met de behandelend arts.

Jouw behandelend arts is de eindverantwoordelijke voor alle medische beslissingen tijdens je behandeling. Consulten en behandelingen buiten het universitair psychiatisch centrum kunnen enkel doorgaan op voorschrift van je behandelend arts.

Indien je tijdens je hospitalisatie op eigen initiatief externe artsen of zorgverstrekkers consulteert, zal jouw mutualiteit de remgeldregeling niet toepassen en draag je hiervan zelf de volledige kosten.

## Privacy

Jouw privacy is belangrijk voor ons. Tijdens je verblijf in het ziekenhuis leer je andere mensen kennen. Uit wat zij vertellen kan je vaak iets leren of er steun uit putten. Dat is een goede manier om met deze informatie om te gaan.

Misbruik van deze gegevens ontstaat wanneer je deze informatie doorvertelt aan mensen die niet bij de gezamenlijke therapie betrokken zijn. Dan schend je de privacy van medepatiënten. Om deze reden is het ook verboden om foto's van medepatiënten te maken (ook via een ingebouwd fototoestel op uw GSM).

## Alcohol- en drugbeleid

Het gebruik van alcohol of drugs kan het therapeutisch proces in de weg staan. Onder invloed zijn van alcohol en het in bezit hebben van alcoholische dranken op de afdeling is niet toegestaan (zie hiervoor de huisregels en het therapeutisch contract van de afdeling waar je verblijft).

Ook het bezit en/of gebruik van drugs zijn verboden op de campus. In elk geval wordt het product in beslag genomen en aan de politie overhandigd.

## **Diefstalpreventie**

Waardevolle voorwerpen, juwelen en grote sommen geld laat je best thuis. Het ziekenhuis is niet verantwoordelijk in geval van diefstal of verlies. Geld uitlenen aan/van medepatiënten of personeel is niet toegelaten.

## **Rookbeleid**

In het ziekenhuis geldt een algemeen rookverbod. Roken is beperkt tot de plaatsen waar dit uitdrukkelijk is toegelaten.

## **Weekendregeling en bezoek**

Voor de afspraken in verband met weekendverlof en bezoek verwijzen we je naar de huisregels per afdeling.

## **Afval sorteren**

UPC Duffel is een milieubewust ziekenhuis. Wij gaan voor een duurzame afdruk. De richtlijnen over hoe je afval moet sorteren vind je op de afdeling.

# Goed om weten

## Ombudsdienst en patiëntenrechten

Onze medewerkers willen hun werk zorgzaam en correct uitvoeren. Toch kan het anders lopen dan je verwacht had. De eenvoudigste en vaak ook snelste oplossing is dat je de persoon waarmee je het probleem ervaart, of de hoofdverantwoordelijke van de afdeling, aanspreekt. Waarschijnlijk kan je samen tot een oplossing komen.

Levert dit gesprek een ander resultaat op, dan kan je contact nemen met een externe ombudspersoon van het Overlegplatform Geestelijke Gezondheidszorg Provincie Antwerpen. Je kan deze bereiken via het nummer 0485 54 81 43.

In dit ziekenhuis is de wet van 22 augustus 2002 met betrekking tot de rechten van de patiënt van toepassing. De precieze inhoud van deze rechten kan je lezen in de brochure 'Rechten van de Patiënt'. Vraag ernaar op de afdeling waar je verblijft en bespreek jouw vragen hierover met je begeleiders of met de ombudspersoon.

## Beroepsgeheim en patiëntendossier

In het kader van de ziekenhuiswet is elk ziekenhuis verplicht om voor elke patiënt een patiëntendossier aan te leggen. In dit dossier worden alle gegevens opgenomen die verband houden met je behandeling. Indien je inzage wenst in dit dossier, kan je terecht bij je behandelend arts.

Alle zorgverleners, ook de medewerkers in opleiding, zijn gebonden door het beroepsgeheim. Alles wat je met hen bespreekt, blijft vertrouwelijk binnen het behandelend team. De zorgverlener zal met jou overleggen of er informatie aan de familie mag worden gevraagd of gegeven.

