

Behandelmodule gezonde leefstijl

Home › Behandelmodule gezonde leefstijl

Locaties [Westersingel \(/locaties/westersingel\)](/locaties/westersingel)

Mensen met een chronische fysieke aandoening zijn minder actief, dan mensen zonder een beperking. Hierdoor is de kans op gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, groter. De behandelmodule 'gezonde leefstijl' heeft als doel u te helpen bij het bereiken en behouden van een gezonde en actieve leefstijl passend bij uw aandoening.

In de praktijk

De behandelmodule is speciaal beschikbaar voor rolstoelgebruikers en voor mensen met hersenletsel. De module bestaat vijf onderdelen: coachingstraject, fitheidstraining, sportadvies, gezonde voeding en monitoring. Het intensieve coachingstraject is gericht op uw aandoening in combinatie met de thema's fitheid, voeding en actieve leefstijl. Hierbij vinden ook individuele sessies met een diëtist plaats gericht op voedingsadvies.

Wetenschappelijke onderzoek

De behandelmodule is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen. De onderzoeken van Erasmus MC in samenwerking met Rijndam hebben inzicht gegeven in het belang van een gezonde leefstijl en hoe dat te realiseren bij mensen met bepaalde aandoeningen. De behandelmodule 'gezonde leefstijl' maakt deze opgedane kennis toegankelijk voor rolstoelgebruikers en voor mensen met hersenletsel.

Onder behandeling

Deze behandelmodule kan los worden gevolgd, of als onderdeel van uw klinische of poliklinische revalidatieprogramma. Bent u geïnteresseerd in deze module en nog niet bij Rijndam onder behandeling? Dan heeft u een verwijfsbrief nodig van uw huisarts. Met deze verwijzing kan een afspraak worden ingepland bij een revalidatiearts om te kijken of deze module voor u geschikt is.

Specialisten in revalidatie

[Volwassenenrevalidatie](#) | [Kinderrevalidatie](#) | [Arbeidsrevalidatie](#) | [Orthopedietechniek](#)

© 2021 Rijndam