

# RGC info

Behandelinformatie van het regionaal geestelijke gezondheidscentrum Zeeuws-Vlaanderen

**Het RGC ook voor 65-plussers ■ 2**

**Nieuwbouwnieuws ■ 3**

**Hoe ga je om met een trauma? ■ 4**

**Therapie op de dagbehandeling ■ 6**



# ‘Het is zo gek nog niet als je hulp zoekt’

## Het team ouderenpsychiatrie

### 2 | RGC info

*Het RGC heeft een speciaal team dat zich met ouderenpsychiatrie bezighoudt. Zij richten zich op alle Zeeuws-Vlaamse 65-plussers. Volgens het team zijn er met name veel ouderen die depressief zijn. ‘Die mensen denken vaak vanuit vroeger dat het raar is als je daarvoor hulp buiten de deur zoekt. Dat is jammer, want wij kunnen goed helpen.’*

Het speciale ouderenteam bestaat onder andere uit een psychiater, een psycholoog en enkele sociaal psychiatrisch verpleegkundigen. Zij vertellen graag over hun werk. ‘Ouderen hebben niet alleen psychische klachten, er komen vaak ook lichamelijke klachten bij. Bovendien wordt het kringetje vrienden en familie waar ze steun van hebben vaak kleiner en kleiner. Ze komen problemen dus steeds moeilijker op eigen kracht te boven. Vandaar dat we met ons team intensief met de ondersteuning van ouderen bezig zijn.’

#### Samenspraak

In de ouderenpsychiatrie ligt de nadruk op een zeer nauwe samenwerking met andere zorgverleners, zoals huisartsen, thuiszorg, verzor-

gingshuizen en verpleegtehuizen. Ook de familie, kinderen, bezorgde buren en andere relaties zijn vaak zeer betrokken. Het team gaat bovendien veel op huisbezoek. ‘Dat is heel belangrijk, want bij de mensen thuis zie je pas echt hoe de situatie is. Dus gaan we bij de oudere thuis of naar de kamer in het verzorgingshuis en praten daar, overleggen daar, evalueren daar. Allemaal in samenspraak met de oudere.’

#### Adviseren

‘Als een oudere depressief is of andere psychische problemen heeft vanwege eenzaamheid of aan beginnende dementie lijdt, dan kan het echt helpen om met ons te praten. We geven dan advies hoe

iemand ergens mee om kan gaan, hoe je dingen ook kunt bekijken. Dikwijls kan zo iemand na enkele gesprekken weer zelf voort. Bij psychoses en gevorderde dementie ligt dat natuurlijk anders, maar daarbij kunnen we ondersteunen, behandelen of voor stabilisatie zorgen. Op dat vlak adviseren we bijvoorbeeld ook het personeel van de verpleeghuizen en verzorgingshuizen.’

#### Zo gek nog niet

Volgens de teamleden is het er bij de meeste ouderen vroeger met de paplepel ingegaan “als er problemen zijn, moet je niet zeuren en het zelf oplossen”. Maar die houding is niet verstandig. ‘We merken het wel dat ouderen niet snel bij ons durven aankloppen. ‘Ik ben toch niet gek?’, zeggen ze dan. Maar dan zeggen wij, het is zo gek nog niet als je hulp zoekt. Als je ouder wordt en je komt in de knoei en je verliest ook steeds meer van je omgeving, wat moet je dan? Je kunt echt niet elke nieuwe lastige situatie zelf maar altijd oplossen. Samen, met hulp van buitenaf, kom je er vaak veel beter uit. We zijn er voor en alles gebeurt in samenspraak, je geeft je lot echt niet uit handen.’



65-plussers komen problemen steeds moeilijker op eigen kracht te boven.

# Nieuwbouw RGC loopt volgens planning

*Inmiddels is de bouw van het RGC zover dat de contouren van het gebouw duidelijk zichtbaar zijn.*

De buitenzijde van het gebouw heeft aan de Wielingenlaan hetzelfde aanzicht als het ziekenhuis. Hierdoor zal het RGC aan deze zijde niet gemakkelijk te onderscheiden zijn van het ziekenhuis. Aan de zijde van de Vlietstaat, is op sommige plaatsen wel gekozen voor een modernere gevel, waardoor wel onderscheid te maken valt. De keuzes voor de verschillende gevels, zijn ingegeven door bepalingen van de welstandscommissie van de gemeente; het vooraanzicht van het ziekenhuis mag niet veranderen.

## **Verhuizen**

Volgens planning kan de voormalige PAAZ, nu RGC-kliniek, begin januari verhuizen naar een tijdelijke voorziening in de nieuwbouw. Daarna wordt de huidige PAAZ geheel verbouwd, om te kunnen voldoen aan de huidige eisen. Dit betekent o.a. alleen éénpersoonskamers met eigen sanitair. Na deze verbouwing verhuist de PAAZ weer van de nieuwbouw naar zijn oude plekje, dat dan geheel gerenoveerd is. Vervolgens wordt de tijdelijke voor-



ziening omgebouwd naar de nieuwe RGC functie. Naar verwachting wordt dit opgeleverd voor de bouwvak van 2005.

