



Op bezoek op de PAAZ in het ZOL

adolescentieleeftijd

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Hallo!

De psychiatrische opname-afdeling is anders dan de andere afdelingen van het ziekenhuis. Voor deze afdeling gebruiken we ook regelmatig de afkorting 'PAAZ'. In deze brochure willen we je graag wat meer uitleg geven over het ziekenhuis en wat de PAAZ precies is.

Zit je na het lezen van deze brochure nog met vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

Contact: Tine Leyssen
tine.leyssen2@zol.be

INHOUDSTAFEL

1. Wat is de PAAZ?
2. Wat gebeurt er op de PAAZ?
3. Waarom verblijft mama/papa op de PAAZ?
4. Op bezoek
5. Woordpuzzel
6. Vragen - Mijn verhaal
7. Hoe voel jij je?
8. Waar kan je zelf hulp zoeken?

1. Wat is de PAAZ?

De PAAZ staat voor **Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis**. Het is een afdeling in het ziekenhuis voor als je psychische problemen hebt en daarom niet meer thuis kan blijven. Het doel van de opname is enerzijds om tot rust te komen en anderzijds om aan de slag te gaan met de reden van de opname. Tijdens de opname wordt ook al nagedacht over nazorg: wat heeft iemand nodig na de opname?

Op de PAAZ liggen dus mensen die zich niet goed voelen. Dat noemen we ook wel eens je psychisch niet goed voelen. Psychische problemen kan je niet vaststellen met bloedproeven of scans en kan je vaak ook niet aan de buitenkant zien. Het gaat om onze 'binnenkant': onze gedachten en gevoelens. Wat je voelt, wat je denkt of de manier waarop je je gedraagt zorgt er dan voor dat je niet meer de gewone dingen van elke dag kan doen. Je kunt je bijvoorbeeld heel erg eenzaam voelen of somber en gestrest. Je kan je ook heel erg druk voelen in je hoofd. Op zich voelt iedereen zich wel eens zo, maar bij sommige mensen belemmert dit in die mate hun alledaagse leven dat er hulp nodig is. Bijvoorbeeld als iemand zich zo angstig voelt dat hij of zij niet meer buiten durft te komen of de hele dag in bed ligt.

Een psychisch probleem kan verschillende oorzaken hebben. Het kan bijvoorbeeld komen omdat er iets anders loopt dan verwacht of omdat er iets vervelend is gebeurd. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan relatieproblemen, je rekeningen niet meer kunnen betalen, een moeilijke jeugd of het plots overlijden van iemand die je dierbaar is. Wat voor de ene persoon als groot aanvoelt, kan voor de ander een makkelijk op te lossen probleem zijn. Iedere persoon gaat anders om met zijn of haar gevoelens en reageert op een andere manier op bepaalde gebeurtenissen.

Tenslotte kan een persoon meer 'aanleg' hebben voor het ontwikkelen van bepaalde psychische problemen, zoals depressieve gevoelens, angstklachten of periodes van verwardheid. Dit heeft dan niet zozeer te maken met ingrijpende gebeurtenissen of hoe een persoon hiermee omgaat, maar met biologische factoren (bv: erfelijkheid, lichamelijke conditie, voeding, ...).

2. Wat gebeurt er op de PAAZ?

Op deze afdeling werken mensen die veel weten over psychische problemen. Ze proberen je ouder te helpen. Je mama of papa blijft hier gemiddeld twee weken. Vervolgens bespreekt de dokter met hen of ze terug naar huis kunnen gaan of misschien nog wat meer tijd nodig hebben om te herstellen.

Als je op bezoek gaat, zal je merken dat de meeste zorgvragers hun pyjama niet aan hebben. Zij dragen gewoon hun kleren. Ook de mensen die daar werken dragen gewone kleren, maar kan je wel herkennen aan hun badge en hun zwarte polo.