## Morele of godsdienstige begeleiding

Het ziekenhuis werkt vanuit een Christelijke visie. De medewerkers van de Dienst Spirituele Zorg geven je de kans om deze geloofsovertuiging actief te belijden. We staan ook open voor mensen met een andere geloofsovertuiging. Je hebt recht op de morele of religieuze begeleiding naar jouw keuze en je kunt bezoek vragen van een bedienaar van jouw godsdienst of van een vrijzinnige moreel consultant.

## Verzekering

Het universitair psychiatrisch centrum is verzekerd voor burgerlijke aansprakelijkheid 'uitbating'. Deze verzekering dekt schadegevallen die voortvloeien uit de activiteiten van het ziekenhuis. De activiteiten die je in uw vrije tijd op eigen initiatief uitvoert en de verplaatsing van en naar het ziekenhuis vallen hier niet onder.

## Aansprakelijkheid

Het ziekenhuis is verplicht om de patiënt in te lichten over de rechtsverhoudingen tussen het ziekenhuis en de zorgverleners die er werken.

In principe is het ziekenhuis aansprakelijk voor alle medewerkers (bv. verpleegkundigen, zorgkundigen, paramedici, ...). Dat noemen we de centrale aansprakelijkheid van het ziekenhuis. Dit geldt echter niet voor de beroepsbeoefenaars die in ons ziekenhuis hun activiteit uitoefenen op zelfstandige basis. Deze zelfstandigen (bv. artsen, kapster, ...) hebben een eigen verzekering die zijn/haar beroepsaansprakelijkheid dekt.

Indien je meer informatie wenst over de rechtsverhouding tussen ziekenhuis en een individuele beroepsbeoefenaar kan je terecht bij de administratief directeur (015 30 40 30).

## Was

Indien jij of je familie niet zelf kan instaan voor jouw was, zijn er andere mogelijkheden. Je kan dit navragen op je afdeling.

## Draadloos internet – Wifi

Draadloos netwerk vind je in alle gebouwen op onze campus onder de naam "EmmausOpen" en is beschikbaar voor iedereen.

## Bibliotheek

De bibliotheek bevindt zich in gebouw 4. De openingsuren vind je op de afdeling of op de Facebookpagina van Het Klaverblad.

## Kapper

Als je voldoende mobiel en zelfstandig bent, raden wij je aan om naar een kapsalon naar keuze buiten het universitair psychiatrisch centrum te gaan.

Minder mobiele mensen kunnen beroep doen op het kapsalon in gebouw 15.

## Fietsverhuur Klimop

In het activiteitencentrum Klimop kan je een fiets huren, mits reservatie.

Klimop: alle werkdagen tussen 8u30 – 11u45 en 13u00 – 16u00.

Bij gebruik voor therapeutische doeleinden is de fiets gratis (bevestiging van de afdeling is nodig op papier of via mail).

Bij recreatief gebruik vragen we een kleine bijdrage.

- > €0,50 per uur
- > €1,25 voor een halve dag
- > €2,50 voor een ganse dag

## Cafetaria

De cafetaria is op weekdays open van 11u30 tot 19u30 en op weekend- en sommige feestdagen van 12u tot 19u30. Hier worden zowel warme als koude gerechten en snacks aangeboden. De cafetaria bevindt zich op het gelijkvloers van gebouw 15.

## Kopp

Kinderen van Ouders met Psychische Problemen (KOPP) lopen een verhoogd risico om zelf problemen te ontwikkelen. Wij vinden het daarom belangrijk om als ziekenhuis preventief op te treden door extra aandacht te geven aan de kinderen van opgenomen patiënten. We doen dit door:

- > een kindvriendelijk onthaal (speelhoekjes, een babbeltje, ...)
- > informatieboekjes op maat van verschillende leeftijden
- > gesensibiliseerde medewerkers (spreken over het welzijn van de kinderen)
- > eventuele deelname van kinderen aan gesprekken, activiteiten, ...

