

Gezonde leefstijl voor mensen met hersenletsel

Informatie over de behandelmodule

Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u zich fit voelt en het vergroot uw zelfstandigheid in het dagelijks functioneren. Bij een gezonde leefstijl hoort voldoende beweging, regelmatig sporten, passende voeding en een gezond gewicht. Ook het vermijden van langdurig zitten en liggen is hierbij belangrijk.

Deze behandelmodule heeft als doel u te helpen bij het bereiken en behouden van een gezonde leefstijl passend bij uw aandoening.

Voor wie?

Deze behandelmodule is voor mensen met aangeboren en niet-aangeboren hersenletsel die:

- niet tevreden zijn over hun huidige leefstijl;
- problemen hebben op het gebied van bewegen, sporten, voeding of gewichtsbeheersing;
- zich niet fit voelen.

Deze behandelmodule kunt u los volgen, of als onderdeel van uw multidisciplinaire revalidatieprogramma.

Inhoud behandeling

De eerste drie maanden bestaan uit training en coaching in Rijndam Revalidatie. In deze periode heeft u intensief contact met de behandelaars. In de daaropvolgende negen maanden gaat u thuis verder met wat u geleerd heeft. Dan komt u af en toe naar Rijndam voor verdere coaching en vervolgmetingen. De totale duur is twaalf maanden.

De behandelmodule bestaat uit de volgende onderdelen:

Intake en monitoring

Voorafgaand aan de module vindt er een intake plaats. In deze fase worden vragenlijsten ingevuld en diverse testen afgenomen, zoals een fitheidstest en een meting van uw lichaamssamenstelling. De uitkomsten worden gebruikt om uw trainingsschema en persoonlijke doelen op te stellen over dagelijks bewegen, voeding en gewicht. Na drie en twaalf maanden na de start van de behandelmodule worden er opnieuw metingen uitgevoerd. De behandelaren evalueren dan samen met u welk resultaat de nieuwe leefstijl heeft opgeleverd en passen zo nodig de adviezen aan.

Coachingstraject gezonde leefstijl

U krijgt tijdens de gehele behandelmodule individuele begeleiding van een personal coach. De eerste 3 maanden ligt het accent op hoe u meer kunt

bewegen en minder zitten in het dagelijks leven. U leert hoe u uw activiteiten en rustmomenten verstandig over de dag verdeelt. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een activiteitenmonitor (Activ8) om inzicht te krijgen in uw beweeggedrag.

Fitheidstraining

Een fysiotherapeut stelt met u een persoonlijk trainingsschema op aan de hand van de metingen. U traint de eerste drie maanden twee keer per week in de fitnesszaal van Rijndam, onder begeleiding van een fysiotherapeut. U doet krachtsoefeningen en werkt aan uw uithoudingsvermogen. Zo mogelijk traint of sport u een derde keer in de week. U werkt ernaar toe zelfstandig te trainen in uw eigen omgeving.

Sportadvies

Samen met de bewegingsagoog bespreekt u uw sportverleden, sportvoorkeuren en sportmogelijkheden. U probeert verschillende sporten uit en bespreekt de voor- en nadelen. Het doel is een sport te vinden die u leuk vindt, goed kunt uitvoeren en op de lange termijn kunt volhouden.

Gezonde voeding

Door een voedingsdagboek bij te houden en uw lichaamssamenstelling te meten, krijgt u met hulp van de diëtist inzicht in uw voedingspatroon en lichaamssamenstelling. Op basis hiervan krijgt u persoonlijk voedingsadvies van de diëtist. De coach bespreekt ook met u hoe u deze adviezen op de lange termijn kunt opvolgen.

Vervolg

In het vervolgtraject, dat negen maanden duurt, streeft u het behalen van uw opgestelde doelen na. De personal coach helpt u hierbij. U krijgt hulp om het dagelijks bewegen, de fitheidstraining, gezonde voeding en het sporten voort te zetten.

Na de behandelmodule

- Heeft u geleerd om voldoende actief te zijn in het dagelijks leven passend bij uw aandoening.
- Is uw fitheid verbeterd, waarbij u zich fitter voelt en activiteiten mogelijk met minder inspanning kunt uitvoeren.
- Weet u wat passende voeding en een gezond gewicht is voor u.
- Weet u welke sport of vorm van beweging het beste bij u past.
- Sport en traint u in uw eigen omgeving.
- Weet u welke barrières u kunt tegenkomen en hoe hiermee om te gaan.

- Weet u de nieuwe gezonde leefstijl vol te houden.

Begeleiding

Uw persoonlijk behandelteam bestaat uit een revalidatiearts, fysiotherapeut, personal coach (ergotherapeut of fysiotherapeut), bewegingsagoog, diëtist en medewerkers van het klinisch bewegingslaboratorium van het Erasmus MC.

Aanmelden

Als u in behandeling bent bij Rijndam kunt u worden doorverwezen door uw revalidatiearts. Bent u nog niet onder behandeling bij Rijndam? Dan heeft u een verwijsbrief van uw huisarts of specialist nodig. Uw arts kan u digitaal aanmelden via www.rijndam.nl. U kunt de verwijsbrief ook per post sturen.

Meer informatie

De metingen en afspraken vinden plaats op onze locatie Westersingel, Westersingel 300 in Rotterdam. Alleen de fitheidsmetingen worden elders uitgevoerd: in het klinische bewegingslaboratorium van de afdeling Revalidatie van het Erasmus MC.

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Kijk op www.rijndam.nl of neem contact op met het secretariaat van de revalidatiearts of één van de leden van het behandelteam via 010 - 241 24 28.

Rijndam locatie Westersingel

Westersingel 300
3015 LJ Rotterdam
010 - 241 24 12
E info@rijndam.nl

Postadres

Postbus 23181
3001 KD Rotterdam

www.rijndam.nl



Augustus 2017