Op de PAAZ wordt ook therapie gegeven. Je ouder krijgt er de kans te spreken in een groep met mensen die ook psychische problemen hebben. Ze leren praten over hoe ze zich voelen en hoe ze daar mee kunnen omgaan. Therapie is vaak ook doen: van bewegen en oefeningen aanleren die je nieuwe energie kunnen geven, tot werken met materialen om op die manier jezelf beter te leren kennen. Het kan ook zijn dat iemand een tijdje medicijnen nodig heeft om zich wat beter te voelen.

3. Waarom verblijft mama/papa op de PAAZ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Op bezoek

In dit onderdeel van de brochure willen we je graag voorbereiden op een bezoek aan de afdeling. Daarnaast proberen we ook enkele vragen te beantwoorden die je misschien zal hebben rond het verblijf van je moeder of vader.



4.1 De bezoeken

Als je op bezoek komt, moet je eerst aanbellen. De verpleegkundigen doen dan de deur open. Op die manier kunnen ze zien wie er op bezoek komt. Soms moet je even wachten vooraleer ze de deur openen. Dit komt omdat de verpleegkundigen misschien nog even met iemand anders in gesprek zijn. Indien je te lang moet wachten, mag je gerust nog een keer aanbellen. Hieronder vind je alvast de bezoeken terug.

Bezoeken:

Maandag: 18.30 tot 20 uur

Dinsdag: 18.30 tot 20 uur

Woensdag: 15 uur tot 17 uur - 18.30 tot 20 uur

Donderdag: 18.30 tot 20 uur

Vrijdag: 18.30 tot 20 uur

Zaterdag: 15 uur tot 17 uur - 18.30 tot 20 uur

Zondag: 10u30 tot 11u30 - 15 uur tot 17 uur - 18.30 tot 20 uur

4.2 De verpleegpost

Wanneer je binnenkomt, wandel je eerst door een lange gang. Die gang komt uit op de verpleegpost. Verpleegkundigen hebben van hieruit een goed zicht op de leefruimte en de kamers. Er is normaal gezien altijd een verpleegkundige aanwezig die je kan aanspreken als je een vraag hebt of als je graag iets kwijt wilt.



4.3 De leefruimte

Deze ruimte lijkt een beetje op de woonkamer thuis. Hier kunnen mensen die zijn opgenomen samen eten, met elkaar praten of gezelschapsspelletjes spelen. Verder zie je ook een ruimte waar ze samen naar tv kunnen kijken. Op de afdeling is er ook een tuin.





4.4 De therapieruimtes

Je vraagt je misschien wel af wat je moeder of vader allemaal doet overdag? Zoals eerder vermeld in deze brochure, krijgt je moeder of vader overdag therapie. Op de foto's zie je de ruimtes waar deze therapieën doorgaan. Naast de therapieën hebben ze natuurlijk ook nog heel wat vrije momenten. Structuur en rust zijn heel erg belangrijk tijdens de opname.



4.5 De kamer

Op de afdeling zijn er eenpersoonskamers en tweepersoonskamers. Het kan dus goed zijn dat je moeder of vader een kamergenoot heeft. Op de kamer zelf is er een bed, een kast om kleren in op te bergen, een wc en een lavabo. Er is geen douche op de kamer, maar wel op de afdeling. De kamers hebben bovendien allemaal een verschillend nummer.



4.6 Hoelang kan iemand in opname blijven?

De dokter bespreekt samen met je vader of moeder hoelang hij of zij hier kan blijven. Sommige mensen blijven een paar dagen op de PAAZ, anderen blijven wat langer. We kunnen op voorhand niet zeggen hoelang jouw ouder hier moet blijven, maar we proberen je wel zo goed mogelijk op de hoogte te houden.

4.7 Moet je een cadeau meebrengen als je op bezoek komt?

Iedereen krijgt graag cadeautjes! Je mag gerust iets meebrengen als je op bezoek komt. Je kan iets leuks uitzoeken, een foto meebrengen om op te hangen of zelf iets maken.