## **Parkeren**

Het RGC krijgt samen met de Huisartsenpost een ingang aan de Vlietstaat. Daarnaast is het RGC uiteraard ook gewoon te bereiken via de hoofdingang van het ziekenhuis. Door gebruik te maken van de interne bewegwijzering van het ziekenhuis, kunnen bezoekers dan naar het RGC lopen. Omdat het RGC een ingang krijgt aan de Vlietstaat

worden de parkeermogelijkheden daar ter plaatse fors uitgebreid. Met de parkeermogelijkheden van het ziekenhuis en die van de toekomstige RGC en huisartsenpost zullen de parkeermogelijkheden in en om het ziekenhuis veel verbeteren. ■



# ‘Je moet een trauma niet altijd willen verwerken’

## 4 | RGC info

*Een inbraak, een ongeluk, bedreiging, agressief gedrag of seksueel misbruik, het kan je leven volledig op z'n kop zetten. Of je het nu zelf meemaakt of er getuige van bent, het zijn traumatiserende ervaringen. De geestelijke gezondheidszorg helpt mensen om met een trauma om te gaan. Volgens RGC-psychiater Brigitte Lepage is stabiliseren daarbij belangrijker dan verwerken.*

Psychiater Brigitte Lepage en psycholoog Gerda Tuynder maken deel uit van een team in het RGC dat zich vooral richt op de behandeling van trauma's. Volgens hen bestaan er nog wel enkele misverstanden. Gerda Tuynder: 'Aangezien het iedereen kan overkomen, is het beter dat iedereen zo goed mogelijk is voorgelicht.'

### **In duigen**

Wat houdt dat nu precies in, een trauma? Brigitte Lepage: 'Een trauma is een psychische wond. Net zoals een lichamelijke wond pijn doet, voel je bij een trauma geestelijke pijn. Eigenlijk komt het erop neer dat je veilig wereldbeeld in duigen is gevallen. Je wilt het niet nog 's meemaken, dus zie je overal gevaar en ben je overdreven alert. Herbelevingen, slaap-, eet- en concentratieproblemen zijn veel voorkomend. Het komt ook voor dat mensen alles wat aan de oorzaak van het trauma herinnert, koste wat

kost ontwijken. Ze sluiten er zich helemaal voor af en leven schijnbaar onaangedaan verder, tot soms jaren daarna. Het is voor iedere persoon anders en ook helemaal afhankelijk van wat je is overkomen. Is er sprake van langdurig seksueel misbruik op jongere leeftijd of heb je als volwassene een ernstig ongeluk zien gebeuren? Het is niet gezegd dat het ene zwaarder wordt gevoeld dan het andere. Maar het is te begrijpen dat de gevolgen verschillend kunnen zijn. Doorgaans geldt dat als je als kind geen veilig wereldbeeld kunt opbouwen het daarna ook niet gemakkelijker wordt.'

### **De-briefing**

Gerda Tuynder vult aan: 'Je kunt je wel voorstellen dat een brandweerman die bij een verkeersongeluk wordt ingeschakeld het moeilijker heeft als er een bekende van hem in het wrak zit. En toch, je kunt het gedrag niet voorspellen, iedereen reageert anders. Daarom is het ook

een misverstand dat hulpverleners zo snel mogelijk collectief een zogenaamde de-briefing moeten krijgen na een actie. Daar kunnen sommige betrokkenen persoonlijk nog niet aan toe zijn. Ze zijn dan nog bezig met hun eigen emoties en worden al geconfronteerd met de gevoelens van anderen. Dat kan averechts werken. Wel is informatieverstrekking over de gebeurtenissen en aanbieden van persoonlijke opvang erg belangrijk.'

### **Zinloos geweld**

Om een trauma te boven te komen, is psychiatrische of psychologische bijstand niet altijd nodig. Volgens Brigitte Lepage komen de meeste mensen er zelf wel uit. 'Door de tijd te nemen en erover te praten komen veel mensen op eigen kracht en met steun van familie en vrienden een trauma te boven. Maar er zijn ook trauma's waarbij deskundige hulp echt nodig is. Ongeveer 25 procent van de getraumatiseerden heeft psychiatrische hulp nodig.' Met de vele patiënten die het team van Lepage en Tuynder elk jaar zien, moet je wel concluderen dat er ook in Zeeuws-Vlaanderen veel trauma's worden opgelopen.

### **Weinig medicijnen**

Behandeling van trauma's gebeurt voornamelijk met individuele gesprekken. Daarnaast wordt psychomotorische therapie gebruikt. Dat zijn er-

## Meer weten?

*Op de onlangs gehouden Nationale Dag Geestelijke Volksgezondheid (11 oktober jl.) stond de volgende doelstelling centraal: Meer begrip voor mensen die kampen met psychische gevolgen van een eenmalige schokkende, ingrijpende en misschien zelfs levensbedreigende gebeurtenis. De bijbehorende website blijft ook na de nationale dag toegankelijk. Op [www.nadeschok.nl](http://www.nadeschok.nl) vindt u meer interessante informatie, boekentips en een ervaringsverhaal.*

varingsgerichte oefeningen waarbij je via lichaamstaal leert aangeven waar je grenzen liggen. Psychiater Brigitte Lepage kan voor een trauma eigenlijk maar weinig medicijnen voorschrijven. 'We kunnen hooguit de slapeloosheid bestrijden door antidepressiva in te zetten. Nee, geen slaapmiddelen inderdaad, die werken verkeerd en mogen bovendien slechts tijdelijk gebruikt worden. Die antidepressiva zijn zo vreemd nog niet. Heel vaak komen patiënten met angsten en depressies, maar daar blijkt dan later een trauma achter te zitten.'

