



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Levanter

PAD Levanter - Route 005

Doelgroep

Levanter biedt een dagprogramma dat zich richt op volwassenen met aanhoudende pijnklachten en/of invaliderende vermoeidheid.

Het gaat over klachten waarbij medische onderzoeken geen eenduidige oorzaak aantoonde en waar nog geen doeltreffende behandeling kon worden aangeboden. Voorbeelden zijn: chronische vermoeidheid (CVS), fibromyalgie, spasmofilie, chronische pijn of ernstige burn-out verweekeld met lichamelijke klachten. Hoewel lichamelijke klachten op de voorgrond staan, moet je bereid zijn om psychosociale aspecten te bekijken en een wens hebben om meer inzicht te krijgen en verandering te brengen in disfunctionele patronen.

De algemene lichamelijke toestand moet voldoende zijn om aan het volledige programma te kunnen deelnemen. Medische problemen die verder onderzoek vereisen of het gebruik van een rolstoel of krukken nodig maken, zijn een tegenindicatie.

Ernstige psychiatrische problematiek of misbruik van alcohol, medicatie of drugs sluiten deelname uit en moeten eerst in een gepaste setting worden behandeld.

Werking

Op PAD Levanter wordt gewerkt vanuit een holistische visie. Deze benadering gaat ervan uit dat lichamelijke verstoringen, psychologische aspecten en omgevingsfactoren onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Heel wat gezondheidsproblemen weerspiegelen een verstoorde balans tussen deze aspecten.

Wanneer deze problemen lange tijd blijven bestaan, raken ze vaak geblokkeerd door verzwakking van de conditie, energieproblemen, angsten en foute overtuigingen, slechte slaaphygiëne, disfunctionele gedragspatronen, gebrek aan steun of erkenning. Zulke complexe problemen vragen een globale aanpak die zowel de lichamelijke, sociale als psychologische hinderpalen opspoort en tracht bij te sturen.

PAD Levanter beperkt zich niet tot louter gedragssturende adviezen. Sommige patronen zijn immers te diep in de persoonlijkheid verankerd en herhalen zich vaak. Hierdoor kan je het gevoel ervaren er geen controle over te hebben of ben je er niet ten volle bewust van. Indien deze patronen te lang en eenzijdig worden verdergezet, kunnen ze je gezondheid ernstig ondermijnen. Een echte verandering kan zich maar voltrekken als de context, waarin en waarom ze zijn ontstaan, duidelijk wordt. Met dit inzicht kan er plaats komen voor keuzevrijheid. Daarom probeert het programma van Levanter de verbinding te maken tussen heden en verleden, waardoor we de wortels van deze patronen blootleggen.

Het programma van Levanter is geen geneesmiddel of instant oplossing, maar een multidisciplinair revalidatieprogramma dat het zelf-herstellend vermogen van de persoon aanspreekt en optimaliseert.

Programma

PAD Levanter biedt een dagbehandeling, aan een groep van zestien volwassenen. Het programma gaat door op dinsdag, donderdag en vrijdag. De sessies conditie-opbouw of graded exercise zijn opgenomen in het programma. Patiënten kunnen instappen wanneer een plaats vrijkomt.

De duurtijd van het programma wordt individueel bepaald. De duur kan variëren tussen 13 en maximaal 26 weken naargelang de evolutie van de patiënt en de adviezen van het team.

Het groepsprogramma van Levanter bestaat uit:

- **Conditietraining of graded exercise therapie:** werken aan conditie-opbouw door met regelmaat lichaamsbeweging te beoefenen, op maat van wat je nu aankan om van daaruit, op een veilige manier, conditie op te bouwen (start low - go slow).
- **Psycho-educatie:** educatie over het ontstaan en voortduren van klachten. Het krijgen van de juiste informatie is noodzakelijk om tot begrip en aanvaarding te komen. We bouwen verder op dit fundament om een onderscheid te kunnen maken tussen de aspecten waar je geen vat op hebt en deze waar je zelf controle kan (leren) uitoefenen.
- **Ervaringsgerichte therapie:** gericht op het ontwikkelen van:
 - › Technieken om tot rust en een betere lichaamsbewustwording te komen.
 - › Een (toenemend) inzicht in de diep gewortelde patronen, door het aanspreken van creativiteit en door verbinding te maken met je persoonlijke levensgeschiedenis.
- **Cognitieve gedragstherapie:** Hier oefenen we hoe je beter zicht krijgt in en vervolgens vat kan krijgen op stresserende gedachten, gevoelens en niet-helpend-gedrag. Daarnaast besteden we ook uitvoerig aandacht aan terugvalpreventie.
- **Therapieën gericht op het groepsproces:** Door het houden van een weekopening- en afsluiting maken we ruimte voor het verwelkomen en afscheid nemen van patiënten, het starten en afsluiten van een therapieweek en het bespreken van de sfeer en interacties in groep.

Dit groepsprogramma wordt aangevuld met individuele begeleiding door enerzijds een psycholoog of sociotherapeut en anderzijds een psychiater. Ook stellen we een nazorgprogramma op maat voor, inclusief terugkomsessies (tot 6 keer na het afronden van het programma).

Aanmelding

Kandidaten hebben een verwijzing nodig door een huisarts of geneesheer-specialist. Ook moet er een duidelijke diagnose gesteld zijn voor de klachten. Indien niet, kan een afspraak worden gevraagd bij een arts van Fysische Geneeskunde of revalidatiearts van AZ Sint-Maarten, die de nodige stappen zal zetten om tot een diagnose te komen.

Kandidaten voor PAD Levanter kunnen zich aanmelden tijdens het telefonisch aanmeldmoment op vrijdag tussen 13.30 en 14.30 uur. Tijdens dit telefoongesprek wordt een korte screening gedaan alsook uitleg gegeven over het aanbod van PAD Levanter. Wanneer na de screening blijkt dat het aanbod van Levanter aansluit bij jouw hulpvraag, word je op de wachtlijst geplaatst en krijg je een afspraak voor een intakegesprek met één van de teamleden. Daarnaast moet een digitale vragenlijst worden ingevuld. Tijdens het intakegesprek krijg je een afspraak bij de psychiater van Levanter.

Na teambespreking wordt je op de hoogte gebracht of en wanneer je kan starten.

Kandidaten moeten voor de opstart van de dagtherapie op Levanter minstens 6 weken sessies graded exercise hebben gevolgd op de eenheid Fysische Geneeskunde van AZ Sint-Maarten of bij een kinesitherapeut gespecialiseerd hierin.

Team

Het team van Levanter bestaat uit een psychiater gespecialiseerd in psychosomatiek, bewegingstherapeut, sociotherapeut, sociaal werker, klinisch psychologen en een team van revalidatieartsen.

Kostprijs

Het ziekenfonds komt tussen in de globale kostprijs van de behandeling. Jouw remgeld (eigen aandeel) is afhankelijk van jouw statuut.

Het maximumbedrag is terug te vinden op www.paazmechelen.be

In de prijs zijn middagmaaltijden inbegrepen.

Contact

Levanter is een afdeling van de Psychiatrische Dageenheid (PAD) van het AZ Sint-Maarten.

Levanter is geopend op dinsdag, donderdag en vrijdag van 9 tot 16 uur.

Om aan te melden: tel. 015 89 20 05 of raadpleeg voor meer informatie www.azsint-maarten.be.



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

B0237 18-09-2026