5. Woordpuzzel

F	F	S	O	O	B	S	J	J	W	G	H
P	G	R	D	X	R	L	I	O	N	S	I
R	E	N	I	N	K	U	L	Z	E	X	X
A	C	E	M	L	B	N	B	I	L	X	Z
T	N	G	A	O	A	N	H	E	E	T	C
E	E	E	M	D	N	E	I	K	S	E	U
N	T	W	A	O	G	L	O	E	T	I	K
F	S	E	X	K	B	E	G	N	U	R	O
T	U	B	W	T	Q	D	B	H	N	D	K
W	R	W	O	E	Y	N	H	U	K	R	E
P	A	P	A	R	Q	A	Y	I	H	E	N
R	S	T	R	G	G	W	M	S	X	V	C

BANG

BOOS

KOKEN

PRATEN

WANDELEN

BEWEGEN

DOKTER

MAMA

RUSTEN

ZIEKENHUIS

BLIJ

KNUTSELEN

PAPA

VERDRIET

6. Vragen - Mijn verhaal

Misschien heb je nog heel wat vragen na het lezen van deze brochure. Aarzel dan niet om ze te stellen. Je kan je vragen stellen aan je ouders, maar ook aan een personeelslid. Misschien heb je het gevoel dat je zelf ook hulp nodig hebt? Op de volgende pagina doen we enkele voorstellen van plekken waar jij hulp kan zoeken.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Hoe voel jij je?

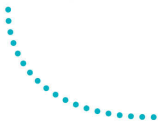
BANG?



.....

.....

.....



VERDRIETIG?



.....

.....

.....



BOOS?



.....

.....

.....



BUJ?



.....

.....

.....

8. Waar kan je zelf hulp zoeken?

Als één van je ouders psychische problemen heeft, dan zet dat je wereld op zijn kop. Je gedachten spoken door je hoofd en je gevoelens lopen door elkaar en geraken wel eens in de knoop. Je krijgt misschien minder aandacht en neemt meer taken op in het huishouden. Soms heb je misschien het gevoel dat je er alleen voor staat of denk je dat je moeder of vader zich slecht voelt door jou, maar dat is niet zo.

Gelukkig zijn er ook momenten dat je je blij voelt en eens een grapje maakt. Dan denk je even niet aan de problemen en dat is ook helemaal oké.

Veel mensen durven niet goed te praten over psychische problemen. Hierdoor weten ze niet goed wat het is en hoe ze ermee moeten omgaan. Misschien schaamt jij je ook wel eens voor het gedrag van je moeder of vader. Dit is heel normaal. Toch is het erg belangrijk om over psychische problemen te spreken. Hieronder vind je enkele plaatsen waar jij terecht kan met je verhaal.

- 1.** Misschien kan je op zoek gaan naar iemand uit je omgeving die goed kan luisteren en die je vertrouwt: een familielid, een goede vriend of vriendin, de juffrouw of meester van in de klas?
- 2.** Bel, chat of mail met een hulpverlener. Op de website awel.be kan je rechtstreeks en gratis doorverwezen worden naar anonieme hulpverleners. Het telefoonnummer van de kinder- en jongerentelefoon is 102 en is bovendien gratis. Je kan ook een mailtje sturen naar brievenbus@awel.be.
- 3.** Bij het JAC (jongerenadviescentrum), Tejo (therapeutische jongeren, enkel in Hasselt), CLB (centrum voor leerlingenbegeleiding) of CGG (centrum geestelijke gezondheidszorg) kan je langs gaan om met een hulpverlener te praten.

4. Het netwerk Ligant organiseert KOPP & KOAP groepen. De bijeenkomsten bieden kinderen en jongeren een veilige plek waar ze samen leren omgaan met de psychische en/of afhankelijkheidsproblemen van hun ouder(s). De groepen starten twee keer per jaar in goed bereikbare Limburgse steden. Bij interesse of voor meer informatie kan je contact opnemen met ward.campo@ligant.be of 0492 23 64 53

5. OverKop-huizen: In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. Via de website <https://www.overkop.be> vind je meer informatie over de OverKop-huizen.



Wie of wat kan jou
troosten?

.....

.....

.....

.....

Bedankt voor je bezoek!



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be