#### Leren zwemmen

Er zijn drie fases in de behandeling van een trauma. Gerda Tuynder: 'Fase 1 is de belangrijkste en de meest intensieve. Door o.a. verschillende oefeningen, zoals realiteitsgerichte- en ontspanningoefeningen leer je langzaam meer te verdragen, te stabiliseren. Je leert stapje voor stapje met je trauma om te gaan. Er wordt bewust niet veel gepraat over wat er gebeurd is. Dat rakelt het verleden alleen maar op en dan gaat het te snel. Wel wordt gesproken over hoe je nú met

de onbegrijpelijke gevoelens kan omgaan. Patiënten die net fase 1 zijn gestart vinden dat vaak verwarrend, want ze komen toch om over hun trauma te praten...Je moet echter eerst leren zwemmen om in het diepe boven te kunnen blijven. Als je te vroeg dat diepe in duikt, zelfs al is dat onder begeleiding van een psychiater, dan zijn de gevolgen niet te overzien.' Brigitte Lepage vult aan: 'Je moet het evenwicht leren aanvoelen, zo van 'nu even stoppen, ik wil het er nu even verder niet over hebben'. Dat is een zeer belangrijke les. Daarna kun je vaak ook goed alleen verder. Heel veel mensen laten het bij fase 1 en zijn tevreden. Het is een groot misverstand dat je een trauma per sé moet verwerken.'

#### Alleen zwemmen

Het verwerken van een trauma gebeurt in fase 2. De derde fase bestaat uit reïntegratie en resocialisatie, dus terugkeren in de maatschappij, bijvoorbeeld vanuit de kliniek. Brigitte Lepage: 'Let wel fase 2 kún je dus eventueel overslaan, fase 3 kan ook na 1 komen. Als je die eerste fase maar doorloopt en de grip op je leven terug hebt. Dat is niet

vanzelfsprekend, daar moet je geduldig en hard aan werken. Sommige patiënten zitten vol ongeduld, willen te veel te snel en wijken uit naar het alternatief circuit. Ze proberen dan bijvoorbeeld met 'rebirthing' om van hun trauma af te raken. Dan gaat het dus inderdaad snel. Veel te snel zelfs, waardoor je als je weer thuis komt alsnog kopje onder gaat. Langzaam, gedoseerd, zelfstandig er mee omgaan, dat is de kunst. Je moet niet alleen kunnen zwemmen maar je moet ook alléén kunnen zwemmen.'

#### Kinderen

Bij het RGC zijn iets meer vrouwen dan mannen in behandeling voor een trauma. Gerda Tuynder: 'Dat heeft er mee te maken dat vrouwen doorgaans beter kunnen praten over problemen. Iemand die er niet over wil praten, gaat nu eenmaal niet zo snel in behandeling. Je ziet ook wel dat mensen pas in behandeling komen als hun kinderen de leeftijd bereiken waarop ze zelf een trauma opliepen. Bij een post-trauma-stressstoornis kan iemand na een bedreigend incident jaren lang nergens last van hebben, en dan toch ineens een geestelijke wond voelen. Een trauma is eigenlijk onvoorspelbaar. Het uit zich bij iedereen op een andere wijze. Juist daarom is het zo belangrijk dat ieder persoonlijk leert met zijn of haar trauma om te gaan.' ■



Brigitte Lepage (l) en Gerda Tuynder: 'Je moet het evenwicht leren aanvoelen, zo van 'nu even stoppen, ik wil het er nu even verder niet over hebben'.

# Een dagje dagbehandeling



## 6 | RGC info

*Dagbehandeling haalt mensen uit een isolement en maakt ze psychisch sterker zodat zij hun dagelijkse leven weer kunnen oppakken.*

*'Onze therapie helpt je er weer bovenop', vertelt Ingrid Veldkamp*

*van de dagbehandeling.*

Wekelijks nemen zo'n 60 mensen deel aan de dagbehandeling in Terneuzen. Volgens Ingrid Veldkamp, werkplekmanager kliniek en dagbehandeling, zijn dat mensen die veelal zijn vastgelopen in hun leven/of werksituatie. 'Ze kunnen niet goed meer functioneren. Ze zijn depressief, angstig of hebben een negatief zelfbeeld. Ook slaapproblemen, pijnklachten en passiviteit komen voor. Door een gedegen therapie kunnen deze klachten verminderen en op den duur zelfs helemaal verdwijnen.'

### **Therapieprogramma's**

In dagbehandeling volg je in groepsverband enkele dagen of dagdelen per week een programma. Dat bestaat uit therapie, trainingen en activiteiten. Er zijn verschillende groepen, met verschillende programma's. Ingrid: 'Na een kennismakingsperiode van vier woensdagen kijken we in welke groep een cliënt het beste past. In de diverse behandelprogramma's staan het wegnemen

van een negatief zelfbeeld en het vinden van een zinvolle dagbesteding centraal. Met name jonge mensen tussen de 18 en 30 jaar hebben soms een negatief zelfbeeld en worstelen met vragen rondom de eigen identiteit. Via een speciaal vaardigheidsprogramma leren zij meer over zichzelf en oefenen de omgang met anderen.'

