

Leefstijlprogramma's voor een betere gezondheid

GLI NEUROLOGIE

PILOTPROGRAMMA

**albert
schweitzer**



Your Health Spot

Paramedisch centrum voor leefstijlzorg

**ERGO
EENHOORN**
ERGOTHERAPIE DRECHTSTEDEN E.O.

INLEIDING

De polikliniek Neurologie van het Albert Schweitzerziekenhuis (ASz), leefstijlcentrum Your Health Spot en ergotherapiepraktijk Ergo Eenhoorn ontwikkelen samen een Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI), specifiek voor mensen die een CVA of TIA hebben gehad.

CVA is de afkorting voor Cerebro Vasculair Accident. Een CVA kan een herseninfarct of hersenbloeding zijn en wordt ook wel een beroerte genoemd. Een herseninfarct komt het meeste voor. Bij 85% van de mensen met een CVA gaat het om een herseninfarct. Bij een herseninfarct wordt een bloedvat afgesloten door een bloedpropje. Hierdoor krijgt een deel van de hersenen te weinig of geen zuurstof. Bij een hersenbloeding scheurt of knapt een bloedvat in de hersenen. Bloed hoopt zich op in de hersenen. Hierdoor ontstaat te veel druk op het hersenweefsel, waardoor een deel van de hersenen te weinig of geen zuurstof krijgt. Een TIA is een voorbijgaand herseninfarct. Een bloedvat in de hersenen is even dicht. Je hebt hierdoor korte tijd (minder dan 24 uur) klachten. Een TIA kan een voorbode zijn voor een CVA.

Leefstijl speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van een TIA of CVA én bij het voorkomen van herhaling na een CVA of TIA. Belangrijke risicofactoren zijn roken, overmatig alcoholgebruik, een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, suikerziekte, overgewicht en onvoldoende lichaamsbeweging. In de GLI Neurologie besteden we daarom veel aandacht aan deze risicofactoren. Je werkt tijdens het programma aan zowel fysiek als mentaal herstel. Daarnaast ga je aan de slag met aanpassingen in je leefstijl voor een betere gezondheid en het verkleinen van je kans op een volgend CVA of een volgende TIA.

Wil je deelnemen? Lees dan onderstaande informatie goed door en laat ons daarna weten of je interesse hebt.

HET PROGRAMMA

De GLI Neurologie start met een intakegesprek bij de ergotherapeut en een intakegesprek bij de fysiotherapeut. Je hebt eerst enkele individuele behandelingen en daarna start je in de groep. De ergotherapeut en de fysiotherapeut bekijken samen met jou op welk moment je klaar bent om in de groep te starten.

Het groepsprogramma duurt twee jaar (24 maanden) en is opgedeeld in een intensief basisprogramma (6 maanden) en een onderhoudsprogramma (18 maanden). Tijdens het programma komen alle onderdelen van de leefstijl aan bod: voeding, beweging, ontspanning, slaap, stress & innerlijke balans. In de eerste zes maanden heb je iedere week een groepssessie en daarnaast nog enkele individuele consulten. Daarna heb je in het onderhoudsprogramma twee terugkombijeenkomsten en een aantal individuele coachgesprekken. Je volgt het programma met een groep van maximaal 8 deelnemers. Je wordt begeleid door een team zorgverleners, dat bestaat uit een leefstijlcoach, een diëtist, een fysiotherapeut en een ergotherapeut.

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname (zie toelichting onder 'De kosten'), maar we vragen wel een tijdsinvestering en een goede motivatie van iedere deelnemer!

DE DOELGROEP

Dit programma is specifiek bestemd voor mensen met een BMI boven 25 die recent een TIA of een CVA hebben gehad én die goed gemotiveerd zijn om te veranderen in leefstijl en gedrag ten behoeve van de eigen gezondheid.

DE KOSTEN

Het programma wordt gedeclareerd via je basisverzekering (onder Gecombineerde leefstijlinterventie en Diëtetiek) en je aanvullende verzekering (Fysiotherapie). De GLI wordt niet verrekend met het eigen risico. De diëtiste wel. De kosten worden rechtstreeks bij je zorgverzekeraar ingediend. Je hebt recht op vergoeding op basis van een verwijsbrief van neuroloog. Heb je geen aanvullende verzekering voor fysiotherapie? Dan kan er een eigen bijdrage van toepassing zijn. Vraag ons daar vooraf naar, zodat je weet wat je kunt verwachten.

PILOTSTUDIE

Dit programma valt onder een zogenaamde pilotstudie. Dat is een onderzoek waarin we de effecten van het programma in kaart brengen, evalueren wat er beter kan en vervolgens beslissen of we het programma vaker gaan aanbieden. Dit betekent ook dat de onderzoeksgegevens en resultaten van alle deelnemers worden geregistreerd en gebruikt om te evalueren, te verbeteren en verslag te doen aan bijvoorbeeld zorgverzekeraars. Als je deelneemt, dan zullen we je vragen om daar toestemming voor te geven. Je gegevens worden uiteraard anoniem gemaakt (ze worden dus zonder naam, adres, e.d. gebruikt).

DE LOCATIE

Alle individuele gesprekken (ergotherapeut, fysiotherapeut, leefstijlcoach, diëtist, weegafspraken) en groepsbijeenkomsten vinden plaats bij Leefstijlcentrum Your Health Spot en Ergo Eenhoorn aan de Stationsweg 41 in Zwijndrecht (3331 LR). In de directe omgeving van de Stationsweg (Veilingdreef, Tomatenplein) kun je gratis parkeren (op werkdagen tussen 8 en 16 uur met een blauwe kaart).

PLANNING & AANMELDEN

In september 2023 start de eerste groep. Vóór die tijd kun je al starten bij de ergotherapeut en de fysiotherapeut. Je kunt daarna op ieder moment in de groep instromen. De groepsbijeenkomsten zijn op dinsdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur. Alle individuele afspraken worden in overleg ingepland.

Heb je interesse? Bespreek dit dan met je CVA-verpleegkundige in het ASz. Zij kan een verwijsbrief voor je regelen. Die verwijzing gaat rechtstreeks naar Your Health Spot. Je hoeft dan zelf nog niets te doen. Zij nemen contact met je op om je eerste afspraak te plannen.