## Familiewerking

Samenwerking met familie en/of omgeving vormt een belangrijk onderdeel in elk behandeltraject.

Wanneer één lid van een familie worstelt met psychische problemen raakt de hele familie/omgeving hierbij betrokken. Een opname betekent voor elke betrokkene vaak zowel een dieptepunt als een keerpunt.

De samenwerking met familie geven we vorm door:

- > samen te zoeken, ieder vanuit zijn deskundigheid en ervaring.
- > krachten te bundelen om mekaar te ondersteunen en te kunnen volhouden.
- > stil te staan bij de invloed die de psychiatrische problematiek heeft op iedereen die betrokken is en de noden welke hier uit voortvloeien.
- > de organisatie van familieavonden op sommige afdelingen.

Als je meer informatie wenst over familieorganisaties kan je contact nemen met Similes. Similes is een vereniging voor gezinsleden en nabij betrokkenen van personen met psychiatrische problemen. Similes verenigt partners, ouders, kinderen, broers en zussen, vrienden, ... Kortom iedereen die betrokken is bij een psychisch zieke en los van het feit of deze persoon thuis woont of is opgenomen in een ziekenhuis of beschut of zelfstandig woont.

Similes heeft regionale afdelingen. Meer info: [www.similes.be](http://www.similes.be)

## Patiëntenverenigingen

Zelfhulpgroepen voor mensen met een psychische aandoening kunnen een enorme steun betekenen. Mensen die hetzelfde meemaken kunnen elkaar goed begrijpen. Ze kunnen ervaringen uitwisselen over hoe je beter met een bepaald probleem omgaat. Veel zelfhulpgroepen verstrekken ook informatie voor het ruimere publiek. Dit helpt het taboe rond de aandoening te doorbreken en de mensen die erdoor getroffen worden uit hun isolement te halen.

Enkele belangrijke organisaties en verenigingen:

- > Kopp Vlaanderen: voor kinderen en jongeren met ouders met psychische problemen
- > UilenSpiegel: deze vereniging vertegenwoordigt de patiënten in de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen
- > Ups & Downs: de vereniging voor chronisch depressieve en manisch-depressieve personen en hun omgeving
- > Vlaams Patiëntenplatform: dit is een onafhankelijke koepelorganisatie van patiëntenverenigingen uit Vlaanderen
- > Werkgroep Verder: voor nabestaanden na zelfdoding

## Universitair ziekenhuis

Sinds 2012 is het UPC Duffel, samen met de dienst Psychiatrie op het UZA, officieel erkend als Universitaire Ziekenhuisdienst. In dat kader is ons ziekenhuis een belangrijke opleidingsplek voor diverse therapeutische en verzorgende disciplines. Ook wetenschappelijk onderzoek met als doel kwaliteitsvolle zorg, neemt hier een belangrijke plaats in.



# Wat na opname?

## Bij vertrek

Kijk bij vertrek goed na of je niets vergeet:

- > identiteitskaart
- > waardevolle voorwerpen
- > spullen die je in de gemeenschappelijke ruimtes gebruikte: bv. dvd's

Het ziekenhuis is niet aansprakelijk voor achtergelaten eigendommen. Indien deze één maand na je ontslag niet werden opgehaald, zullen we deze vernietigen.

Bezorg terug wat je in bruikleen kreeg tijdens je opname (bv. muggenapparaat, kastsleutel, bibliotheekboeken, ...).

## Tevredenheidsenquête

Mogen wij je vragen om de tevredenheidsenquête, die je bij ontslag krijgt, ingevuld terug te bezorgen. Zo geef je ons informatie om het behandelaanbod en onze diensten te verbeteren.

## Geneesmiddelen na opname

Indien je na ontslag nog medicatie moet nemen, zal de behandelend arts je de nodige voorschriften meegeven.