### **Loopgroep**

Een ander voorbeeld is de 'loopgroep'. Ingrid: 'Mensen die bijvoorbeeld last hebben van onrustgevoelens hebben baat bij deze activiteit. Zij leren hun onrust op een positieve manier af te reageren. Ook voor passieve mensen kan het deelnemen aan deze loopgroep een welkome oplossing zijn voor hun probleem. Deelnemers verbeteren niet alleen hun conditie maar krijgen meer zelfvertrouwen, leggen sociale contacten en doorbreken bovendien het gevoel lichamelijk vast te zitten. Het leuke is dat ze er vaak later in hun thuisituatie gewoon mee doorgaan.'

### **Emotioneel**

Na een dagje dagbehandeling ga je weer gewoon naar huis. Dat is een belangrijke voorwaarde. Ingrid: 'Alleen mensen die thuis voor zichzelf kunnen zorgen, komen in aanmerking voor dagbehandeling. Overigens gaat niemand direct na een programma terug naar huis. Het is bijvoorbeeld de bedoeling dat mensen na een ochtendtherapie blijven lunchen. Er worden soms namelijk bepaalde zaken in een groep besproken die emotioneel gezien heel wat los maken. Als er daarna dan nog iets bovenkomt, kan de begeleiding dat opvangen zodat een cliënt weer goed naar huis kan.'

### **Heilzame herkenning**

Voordat iemand aan dagbehandeling begint, is er vaak al een lange weg gegaan en een drempel getrotseerd. Ingrid: 'Het vereist moed om je probleem te onderkennen en de stap te nemen hulp te zoeken. Maar als je die drempel dan over bent, is er vaak opluchting. Mensen komen erachter dat ze niet de enige zijn met een bepaalde klacht. Ze horen van anderen in de groep verhalen die herkenbaar zijn. Dat stukje herkenning kan buitengewoon heilzaam zijn.'



Mensen die last hebben van onrustgevoelens kunnen veel baat hebben bij de loopgroep.

## **Wat gebeurt er allemaal binnen het RGC?**

Bij het RGC Zeeuws-Vlaanderen kunt u terecht met alle klachten en problemen op het gebied van geestelijke gezondheidszorg. We noemen dat ook wel eens psychiatrische, psychologische of psychotherapeutische behandeling.

U moet dan denken aan behandeling van alle voorkomende klachten op het gebied van:

- angsten en stemmingsstoornissen zoals depressie, fobieën, paniekaanvallen, hyperventilatie en onbegrepen lichamelijke klachten;
- traumatische ervaringen zoals ernstige verkeersongevallen, geweld, incest, verkrachting, aanranding;
- psychotische stoornissen (als mensen het contact met de realiteit verliezen) zoals schizofrenie, wanen, hallucinaties;
- seksuele stoornissen als impotentie en pijn bij het vrijen;
- partner-relatieproblemen;
- verslavingen aan bijvoorbeeld alcohol, gokken, medicijnen, drugs (voor de behandeling van problematisch middelengebruik wordt samengewerkt met de verslavingszorgafdeling van Emergis);
- eetstoornissen zoals eetbuien en anorexia;
- persoonlijkheidsproblemen zoals borderline.

Voor de meeste cliënten vindt behandeling plaats in de vorm van gesprekken. U komt dan gewoon van huis, of van uw werk naar één van onze locaties om met uw behandelaar over uw problemen te praten. Zijn deze te ernstig dan biedt het

RGC, naast de gesprekken, ook de mogelijkheid van dagbehandeling of een klinische behandeling.

## **Hoe verloopt een behandeling?**

Het RGC is wat we noemen een tweedelijnsvoorziening. Dit betekent dat u er alleen terecht kunt nadat u bent doorverwezen door een eerstelijnsvoorziening. Meestal is dat uw huisarts maar het kan ook een bedrijfsarts zijn.

Als u bent doorverwezen, kunt u zich telefonisch aanmelden. Binnen 14 dagen vindt er een eerste screeningsgesprek met u plaats. In dat gesprek worden uw problemen op een rijtje gezet en wordt een voorlopige diagnose gesteld. Vervolgens bespreekt de screener de bevindingen in een team met verschillende deskundigen. Daarna wordt u doorverwezen naar een therapeut die gespecialiseerd is in uw problemen. Hij of zij gaat deze samen met u verder analyseren. Na een aantal gesprekken wordt er met u een definitief behandelplan opgesteld. Meestal houdt dit in dat u gedurende een bepaalde periode gesprekken met uw behandelaar heeft. Zijn de doelstellingen in het behandelplan, zoals met u overlegd, behaald, dan wordt de behandeling afgesloten. Eventueel worden er nadere afspraken voor nazorg met u gemaakt.

## **Keuzevrijheid**

Wij bieden u de beste en meest passende behandeling én behandelaar aan. Welke dat is, is uiteraard afhankelijk van uw zorgvraag. Wij beseffen dat het kan voorkomen dat u een andere voorkeur heeft dan het door ons voorgestelde aanbod. In dat geval kunt u dit gerust aangeven. Wij kiezen dan in overleg met u voor een andere optie.

## **Vragen aan uw behandelaar**

Wij gaan er vanuit dat u samen met uw behandelaar wilt beslissen over uw behandeling. Het is raadzaam om een gesprek met uw behandelaar goed voor te bereiden, zodat u voldoende tijd en informatie krijgt om een goede beslissing te nemen. Schrijf vooraf op welke vragen u wilt stellen en welke informatie u kwijt wilt. In geval van acute behandeling kunt u dit ook tijdens latere gesprekken doen.

