

Leefstijlbrief na revalidatie

Deze informatie is opgesteld om u te helpen om beter te worden op 1 of meerdere leefstijlgebieden.

U heeft een gesprek gehad met een leefstijlcoach van het revalidatiecentrum. Hij of zij heeft u deze informatie gegeven.

Op de volgende bladzijden ziet u leefstijlgebieden waarvan u heeft aangegeven dat u er hulp of ondersteuning bij zou kunnen gebruiken.

Er staat ook bij aangegeven welke hulpverlener, instantie, of organisatie daarbij zou kunnen helpen. De volgende stap voor u is dat u deze mensen zelf belt of e-mailt om de gewenste hulp of ondersteuning te krijgen.

Aan de personen die u verder gaan begeleiden kunt u de informatie geven die in deze brief staat. Deze informatie zal die persoon gebruiken om de hulp zo aan te passen dat die het beste past bij uw situatie.

Heeft u later nog vragen dan kunt u altijd contact opnemen met de leefstijlcoach van het revalidatiecentrum. Zie gegevens hieronder:

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

Te benaderen professional:

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

DOEL(EN):

Gewichtsreductie	JA	DEELS	NEE
------------------	----	-------	-----

Gezondere leefstijl aanleren	JA	DEELS	NEE
------------------------------	----	-------	-----

Gezonde leefstijl behouden	JA	DEELS	NEE
----------------------------	----	-------	-----

Anders, namelijk:

Specifieke informatie met betrekking tot leefstijlfactoren in het algemeen en diagnose :

Bewegen

Te benaderen professional:

Fysiotherapeut, oefentherapeut, ergotherapeut, buurtsportcoach, of sportbegeleider
(omcirkel de geschikte discipline)

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:

Specifieke informatie met betrekking tot bewegen en diagnose:

Voeding

Te benaderen professional: Diëtist

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:

Specifieke informatie met betrekking tot voeding en diagnose :

Middelen gebruik

Te benaderen professional:

Huisarts of verslavingszorg (omcirkel de geschikte discipline)

DOEL(EN):

Stoppen met roken	JA	DEELS	NEE
Alcoholconsumptie	JA	DEELS	NEE
Drugs	JA	DEELS	NEE

Anders, namelijk:

Specifieke informatie met betrekking tot middelengebruik en diagnose :

Stress, slaap en ontspanning

DOEL(EN):

Stressvermindering	JA	DEELS	NEE
Slaap verbeteren	JA	DEELS	NEE
Belasting-belastbaarheid optimaliseren	JA	DEELS	NEE

Anders, namelijk:

Specifieke informatie met betrekking tot stress, slaap, ontspanning en diagnose:

Ondersteuning thuis

Te benaderen professional:

Gemeentelijke instanties, thuiswinkel, uitleen (omcirkel de geschikte discipline)

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

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

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

Anders, namelijk:

Specifieke informatie met betrekking tot stress, slaap, ontspanning en diagnose:

Sociaal

Te benaderen professional:

Patiëntenvereniging, sociaal wijkteam (omcirkel de geschikte discipline)

DOEL(EN):

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

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

Anders, namelijk:

Specifieke informatie met betrekking tot sociale belemmeringen en diagnose:

NOTE: deze verwijfsbrief kan naar wens worden aangepast. Graag horen we welke aanpassingen voor een volgende versie werkend en/of gewenst zijn.

MEER INFORMATIE VINDT U OP:

Ziekte specifiek:

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

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

Leefstijl:

Overzicht door de verzekering vergoede en beschikbare gecombineerde leefstijlinterventies (GLI), Loket Gezond leven: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie>

Laesie specifieke informatie 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>

Middelengebruik:

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)