



Polikliniek Jongvolwassenen

Op weg naar een
zelfstandig leven voor
jongeren met een
beperking in bewegen

Ondersteuning

De overgang van kind naar volwassene is voor veel jongeren een onzekere periode. Met vallen en opstaan leren jongeren eigen keuzes te maken en meer verantwoordelijkheid te dragen. Uit recent wetenschappelijk onderzoek van het Erasmus MC te Rotterdam is gebleken dat deze overgang voor jongeren met een beperking of chronische aandoening vaak nog ingrijpender is. Training of ondersteuning kan dan wenselijk zijn. De Polikliniek Jongvolwassenen van VUmc, afdeling Revalidatiegeneeskunde, biedt deze training en ondersteuning.

Modules

De Polikliniek Jongvolwassenen helpt jongeren met een beperking die problemen hebben met de overgang naar een zelfstandig leven. Deze problemen kunnen te maken hebben met werken en dagbesteding, wonen, vrijetijdsbesteding, een inactieve leefstijl, vervoer, voorzieningen, omgaan met geld, relaties en seksualiteit.



De revalidatiebehandeling is in modules opgebouwd en vindt individueel of in groepsverband plaats. Op de volgende pagina's is over een aantal modules meer informatie te vinden.

De polikliniek Jongvolwassenen is onderdeel van de volwassenenrevalidatie van de afdeling Revalidatiegeneeskunde van VUmc, in navolging van een initiatief van het Erasmus MC en Rijndam revalidatiecentrum in Rotterdam.

Wie

Het zorgaanbod van de Polikliniek Jongvolwassenen is speciaal ontwikkeld voor jongeren met een beperking, onder andere in bewegen, in de leeftijd van 15 tot 25 jaar, zonder ernstige leerproblemen. Voorwaarde is dat de jongeren op een of meerdere bovengenoemde modules problemen ondervinden.

Aanmelden

Als je al in behandeling bent bij VUmc, afdeling Revalidatiegeneeskunde, kan je behandelend arts je doorverwijzen. Jongeren die niet bij VUmc in behandeling zijn, hebben een verwijsbrief nodig van de huisarts of een medisch specialist. Deze verwijsbrief kan opgestuurd worden naar:

VUmc
Afdeling revalidatiegeneeskunde/JVP
Postbus 7057
1007 MB Amsterdam
e-mail: reva@vumc.nl

Vragen

Heb je vragen, dan kun je bellen met de verpleegkundigen van de Polikliniek Jongvolwassenen via telefoonnummer 020 - 444 0755. Zij zijn op werkdagen tussen 9:00-10:00 en 15:00-16:00 bereikbaar.

Module Intieme Relaties voor jongeren met een beperking in bewegen

Jongeren met een beperking in bewegen hebben vaak moeite met intieme relaties en seksualiteit. De groepsbijeenkomsten met het thema 'intieme relaties' hebben tot doel informatie te geven over intieme relaties en seksualiteit en de gevolgen van bewegingsbeperkingen hierbij. Ook wordt er aandacht besteed aan je eigen rol bij het aangaan en onderhouden van intieme relaties. Een ander doel is je communicatieve vaardigheden met betrekking tot intieme relaties te vergroten.

De groepsbijeenkomsten worden begeleid door een medisch psycholoog en een seksuoloog/arts en op verzoek een revalidatiearts. De groepsbijeenkomsten vinden om de week plaats. In totaal zijn er zeven groepsbijeenkomsten die ongeveer twee uur duren.

Module Actieve leefstijl en Sportstimulering voor jongeren met een beperking in bewegen

Bewegen is gezond, bewegen doet je goed, maar bewegen kost ook tijd. Meer bewegen is dan ook een kwestie van slim plannen. Meer bewegen wordt beloond: je zult je fitter voelen, je kunt je gemakkelijker verplaatsen, het helpt je gewicht onder controle te houden en je investeert in je gezondheid. Door meer te bewegen verminder je het risico op een hoge bloeddruk, botontkalking, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Door kleine veranderingen aan te brengen in je dagelijkse routine, beweeg je vaak al veel meer!

De groepsbijeenkomsten, waaraan steeds vier tot acht jongvolwassenen deelnemen, worden begeleid door twee fysiotherapeuten en een bewegingsagoog. De negen bijeenkomsten duren ongeveer 1,5 uur en vinden plaats gedurende vier maanden.

Module Huishouden en Wonen voor jongeren met een beperking in bewegen

Jongeren met een beperking in bewegen kunnen evenals hun leeftijdsgenoten een zelfstandig bestaan opbouwen. Dit gaat echter niet altijd vanzelf. De groepsbijeenkomsten met het thema 'Huishouden en Wonen' bieden ondersteuning bij de weg naar een zelfstandig leven.

De bijeenkomsten worden begeleid door een ergotherapeut en een maatschappelijk werker van VUmc. In totaal vinden er twaalf groepsbijeenkomsten plaats van ongeveer twee uur. De groepen bestaan uit zes tot acht jongeren. Door te werken in kleine groepen, leer je elkaar snel goed kennen.