## **Informatie die u kunt geven:**

- reden van uw bezoek (welke klachten, wanneer, hoe enz.);
- met welk doel komt u bij ons (onderzoek of behandeling, deskundig advies, onzekerheid wegnemen enz.).

## **Vragen die u kunt stellen:**

- wat is de oorzaak van de klachten;
- wat voor onderzoek of behandeling is er nodig;
- wat kunt u zelf aan uw klachten doen;
- wat houdt het onderzoek of behandeling in;
- zijn er ook andere onderzoeken of behandelingen mogelijk;
- wat gebeurt er als u zich niet laat onderzoeken of behandelen;
- bedenktijd vóórdat u beslist over het onderzoek of behandeling;
- vragen over medicijnen (werking, bijwerkingen, combinatie met andere medicijnen, vergoeding verzekeraar enz.);
- reden van doorverwijzing;
- duur van de behandeling;
- zijn er zaken waar u tijdens of na behandeling rekening mee moet houden?

# Behandelinformatie

## De RGC dagbehandeling

### Wat is dagbehandeling?

Als u dagbehandeling krijgt, betekent dit dat u gedurende enkele dagen of dagdelen per week een therapieprogramma in een groep van 8 à 10 personen volgt. Deze programma's bestaan uit verschillende onderdelen en vinden overdag plaats. Tussen de onderdelen zijn er koffie- en lunchpauzes.

Buiten de therapietijden bent u gewoon thuis. Een belangrijke voorwaarde om voor dagbehandeling in aanmerking te komen is dan ook dat u in staat moet zijn om thuis voldoende voor uzelf te zorgen.

Uw problemen of klachten worden op de dagbehandeling in principe altijd in groepsverband besproken. Uiterst belangrijk hierbij is dat u buiten de groep niet met anderen spreekt over wat u in de groep heeft gehoord en gezien. Veiligheid in de groep is van erg groot belang.

Individuele gesprekken vinden alleen bij uitzondering plaats ter ondersteuning van uw behandeling binnen een therapieprogramma.

### Voor wie is dagbehandeling bedoeld?

Dagbehandeling is bedoeld voor mensen met psychiatrische problemen, die vastgelopen zijn in hun leef- en/of werksituatie. Vaak hebben patiënten klachten als depressiviteit, angst, agressieve gevoelens, pijn, lusteloosheid en dergelijke.

### Aanmeldingsprocedure

U dient altijd door een verwijzer aangemeld te worden. Dit is meestal de screener die uw verwijzing van de huisarts heeft beoordeeld of een

eerdere ambulante of klinische behandelaar. Als u verwezen bent, krijgt u een uitnodiging voor een intake-gesprek. Tijdens dit gesprek wordt gesproken over uw problemen/klachten en uw verwachtingen. Hierna wordt uw aanmelding binnen het behandelteam besproken en wordt bepaald of u in aanmerking komt voor dagbehandeling. Wij nemen hierover contact met u op. Wanneer u voor een intakegesprek komt, verzoeken wij u uw ziektekostenverzekeringpapieren mee te brengen.

Als u dat wenst kunt u voorafgaand aan een intakegesprek een oriëntatiegesprek vragen. U krijgt dan vrijblijvend informatie en u kunt uw vragen stellen. Er wordt dan niet op uw problemen ingegaan. Over de duur van dagbehandeling is moeilijk iets te zeggen. Gemiddeld bedraagt de behandelduur een jaar.

### Diverse programma's

Dagbehandeling biedt een kennismakingsprogramma en vier behandelprogramma's:

■ Kennismakingsprogramma: dit programma is om u kennis te laten maken met de therapieonderdelen en het behandelteam. Na het kennismakingsprogramma hebben wij beter zicht op uw problemen en kunnen wij u gericht één van de behandelprogramma's adviseren. Het programma duurt 4 weken.

■ Activiteitenprogramma: voor mensen die moeite hebben met zelfstandig zijn, het vinden van een zinvolle dagbesteding en al of niet omgaan met beperkingen. Deze groep kan 1 tot 4 halve dagen per week worden gevolgd.

### ■ Activiteiten-

Vaardigheidsprogramma: dit is voor mensen die problemen ondervinden in de omgang met anderen, vaak een negatieve kijk op zichzelf hebben en moeilijk tot een zinvolle dagbesteding komen. Het programma beslaat één hele en één halve dag per week

### ■ Vaardigheidsprogramma:

bedoeld voor mensen die een negatief zelfbeeld en problemen in de omgang met anderen hebben. Ze zijn vaak onzeker over zichzelf en de toekomst. Ook kan het niet hebben of het niet vinden van een zinvolle dagbesteding een probleem zijn. Het programma beslaat drie halve dagen per week

### ■ Cognitief programma:

is voor mensen die een ander behandelprogramma hebben gevolgd. Het is een vervolg en afronding van de behandeling. Het programma is gericht op het ontwikkelen van oplossingsvaardigheden. Ook kunnen patiënten die eerder hebben deelgenomen aan één van de andere groepen en toch vervolg nodig hebben, in aanmerking komen. Noodzakelijk is dat u inmiddels voldoende stabiliteit en inzicht in uw problematiek heeft. Het programma omvat één halve dag per week

### Afwezigheid tijdens dagbehandeling

Een succesvolle dagbehandeling hangt nauw samen met uw aanwezigheid op de voor u geplande tijden. Het behandelteam hecht hier dan ook grote waarde aan. Andere afspraken (met arbeidsbureau, arts en dergelijke) dient u dan ook niet plannen op behandel tijden. Er wordt

tijd voor u gereserveerd waar uw verzekeraar voor betaalt; afwezigheid kan tot gevolg hebben dat wij de gemaakte kosten op u moeten verhalen.