## Nabehandeling

Ontslag betekent niet altijd het definitieve einde van je behandeling. Enkele mogelijkheden binnen of buiten het ziekenhuis zijn: nabehandeling, ambulante begeleiding, ...

Jouw huisarts zal door de behandelend arts (schriftelijk) op de hoogte gebracht worden via een medisch verslag met daarin de gegevens van de behandeling en informatie over nazorg. Wanneer je na ontslag arbeidsongeschikt blijft, vergeet dan niet het formulier voor arbeidsongeschiktheid, ingevuld en ondertekend door jouw behandelend arts, onmiddellijk aan de adviserend arts van je ziekenfonds te bezorgen.

## Kunstencentrum De Loods

Kunstencentrum De Loods is een sociaal-artistiek atelier, naast het stationsgebouw van Duffel. De Loods heeft een vast en variabel aanbod aan ateliers (verscheidene kunstdisciplines), projecten met externe kunstenaars en tentoonstellingen.

Voor info: [kunstencentrum.de.loods@emmaus.be](mailto:kunstencentrum.de.loods@emmaus.be) - 015 30 48 30 -  
[Christian.verschelden@emmaus.be](mailto:Christian.verschelden@emmaus.be) (coördinator)

## Het Klaverblad en Activering

Het samenwerkingsverband Activering ('t Vlot te Mechelen en De Passant te Duffel) en Het Klaverblad (UPC Duffel) wil mensen ondersteunen in het uitbouwen van een zinvolle dagbesteding en een sociaal-relacioneel ondersteunend netwerk, vanuit een herstelgerichte visie.

Voor wie: personen met een psychische kwetsbaarheid. Niet opgenomen (tenzij in concrete ontslagfase).

Aanbod: een waaier aan vrijetijdsactiviteiten (ontmoeting, sport, vorming, cultuur, ...), inspeland op de interesses van de leden. De 'Omnisportclub' van Het Klaverblad is een heuse sportclub. Er is ook begeleiding mogelijk naar participatie in het regulier vrijetijdsaanbod.

Voor info over de volledige programma's en aanmelding:

- > De Passant: TEL: 015 30 46 54, GSM: 0498 90 46 60, E-mail: [activering@emmaus.be](mailto:activering@emmaus.be)
- > 't Vlot: TEL: 015 41 35 14, GSM: 0498 90 46 61 E-mail: [activering@emmaus.be](mailto:activering@emmaus.be)
- > Het Klaverblad: GSM: 0470 20 51 86, E-mail: [UPCD.klaverblad@emmaus.be](mailto:UPCD.klaverblad@emmaus.be)

## Herstelacademie Emergo

Herstelacademie Emergo organiseert vormingen voor mensen die in groep willen werken aan hun eigen psychisch herstel. Patiënt, hulpverlener, ervaringswerker, buddy, cliënt, vriend, mantelzorger, ... we worden allemaal studenten die leren van en met elkaar. Op stigmavrije plekken in de samenleving (bibliotheek, buurthuis, volks- of hogeschool, ...) creëren we aangename en veilige leeromgevingen. Kernthema's zijn hoop, eigen keuzes, krachten en talenten, verbinding, zingeving, zelfzorg en veerkracht. Iedereen is welkom!

Voor info: [mechelen@herstelacademie.be](mailto:mechelen@herstelacademie.be) – 015 30 46 47 of 0470 48 51 29

# Contactgegevens

## Stemming 1

---

Telefoon afdeling	015 30 46 81
E-mail afdeling	UPCD.stemming1@emmaus.be
Psychiater	dr. Carmen De Grave 015 30 40 30
Hoofdverantwoordelijke	Rositta Monnissen

## Stemming 2

---

Telefoon afdeling	015 30 47 15
E-mail afdeling	UPCD.stemming2@emmaus.be
Psychiater	prof. dr. Manuel Morrens 015 30 40 30
Hoofdverantwoordelijke	Michiel Manteleers