

Leefstijlbrief na revalidatie



Hogeschool
van Amsterdam

inholland
hogeschool

Waarom krijgt u deze brief?

U heeft een gesprek gehad met een leefstijlcoach van het revalidatiecentrum om te bekijken hoe u gezonder kunt gaan leven. Hij of zij heeft u deze brief gegeven. Op de volgende bladzijden ziet u de onderwerpen die u samen met uw coach heeft gekozen.

Wat doet u met deze brief?

Bij elk onderwerp staat welke hulpverleners of organisaties u verder kunnen begeleiden. U belt of mailt de hulpverleners of organisaties zelf om een afspraak te maken.

Bij de eerste afspraak geeft u aan de hulpverlener de pagina uit deze brief die gaat over het onderwerp waar hij of zij u bij gaat begeleiden. De hulpverlener zal die informatie gebruiken om de hulp zo te geven dat die het beste past bij uw situatie.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de leefstijlcoach van het revalidatiecentrum:

Naam:

Telefoonnummer:

Persoonlijke informatie

Naam :

Diagnose en voor leefstijl relevante medische specificaties: *

--

*A.u.b. afstemmen met revalidant wat hij/zij met anderen wil delen.

Lengte*: m

Laatst gemeten gewicht*: kg, gemeten op (datum):

Voorlaatst gemeten gewicht*: kg, gemeten op (datum):

BMI*: kg/m²

Laatst gemeten middelomtrek*: cm, gemeten op (datum):

Voorlaatst gemeten middelomtrek*: cm, gemeten op (datum):

Rustmetabolisme (gemeten)*: kcal/dag, gemeten op (datum):

In de kolommen 2 en 3 staan aangepaste BMI-classificaties voor mensen met een dwarslaesie. Voor mensen met incomplete dwarslaesie kunnen de waarden in deze aangepaste classificaties te laag zijn, omdat zij in verhouding meer spiermassa kunnen hebben.			
Gewichtsclassificaties voor volwassenen, World Health Organization, WHO	Kolom 1 volgens de WHO	Kolom 2 voor mensen met een paraplegie liggen de waarden 7,5% lager dan in kolom 1	Kolom 3 voor mensen met een tetraplegie liggen de waarden 12,5% lager dan in kolom 1
Ondergewicht	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Normaal gewicht	18,5 – 24,9	17,1 – 23,0	16,2 – 21,8
Overgewicht	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
Obesitas klasse 1	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
Obesitas klasse 2	35,0 – 39,9	32,4 – 36,9	30,6 – 34,9
Morbide obesitas	≥ 40,0	≥ 37,0	≥ 35,0
De waarden in deze tabel zijn gebaseerd op consensus binnen de expertisegroep NutriNord_SCI™. Het betreffen geen officieel vastgestelde waarden.			

Tabel is overgenomen uit de Spinalis brochure “Voeding, gewicht en gezondheid voor mensen met een dwarslaesie”.

Leefstijl algemeen

Met wie neem u contact op:

Huisarts/ Leefstijlcoach/ Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) (omcirkel de geschikte discipline)

Naam/Organisatie:

DOEL(EN):

Gewichtsreductie	JA	DEELS	NEE
Gezondere leefstijl aanleren	JA	DEELS	NEE
Gezonde leefstijl behouden	JA	DEELS	NEE

Anders, namelijk:

Concrete doelen:

Informatie voor de hulpverlener:

Bewegen

Met wie neemt u contact op:

Fysiotherapeut/Oefentherapeut/Ergotherapeut/Buurtsportcoach/Sportbegeleider (omcirkel de geschikte discipline)

Naam/Organisatie:

DOEL(EN):

Meer bewegen	JA	DEELS	NEE
Intensiever bewegen	JA	DEELS	NEE
Krachtversterkende oefeningen	JA	DEELS	NEE
Participatie buitenshuis	JA	DEELS	NEE
Gebruik maken van hulpmiddelen	JA	DEELS	NEE
Rolstoelvaardigheidstraining	JA	DEELS	NEE

Anders, namelijk:

Concrete doelen:

Informatie voor de hulpverlener:

Voeding

Met wie neemt u contact op: Diëtist

Naam/Organisatie:

DOEL(EN):

Gewichtsreductie	JA	DEELS	NEE
Gezonder eten/ voorbeelden dagmenu	JA	DEELS	NEE
Gevarieerder eten/ voorbeelden	JA	DEELS	NEE
Kennis over gezonde voeding	JA	DEELS	NEE
Metten van lichaamsgewicht	JA	DEELS	NEE

Anders, namelijk:

Concrete doelen:

Informatie voor de hulpverlener:

