

Polikliniek jongvolwassenen

Op weg naar een zelfstandig leven!

In de overgang naar het volwassen worden, verandert er lichamelijk en mentaal veel met je. Uit wetenschappelijk onderzoek van het Erasmus MC en Rijndam Revalidatie is gebleken dat deze periode voor jongeren met een chronische aandoening vaak nog ingrijpend is. Een training of extra ondersteuning kan je helpen. Hiervoor heeft Rijndam de polikliniek jongvolwassenen opgezet.

Voor wie is de polikliniek jongvolwassenen?

Ben jij tussen de 18 en 25 jaar en heb je een lichamelijke beperking? Op de polikliniek jongvolwassenen van Rijndam helpen we je graag op weg naar meer zelfstandigheid. Als je ernstige leerproblemen of een verstandelijke beperking hebt, is deze polikliniek niet geschikt voor jou. Voor jongeren met chronische pijn of vermoeidheid bestaat er een andere, speciale groepsbehandeling. Vraag gerust naar de manieren waarop we je hiermee wél verder kunnen helpen in Rijndam.

Wat doet de polikliniek jongvolwassenen?

Je kunt bij ons terecht als je vragen hebt die voortkomen uit je leven met een beperking en/of op zoek bent naar advies of vaardigheden die te maken hebben met:

- Opleiding
- Werken
- Wonen
- Huishouden (waaronder koken)
- Omgaan met vermoeidheid
- Sport
- Vervoer
- Vrijtijdsbesteding
- Hulpmiddelen
- Communicatie
- Relaties
- Seksualiteit

Je kunt bij ons ook terecht voor reguliere controles, speciale spreekuren over schoenen & spasticiteit en revalidatiebehandeling.

Behandelmodules

De polikliniek jongvolwassenen heeft naast individuele revalidatiebehandeling een aantal behandelmodules ontwikkeld waaraan je in groepsverband deelneemt. Sommige behandelmodules hebben een individueel onderdeel, zoals advies over sporten of over aan het werk gaan. Elke module heeft een informatief en een praktisch deel.

Aanmelden

Als je al onder behandeling bent bij Rijndam, vraag je revalidatiearts dan om een verwijzing. Ben je nog niet onder behandeling bij Rijndam? Dan heb je een verwijsbrief nodig van je (huis)arts of specialist. Vraag je (huis)arts om je digitaal aan te melden via www.rijndam.nl/pjv, via zorgdomein of de verwijsbrief per post te sturen.

Module: Aan het werk

We ondersteunen je bij je zoektocht naar passend werk. We doen dat met een ergotherapeut en een jobcoach in zeven bijeenkomsten van twee uur. In deze bijeenkomsten krijg je informatie, kun je informatie vragen en train je vaardigheden. Dit gebeurt in een groep van zes tot tien jongeren met een chronische aandoening, die allemaal op zoek zijn naar een baan.

Het is mogelijk om naast het groepsprogramma een individueel traject te volgen bij een bedrijf voor job coaching of re-integratie. Ook kun je bij de behandelaars van Rijndam zo nodig extra begeleiding krijgen met betrekking tot werk. Aan de hand van een intake worden de mogelijkheden hiertoe besproken.

In de module 'Aan het werk':

- ben je zelf actief bezig om te gaan werken;
- leer je je eigen mogelijkheden en wensen kennen ten aanzien van werk;
- krijg je inzicht in de invloed die jouw aandoening heeft op werk en leer je hoe je daar in een werksituatie mee om kunt gaan;
- oriënteer je je op toekomstig werk en de plaats van werk in je leven (balans tussen werken, wonen en vrije tijd);
- doe je ervaring op met het zoeken naar werk;
- leer je jezelf presenteren, een CV en sollicitatiebrief te schrijven en oefen je met het voeren van een sollicitatiegesprek;
- bereiden we je voor op veranderingen die samenhangen met het hebben van een baan.

Na afloop heb je een eigen plan met haalbare doelen wat betreft werk en vaardigheden.

Module: Regie over eigen leven

Het is niet altijd makkelijk hulp te vragen en keuzes te maken in het leven. Met zo'n zes tot tien andere jongeren leer je tijdens 'Regie over eigen leven' keuzes maken en je zelfinzicht en zelfvertrouwen te vergroten. Onder begeleiding van twee maatschappelijk werkers zijn er elf bijeenkomsten van twee uur.

Na het volgen van de module 'Regie over eigen leven':

- heb je minder moeite met hulp vragen;
- kun je je grenzen aangeven;
- heb je vaardigheden getraind die helpen bij keuzes maken;
- heb je inzicht in je eigen verantwoordelijkheden;
- heb je vaardigheden getraind die een positief zelfbeeld opleveren;
- is je zelfvertrouwen gegroeid;
- ben je beter in staat je op de toekomst te richten.

Module: Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl, regelmatig bewegen en een passende voeding zorgen ervoor dat je je fit voelt en het vergroot je zelfstandigheid in het dagelijks functioneren. Daarnaast verminder je de kans op het ontstaan van overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten.

Binnen deze module ga je samen met een fysiotherapeut, bewegingsagoog, diëtist en personal coach werken aan een gezonde leefstijl.

Je volgt de onderdelen 'bewegen in het dagelijks leven', 'sportadvies & sport specifieke training' en 'voeding' individueel. Met de bewegingsagoog probeer je verschillende sporten uit en de diëtist geeft een gericht voedingsadvies. De fitheidstraining volg je in groepsverband en is gebaseerd op een maximaaltest die je vooraf doet in het bewegingslaboratorium van het Erasmus MC.

Na het volgen van de module:

- heb je geleerd om meer bewegen te integreren in je dagelijks leven;
- is je fitheid verbeterd en kun je activiteiten mogelijk met minder inspanning uitvoeren;
- weet je welke sport of vorm van beweging het beste bij jou past;
- weet je waar je bij jou in de buurt kunt trainen en sporten;
- weet je hoe een passende voeding kan bijdragen aan een gezonde leefstijl;
- weet je welke barrières je kan tegenkomen en hoe hiermee om te gaan om je nieuwe leefstijl vol te houden.

Module: Vriendschap, verkering en vrijen

Hoe kom je in contact met iemand? Hoe ga je om met ouders die over je schouder meekijken? En seks met een handicap, hoe werkt dat? In deze module komen deze onderwerpen aan bod. Het begeleidingsteam bestaat uit een seksuoloog en een maatschappelijk werker. De module bestaat uit zeven groepsbijeenkomsten van anderhalf uur.

Na het volgen van de module vriendschap, verkering en vrijen:

- weet je hoe je vriendschappen aan kunt gaan;
- kun je flirten als je dat wilt;
- weet je wat je van vriendschappen kunt verwachten en wat er kan veranderen tijdens verkering;
- weet je waar jij trots op bent en wat jouw X-factor is;
- zijn jouw vragen over seksualiteit beantwoord of weet je waar je terecht kunt voor meer informatie.

Meer informatie over een van de modules

Voor vragen over een van de modules, kun je contact opnemen met je revalidatiearts via 010 - 241 24 12. Of kijk op onze website

www.rijndam.nl/pjv.

Rijndam

Postbus 23181
3001 KD Rotterdam
T 010 – 241 24 12
E info@rijndam.nl

Rijndam locatie Westersingel

Westersingel 300
3015 LJ Rotterdam
T 010 – 241 24 12
E secretariaatpolikliniekWS@rijndam.nl

www.rijndam.nl



November 2017