Nadat u drie maanden in behandeling bent, kunt u wel, in overleg met ons, per behandelaar een aantal dagen verzuimen voor vakantie en dergelijke.

### Opgenomen worden

Opgenomen worden betekent dat u tijdelijk in de kliniek verblijft. Uw problemen zijn dan van dien aard dat u niet meer thuis kunt zijn. Als uw toestand en de behandeling dat toelaten, kunt u in overleg wel de kliniek verlaten voor het ondernemen van dagelijkse activiteiten. Ook is het mogelijk dat u de kliniek

schreven. Daarna haalt een verpleegkundige u op en neemt u mee naar de kliniek. Voor de afwikkeling van de opname is het wenselijk dat u uw verzekeringspapieren, eventueel uw ponsplaatje en uw thuismedicatie meeneemt.

### Uw opname

Uiteraard ligt bij opname de nadruk op een acute behandeling van de problemen die hebben geleid tot opname. Tegelijk wordt gestart met het verhelderen van uw problemen en de mogelijke oorzaken daarvan. Hiervoor krijgt u bij opname een hoofdbehandelaar toegewezen. Hij of zij stelt in overleg met u een behandelplan op. Afhankelijk van uw problematiek kunnen verschillende behandelvormen (zoals medicamenteuze therapie, creatieve therapie, activiteitenbegeleiding, maatschappelijk werk, psychotherapie en/of psychomotorische therapie) in uw behandelplan opgenomen worden. Naast de hoofdbehandelaar, die u minimaal 1 x per week spreekt, staat er tijdens opname altijd een verpleegkundige voor u klaar.



### Wat als ik word opgenomen?

#### De kliniek

De kliniek RGC bevindt zich op twee locaties. Eén locatie is gevestigd in het ziekenhuis De Honte en is bereikbaar via de hoofdingang van het ziekenhuis. De andere locatie is enkele honderden meters van het ziekenhuis verwijderd en is gevestigd in een losstaand gebouw aan de Roerstraat 4, Terneuzen.

in het kader van uw behandeling een dag of enkele dagen verlaat om weer thuis te zijn.

Een opname vindt plaats via een wachtlijst of via een spoedprocedure. Bij een opname via de wachtlijst wordt u van tevoren telefonisch benaderd. Er wordt een datum en tijdstip met u afgesproken. De dag van opname meldt u zich bij de centrale receptie van het ziekenhuis. In een opnamekamer wordt u vervolgens administratief inge-

Tijdens uw verblijf in de kliniek leeft u, afhankelijk van uw toestand, in een bepaalde mate samen met anderen die tegelijk met u zijn opgenomen (bijvoorbeeld wat betreft eten, therapie, recreëren, etc). Afhankelijk van de ernst, de aard en de duur van uw problemen en uw leeftijd zult u deel uit maken van een groep patiënten die samen met u het basisprogramma volgen en op dezelfde locatie verblijven. De groep waar u deel van uit maakt, bepaalt dus tevens of u in locatie de Roerstraat of locatie De Honte verblijft.

# Behandelinformatie

## RGC info | 10

Als u gedurende uw opname van locatie moet wijzigen, wordt dit met u besproken. Als uw problemen niet opgelost kunnen worden binnen de RGC kliniek, kunnen wij u doorverwijzen naar voorzieningen van Emergis in Kloetinge. U werkt daar dan verder aan uw zelfde behandelplan.

### Huisregels

Om uw verblijf samen met ons en medepatiënten zo prettig mogelijk te laten verlopen, hebben wij een aantal omgangsregels vastgelegd, de zogenaamde huisregels. Het is belangrijk dat u zich aan deze regels houdt om een goed leefklimaat voor iedereen te garanderen.

Wanneer iemand zich niet aan de huisregels houdt, wordt dit door ons met de betreffende persoon besproken. In het meest extreme geval kan dit betekenen dat wij iemand de toegang moeten ontzeggen. Naast de algemene huisregels die gelden, maken wij met patiënten persoonlijke afspraken.

### Wat moet u meenemen als u opgenomen wordt?

Uw gewone dag- en nachtkleding, toiletartikelen en eventueel een wekker. (Handdoeken, washandjes en beddengoed krijgt u van ons). Verder iets om te lezen, te handwerken en dergelijke. Wij adviseren u om geen kostbare goederen mee te nemen. Voor diefstal en beschadiging buiten onze schuld zijn wij niet aansprakelijk.

### Uw ontslag

Wanneer opname niet meer noodzakelijk is, wordt in overleg met u, na- of vervolgbehandeling besproken. Meestal zult u poliklinisch

in overleg blijven met uw hoofdbehandelaar. Tevens kan dagbehandeling, PIT (= psychiatrische intensieve thuiszorg) of SPV (= sociaal psychiatrisch verpleegkundige) met u worden afgesproken.

Bovendien lichten we uw huisarts en andere instanties die u nazorg verlenen in dat u met ontslag gaat.

### Uw rechten en plichten als cliënt

Als cliënt in de gezondheidszorg heeft u wettelijke rechten en plichten. Dit is vastgelegd in de Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO, in werking sinds 1 april 1995). Hierna volgt een korte omschrijving van de belangrijkste punten uit deze wet. Als u hierover meer informatie wenst, kunt u contact opnemen met de afdeling voorlichting & service van Ziekenhuis Zeeuws-Vlaanderen, locatie De Honte te Terneuzen.