Roken, alcohol & drugs

Met wie neemt u contact op:

Huisarts/Verslavingszorg (omcirkel de geschikte discipline)

Naam/Organisatie:

DOEL(EN):

Stoppen met roken	JA	DEELS	NEE
-------------------	----	-------	-----

Alcoholconsumptie	JA	DEELS	NEE
-------------------	----	-------	-----

Drugs	JA	DEELS	NEE
-------	----	-------	-----

Anders, namelijk:

Concrete doelen:

--

Informatie voor de hulpverlener:

--

Stress, slaap en ontspanning

Met wie neemt u contact op

Huisarts/Psycholoog/Leefstijlcoach (omcirkel de geschikte discipline)

Naam/Organisatie:

DOEL(EN):

Stressvermindering	JA	DEELS	NEE
--------------------	----	-------	-----

Slaap verbeteren	JA	DEELS	NEE
------------------	----	-------	-----

Belasting-belastbaarheid optimaliseren	JA	DEELS	NEE
--	----	-------	-----

Anders, namelijk:

Concrete doelen:

--

Informatie voor de hulpverlener:

--

Ondersteuning thuis

Met wie neemt u contact op:

Uw gemeente/thuiszorgwinkel/uitleen (omcirkel de geschikte discipline)

Naam/Organisatie:

Voorzieningen regelen	JA	DEELS	NEE
-----------------------	----	-------	-----

Subsidie(s) aanvragen	JA	DEELS	NEE
-----------------------	----	-------	-----

Financiële status verhelderen	JA	DEELS	NEE
-------------------------------	----	-------	-----

Anders, namelijk:

Concrete doelen:

--

Informatie voor de hulpverlener:

--

Sociaal

Met wie neemt u contact op:

Patiëntenvereniging/sociaal wijkteam (omcirkel de geschikte discipline)

Naam/Organisatie:

DOEL(EN):

Lotgenotencontact ontmoeten	JA	DEELS	NEE
-----------------------------	----	-------	-----

Praktische steun vinden	JA	DEELS	NEE
-------------------------	----	-------	-----

Anders, namelijk:

Concrete doelen:

--

Informatie voor de hulpverlener:

--

MEER INFORMATIE:

Dwarslaesie Organisatie Nederland, DON: <https://www.dwarslaesie.nl/>

Spina bifida en hydrocephalus Nederland, SBH Nederland: <https://sbhnederland.nl/>

Leefstijl:

Loket Gezond leven - Overzicht van gecombineerde leefstijlinterventies (GLI) die de verzekering vergoedt: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie>

Laesie en leefstijl: <https://www.dwarslaesie.nl/het-lichaam/leefstijl/>

Leefstijlcheck: https://www.artsenleefstijl.nl/cddata/0095/files/1680464365_Leefstijlcheck_A4.pdf

Boek. Hoe blijf je fit met een dwarslaesie?; keep on rolling. (2023) Valent LJM & Broeksteeg CGP. Boekengilde. ISBN: 978-90-817787-4-9

Bewegen:

Aanbod aangepast sporten. Uniek sporten: <https://www.unieksporten.nl/>

Kenniscentrum sport en bewegen: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/>

Uniek Sporten Sportaanbod: www.unieksporten.nl/sport-zoeken

Uniek Sporten Thuis app: www.unieksporten.nl/thuis

Voeding:

Voeding, gewicht en gezondheid voor mensen met een dwarslaesie: <https://spinalis.se/wp-content/uploads/2019/09/Spinalis-brochure-NL-klein.pdf>

Voedingscentrum voor algemene informatie over gezonde voeding: <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

Roken, alcohol, drugs:

Trimbos-Instituut: <https://www.trimbos.nl/>

Stress, slaap en ontspanning:

Slaap en de hersenen: <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap/>

Meditatie en je hersenen- Hersenstichting

Sociaal:

Hulpmiddelen:

Scouters: <https://scouters.nl/>

Thuiszorgwinkel: <https://thuiszorgwinkel.nl/>

Medicura: <https://medicura.nl/>

Hulpmiddelen sport:

Voor mensen in een rolstoel, Check je zit: <https://www.checkjezit.nl/>

Wheelchair skills: www.wheelchairskillsteam.nl

Uniek Sporten uitleen: www.unieksporten.nl/uitleen

Financieel:

Vergoedingen, Wet en Regelgeving - Via DON: <https://www.dwarslaesie.nl/hulpmiddelen/>

Nibud: advies bij arbeidsongeschiktheid: www.nibud.nl

Overheid: Kennispunt Financiële Rechtspositie: www.p-direct.nl + helpdesk (op werkdagen tussen 10.00-12.00 u via 06 15338279)