

PATIËNTEN INFORMATIE

BOOST

Bewegen Ontmoeten Ontspannen
Samen Therapeutisch

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Door middel van deze informatiefolder wil de bewegingsagogie van het Revalidatiecentrum Maasstad Ziekenhuis u informeren over BOOST. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Wat is BOOST?

BOOST is een initiatief vanuit de bewegingsagogie gericht op bewegen dat u na de poliklinische revalidatiebehandeling wordt aangeboden. Als uw revalidatiebehandeling is beëindigd krijgt u het advies om het bewegen op te pakken of te vervolgen. Vaak is de stap naar een vereniging, fitness of zwembad groot. Als tussenstap kunt u terecht bij BOOST voor een periode van maximaal drie maanden. U kunt rustig wennen aan het leven zonder revalidatie en daarbij actief zijn binnen de voor u vertrouwde en veilige omgeving. U kunt tijdens deelname onder professionele begeleiding lotgenoten treffen en ervaringen delen.

BOOST staat voor **B**ewegen **O**ntmoeten **O**ntspannen **S**amen
Therapeutisch

Wat kunt u van ons verwachten?

U participeert in de bestaande beweeggroepen van de revalidatie, waardoor u samen met de revalidanten uit de polikliniek wekelijks de mogelijkheid heeft om onder begeleiding een uur actief te zijn in de sportzaal, fitness of het zwembad. Tijdens uw beweegmoment verzorgt de bewegingstherapeut de les. Gedurende de periode dat u actief bent binnen BOOST wordt met u besproken welke vervolgstap u kunt maken, zodat u na **drie maanden** door kunt gaan met bewegen bij een externe partij. U kunt hierbij denken aan een fitnessclub, sportvereniging of zwembad met passende activiteiten.

Aanmelding

Na de poliklinische revalidatie behandeling wordt samen met u gekeken of u in aanmerking komt voor deelname aan BOOST. De bewegingstherapeut beoordeelt of u, al dan niet, in aanmerking komt.

Indien u uw activiteiten bij een externe partij voort kunt zetten, krijgt u een adviesgesprek met één van de bewegingstherapeuten. U krijgt tijdens dit gesprek een verwijzing naar een passende activiteit en locatie. Heeft u een tussenfase nodig, dan wordt uw naam op de lijst voor BOOST genoteerd, zodra plek is in een van de beweeggroepen neemt één van de bewegingstherapeuten contact met u op voor het maken van een afspraak.

Verloop

Zodra u kunt starten in een van de groepen wordt er contact met u opgenomen. Voor aanvang van uw eerste afspraak bij BOOST koopt u een beweegkaart (strippenkaart) bij de Informatiebalie onverzekerde zorg in de centrale hal van het Maasstad Ziekenhuis. De kosten (€ 85,-) van deze kaart dient u in één keer te betalen. U kunt met deze strippenkaart 12 keer deelnemen aan de beweeggroep van een uur. Per keer dat u aanwezig bent, wordt een strip afgetekend.

Afwezigheid bewegingstherapeut

Het kan zijn dat de bewegingstherapeut tijdens uw periode van BOOST afwezig is. Indien dit van tevoren bekend is wordt u door de bewegingstherapeut op de hoogte gesteld. Mocht de bewegingstherapeut onverwacht afwezig zijn wordt telefonisch contact met u opgenomen.

Aansprakelijkheid

Het Maasstad Ziekenhuis kan niet aansprakelijk worden gesteld bij letsel, schade en diefstal. Mocht u tijdens het sporten wat overkomen dan verricht de aanwezige bewegingstherapeut uiteraard eerste hulp. In geval van nood wordt door de bewegingstherapeut de Spoedeisende Hulp ingeschakeld. Daarnaast geldt dat u via uw verzekering gedekt dient te zijn. U gaat akkoord met deze voorwaarden bij deelname aan BOOST.

Verhinderd

Indien het niet mogelijk is om naar uw afspraak te komen, verwachten wij van u dat u dit bij voorkeur 48 uur, maar minimaal 24 uur, van te voren aan ons door te geven. Neem hiervoor contact op via (010) 291 36 25 (receptie/balie). Geef hierbij duidelijk aan dat u zich afmeldt bij BOOST en voor welke groep u zich afmeldt.

Parkeerfaciliteiten

Deelnemers kunnen gebruik maken van de naastgelegen parkeergarage om het Revalidatiecentrum lopend of met behulp van het aangeboden vervoer (pendeltreintjes rijden iedere 10 minuten heen en weer vanaf de parkeergarage naar het Revalidatiecentrum) te bereiken.

Indien u de beschikking heeft over een invalideparkeerkaart, kan gebruik worden gemaakt van parkeerplaatsen welke gelegen zijn bij de hoofdingang van het ziekenhuis. Ook naast de rotonde, buiten het parkeerterrein op de kruising van de Haastrechtstraat/ Stolwijkstraat is ruimte voor 30 voertuigen voor mensen in bezit van een invalidenparkeerkaart (middels een bord gereserveerd). Prijzen zijn gelijk aan die van de parkeergarage.

Deelnemers van BOOST komen niet in aanmerking voor een parkeerkaart bij het Revalidatiecentrum.

Afzetten deelnemers

Deelnemers die gebracht worden, kunnen afgezet worden voor de ingang van het Revalidatiecentrum. Daarna kan de auto worden geparkeerd op de hierboven genoemde parkeerplekken.

Contactgegevens

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| BOOST beweeggroepen | Maaastadweg 21, 3079 DZ, Rotterdam |
| Contactpersoon | Afdeling Bewegingsagogie |
| Telefoonnummer | (010) 291 36 25 |

Vragen

Indien u vragen heeft verzoeken wij u een mail te sturen naar revalidatie@maasstadziekenhuis.nl.

Klachten of opmerkingen

Heeft u **W**ensen, **I**deëën, **S**uggesties, **C**omplimenten, u kunt gebruik maken van de WISC box. Vraag een formulier bij de balie van het Revalidatiecentrum om ze daar op in te vullen en doe het formulier in de speciale box op de balie.

Mocht u ontevreden zijn of een klacht hebben verzoeken wij u dit eerst te bespreken met één van de bewegingstherapeuten die de beweeggroep begeleidt. Indien u het toch wenselijker vindt om anoniem een klacht te melden, kunt u uw klacht op papier opstellen en in een gesloten envelop deponeren in de eerder genoemde box op de ontvangstbalie. Gelieve wel op de envelop aangeven dat het om een klacht met betrekking tot BOOST gaat, zodat uw klacht discreet en adequaat in behandeling genomen kan worden.

Overzicht groepstijden

| <i>Dag</i> | <i>Tijd</i> | <i>Groep revalidanten</i> | <i>Activiteiten</i> |
|------------|---------------|---------------------------|-----------------------|
| Maandag | 11.30 - 12.30 | Gevarieerde doelgroep | Fitness |
| Maandag | 13.00 – 14.00 | Amputatie | Hydrotherapie |
| Dinsdag | 11.00 – 12.00 | Gevarieerde doelgroep | Ontspannings-therapie |
| Dinsdag | 11.30 – 12.30 | Brandwonden | Hydrotherapie |
| Woensdag | 13.00 – 14.00 | Hypermobiliteit | Hydrotherapie |
| Woensdag | 11.00 - 12.00 | Gevarieerde doelgroep | Fitness |
| Donderdag | 11.30 – 12.30 | Brandwonden | Hydrotherapie |
| Donderdag | 08.30 - 09.30 | Gevarieerde doelgroep | Fitness |

Notities



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