In uitzonderlijke omstandigheden maakt de Nederlandse wet (Bijzondere Opnemingen Psychiatrische Ziekenhuizen) het mogelijk om mensen tegen hun wil in te behandelen. Indien dit bij u van toepassing is dan ontvangt u hierover van ons aparte informatie.

### Klachten en suggesties

Heeft u suggesties omtrent de behandeling en begeleiding, dan vinden we het prettig deze van u te horen. U kunt uw opmerkingen mondeling of schriftelijk doorgeven aan de directie van het RGC, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen, tel. 0115 68 82 48.

In een organisatie als het RGC kan het ook voorkomen dat u over

sommige onderdelen van uw behandeling niet zo tevreden bent. Indien u klachten of problemen hebt is het wellicht het beste dat u die allereerst bespreekt met degene tegen wie de klacht zich richt. Op die manier kunnen er vele problemen opgelost worden en de hulpverlener krijgt tevens de kans de behandeling te verbeteren. U kunt hierbij de hulp inroepen van de patiëntenvertrouwenspersoon, kortweg PVP genoemd. Deze houdt kantoor bij Emergis in Kloetinge.

Het is ook mogelijk dat u uw klacht rechtstreeks bij de directie van het RGC indient. U kunt de directie bereiken via telefoonnummer 0115 68 82 48. Uw klacht wordt dan onderzocht en u ontvangt binnen vier weken een antwoord.

Verder kunt u zich richten tot een onafhankelijke klachtencommissie. Deze commissie bemiddelt bij het zoeken naar een oplossing. Lukt dit niet dan komt de klachtencommissie met een voor beide partijen bindende uitspraak en/of advies.

Het adres van de klachtencommissie is als volgt:

Emergis t.a.v. de klachtencommissie, Postbus 253, 4460 AR Goes

### Privacy

Voor uw behandeling, maar ook voor de financiële administratie worden persoonlijke gegevens in het computerbestand van het RGC opgenomen. Deze gegevens zijn vertrouwelijk. Dat wil zeggen dat alleen bevoegde medewerkers kunnen beschikken over informatie die voor hun taakuitoefening nodig is. Zo heeft bijvoorbeeld uw behandelend psychiater toegang tot uw

medische gegevens en de financiële administratie tot uw verzekeringsgegevens. Deze gegevens worden alleen met uw toestemming aan anderen (bijvoorbeeld uw huisarts) verstrekt. Een en ander is geregeld in het privacy-reglement van het RGC Zeeuws-Vlaanderen. Dit reglement ligt ter inzage bij de RGC directie. Desgewenst kunt u tegen kostprijs een afschrift van dat reglement verkrijgen.

### Zwijgplicht

Om uw behandeling goed te laten verlopen is er meestal overleg nodig tussen behandelaren. Tijdens dat overleg worden er gegevens over u uitgewisseld. Dit betekent dat wat u aan uw behandelaar of aan andere medewerkers vertelt, tijdens dat overleg besproken kan worden. Wanneer u dat niet wenst, dient u dit duidelijk aan te geven. Uiteraard

blijft het dan geheim tussen u en de persoon aan wie u het verteld hebt. Al onze medewerkers hebben zwijgplicht en u kunt erop vertrouwen dat er noch mondeling noch schriftelijk informatie over u wordt gegeven, zonder dat u daar zelf eerst toestemming voor hebt gegeven.

### Uw dossier

Over uw behandeling wordt altijd een dossier gevormd. U hebt recht op inzage in uw dossier, met uitzondering van de gegevens die niet over uzelf gaan. Wanneer u van mening bent dat er onjuistheden in het dossier staan, kunt u de hulpverlener vragen deze te wijzigen. U kunt ook gegevens aan het dossier toevoegen. Tegen betaling kunt u een kopie krijgen van uw dossier of een gedeelte ervan. Verzoeken om inzage, kopie, correctie, aanvulling of vernietiging van uw dossier kunt u richten aan het medisch archief van het RGC.

p/a Medisch archief Ziekenhuis Zeeuws-Vlaanderen, locatie De Honte, Wielingenlaan 2, 4535 GW, Terneuzen.

### Tweede mening

U kunt over elke behandeling in de gezondheidszorg een tweede mening vragen. Dat mag u altijd doen. Daarvoor heeft u van niemand toestemming nodig, ook niet van uw eigen behandelaar. Het verdient wel aanbeveling hierover met hem of haar te praten.

Leest u goed de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekering. Het is namelijk geen vanzelfsprekendheid dat de kosten van een tweede mening vergoed worden. Als u een behandelaar buiten onze organisatie wilt consulteren, kunt u een afschrift van uw medisch dossier

vragen bij het medisch archief van het RGC. Hieraan zijn administratiekosten verbonden.

### De cliëntenraad

Op dit moment fungeren de cliëntenraden van Emergis en ZorgSaam nog als cliëntenraad voor het RGC en vertegenwoordigen alle (potentiële) cliënten van het RGC. De raden stellen zich ten doel om vanuit het cliëntenperspectief een bijdrage te leveren aan goede zorg- en dienstverlening door het RGC.

