

Voorbeeldvragen
'Zijn er redenen waardoor u slecht slaapt?'
'Wat denkt u dat u zou kunnen doen om beter te slapen?'

- Adviezen**
- Zorg voor een regelmatig ritme met voldoende activiteit overdag
 - Beperk het schermgebruik in de avond
 - Vermijd cafeïne, alcohol, zware maaltijden en intensieve inspanning kort voor het slapen gaan
 - Zorg voor een goede slaapomgeving

Exploreer het slaappatroon en de slaaphygiëne.

SLAPEN



Voorbeeldvragen
'Wat zijn voedingsmiddelen die u zou kunnen toevoegen of weglaten om gezonder te eten?'

- Advies bij ondervoeding**
- Additioneel eiwitrijke (0,8-1,7 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht) en energieverrijkte voeding met daarbij tussenmaaltijden

- Schijf van 5/Richtlijn Goede Voeding**
- Energiegebruik = energie-inname
 - Eet minimaal 3 maaltijden per dag
 - Drink voldoende; water, zwarte koffie of thee zonder suiker
 - Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en twee stuks fruit
 - Eet dagelijks volkorenproducten
 - Neem enkele porties zuivel per dag
 - Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon

- Screeningsinstrumenten**
- Body Mass Index en buikomvang
 - SNAQ of voedingsstatusmeter (screening ondervoeding)

VOEDING



MENTALE GEZONDHEID

Mentale gezondheid omvat verschillende componenten waaronder zingeving en (ont)spanning. Exploreer, creëer bewustwording en zet passende hulp in als iemand daarvoor open staat.

Voorbeeldvragen

- Persoonlijk: 'Wat geeft u energie en wat kost u energie?'
- Sociaal: 'Voelt u zich gesteund door de mensen om u heen?'
- Functioneel: 'Lukt het om de dingen die u moet doen op te pakken?'
- Perceptief: 'Hoe denkt u over uw mentale gezondheid?'

INTOXICATIES

Durf het gesprek aan te gaan en verwijst voor verdere begeleiding naar expertise in de regio, bijvoorbeeld via de *Very Brief Advice* methode.

Let op de stijl van je gesprek om te voorkomen dat je onbewust bijdraagt aan normalisering of juist stigmatisering. Blijf feitelijk en neutraal!

Adviezen

- Zoek hulp om te stoppen met roken
- Drink zo min mogelijk alcohol
- Gebruik zo min mogelijk drugs en overweeg te stoppen

Voorbeeldvragen

- 'Hoeveel alcohol drinkt u? Denkt u dat dit invloed heeft op uw gezondheid?'
- 'Zou u hulp willen bij het verminderen of stoppen met roken?'



In de leidraad vind je uitgebreidere informatie, handige links en verwijzingen naar de gebruikte bronnen. De leidraad is te vinden op www.revalidatie.nl/commissies/junior-vra/

Voorbeeldvragen
'Welke activiteit lijkt u leuk?'
'Waarom zou u dat willen doen?'
'Wat past in uw dag?'

- Intensiteit van bewegen**
- Licht: geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling
 - Matig: verhoogde hartslag en versnelde ademhaling, praten blijft mogelijk
 - Zwaar: zwaarder ademen of hijgen, praten gaat moeilijk

- Bewegen en sporten voor mensen met een beperking**
- Verken de opties voor (aangepast) bewegen en sporten; bijvoorbeeld via 'Uniek Sporten' en 'Esther Vergeer Foundation'
 - Zowel recreatief sporten als topsport is mogelijk

Beweegrichtlijn voor mensen met een fysieke beperking

- Elke vorm van beweging telt
- Kies een manier van bewegen die binnen eigen grenzen past
- Maak bewegen een vast onderdeel van het dagelijkse leven
- Verminder sedentair gedrag
- Minimaal drie keer per week spier- en botversterkende oefeningen
- Minimaal 60 minuten per dag matig of zwaar intensief bewegen
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
- Beweegrichtlijn voor kinderen van 4 t/m 17 jaar
- Verminder sedentair gedrag
- voor ouderen in combinatie met balansoefeningen
- Minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen;
- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter!
- Beweegrichtlijn voor volwassenen

BEWEGING



LEEFSTIJL & PREVENTIE BINNEN DE REVALIDATIE



'MOTIVATION IS KEY'

Motivatie van de revalidant is belangrijk om leefstijlverandering in gang te zetten. Bij *Motivational Interviewing* wordt de interne motivatie geprikkeld en wordt geprobeerd de ambivalentie weg te nemen die gedragsverandering in de weg staat. Verschillende stappen binnen *Motivational Interviewing* zijn:

1. Betrekken van de revalidant

- Open vragen
- Empathie tonen
- Reflectief luisteren
- Samenvatten

2. Focus aanbrengen

- Start met het volledige beeld, breng daarna focus aan
- Ontdek verwachtingen en wensen

3. Uitlokken intrinsieke motivatie

- Verken de discrepantie tussen huidige en gewenste leefstijl
- Laat de revalidant argumenten voor verandering aangeven
- Beweeg mee met weerstand en bekrachtig zonder oordeel

4. Plannen

- Doelen stellen (middels SMART), bij voorkeur door de revalidant zelf en anders samen

Voorbeeldvragen

- 'Hoe voelt u zich over de situatie waarin u nu zit?'
- 'Hoe past wat u nu doet bij wat u wilt bereiken?'
- 'Het lijkt alsof u twijfelt over deze verandering. Zullen we daar verder over praten?'
- 'Wat zou de eerste stap kunnen zijn?'