De raden houden zich niet bezig met individuele problemen van cliënten en zijn dan ook geen alternatief klachtenbureau. Uiteraard zal een cliënt die met een probleem bij (leden van) de raad aanklopt een luisterend oor vinden. Maar vervolgens zal de bemoeienis van de raad beperkt blijven tot doorverwijzen naar de juiste functionaris van het RGC. Dat zou uiteindelijk ook de klachtencommissie kunnen zijn. Worden er meerdere problemen met een zelfde strekking bij de raad(-sleden) bekend, dan zal dat een reden zijn om te bezien of er structureel iets mis gaat bij een deel van de zorgverlening.

De vier speerpunten waar de raad zicht op richt zijn:

- de toekomstige RGC zorg in Zeeuws-Vlaanderen;
- de kwaliteit van zorg die door het RGC wordt verleend;
- de klanttevredenheid binnen het RGC;
- het realiseren van een goed contact met de achterban.



# Praktisch

## 12 | RGC info

### Openingstijden

Onze medewerkers van de ambulante/poliklinische en dagbehandelingsvoorzieningen zijn evenals de administratie op werkdagen bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur.

### Overzicht RGC locaties en bereikbaarheid

#### Emergis ambulante 0115 69 62 51

De Jongestraat 3  
4531GL, Terneuzen  
Gelegen in het centrum van Terneuzen.  
Openbaar vervoer: halte Terneuzen stadhuis. Parkeren kun u het beste in de parkeergarage bij het stadhuis

#### Ziekenhuis Zeeuws-Vlaanderen 0115 68 80 00

##### ■ locatie De Honte

Wielingenlaan 2  
4535 PA, Terneuzen  
Gelegen in Terneuzen Zuid,  
vlakbij de provinciale weg  
Hulst-Oostburg  
Openbaar vervoer: halte  
Terneuzen ziekenhuis

##### ■ locatie Liduina

Lyceumstraat 20  
4561 HV Hulst  
Gelegen in Hulst Noord  
Openbaar vervoer: halte  
Hulst Busstation

##### ■ locatie Antonius

Pastoor van Genklaan 6  
4501 AJ Oostburg  
Gelegen nabij het centrum  
van Oostburg  
Openbaar vervoer: halte  
Oostburg Ziekenhuis

### Dagbehandeling RGC:

0115 62 10 00  
Roerstraat 2  
4535 GM Terneuzen  
Gelegen in Terneuzen zuid,  
vlakbij het ziekenhuis  
Openbaar vervoer: halte  
Terneuzen Zeldenrust

#### RGC Kliniek locatie Roerstraat

0115 62 10 00  
Roerstraat 4  
4535 GM Terneuzen  
Gelegen in Terneuzen zuid,  
vlakbij het ziekenhuis  
Openbaar vervoer: halte  
Terneuzen Zeldenrust

### RGC medewerkers

#### Psychiaters

mw. S. Hoste  
mw. B. Lepage  
H. van Nuffel  
R. van Parys  
L. de Smedt

#### Psychologen/psychotherapeuten

M. van Beijma  
F. Boone  
mw. L. Cooreman  
mw. R. Hermans  
mw. I. Detandt  
P. Mangnus  
mw. E. van Mele  
mw. W. Moelker  
mw. K. Leibovitz  
P. de Pagter  
mw. C. Rozemuller  
R. Schacht

mw. G. Tuynder  
mw. K. Vlieg  
mw. E. Willems

#### Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundigen

M. Bult  
mw. P. Cevaal  
mw. C. Groote Schaarsberg  
T. van Kouteren  
P. Mortier  
J. van Opstal  
mw. C. van de Velde  
M. de Vos

#### Maatschappelijk werk

mw. J. Dubbeldam

#### Manager Kliniek/dagbehandeling, opnamecoördinator

mw. L. van Kershaver

#### Werkplekmanager kliniek/dag- behandeling, opnamecoördinator

mw. I. Veldkamp  
M. Coolsen

#### Directie RGC Zeeuws-Vlaanderen

P. Rijnders  
W. IJsebaert

Wielingenlaan 2  
4535 PA Terneuzen  
tel. RGC directie 0115 68 82 48  
en tel. P. Rijnders in  
Kloetinge 0113 26 77 33

[www.rgc.nl](http://www.rgc.nl)

### Het maken van afspraken

Met de meeste behandelaars kunt u een afspraak maken in ons gebouw aan de De Jongestraat 3 te Terneuzen. U kunt hiervoor van 8.30 tot 17.00 uur het volgende nummer bellen 0115 69 62 51. Voor onze spreekuren op onze locaties De Honte in Terneuzen, Liduina in Hulst en Antonius in Oostburg kunt u een afspraak maken via telefoonnummer 0115 68 80 00. Met de transmuraal psychologen kunnen afspraken worden gemaakt bij de huisartsenpraktijken waar zij spreekuren verzorgen. Met de transmuraal psychologen van West Zeeuws-Vlaanderen kan ook een afspraak gemaakt worden via het afsprakenbureau van het Antonius ziekenhuis, telefoonnummer 0117 45 94 27.

### Colofon

**Redactie:** Marianne Stijnman, Emergis, Walter IJsebaert, RGC en Puype en Partners  
**Realisatie:** Puype en Partners, Terneuzen  
**Ontwerp en opmaak:** De Wilde Zeeuw, Hulst  
**Fotografie:** Wim Kooyman, Heikant  
**Druk:** Elhapé, IJzendijke  
**Oplage:** 3000