

# Gezondheidschecklist bij dwarslaesie

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Huid / Decubitus (drukplekken)</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Controleer je huid dagelijks, met name op plekken die je niet/minder voelt.</li><li>• Gebruik een passend zitkussen/matras: check regelmatig op slijtage of defecten.</li><li>• Denk aan je zitkussen (roho) maandelijks opnieuw in te stellen.</li><li>• Verander regelmatig van houding zodat de druk op je huid verminderd.</li><li>• Let op signalen van niet wegdrukbaar roodheid of wondjes, ook als je geen pijn voelt.</li></ul> |
| <b>Blaas- &amp; niergezondheid</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Maak jaarlijks of zoals geadviseerd een echo van de blaas en nieren om te zien of er nier- of blaasstenen zijn of dat er sprake is van stuwings van de nieren.</li><li>• Trek bij zichtbare verandering aan de bel zoals bij het ontstaan/toename van incontinentie, vaker aandrang waarbij je lagere residu's hebt bij het katheteriseren.</li><li>• Gebruik passende materialen voor het legen van je blaas en of darmen.</li></ul>    |
| <b>Darmfunctie</b>                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg voor regelmaat en voorkom verstopping van de darm; let op vezelinname, vochtinname, beweging, toilethouding en ontbijten voorafgaand aan laxeren.</li><li>• Bel met continentiesprekuren als er sprake is van regelmatige incontinentie, verstoppingen of wanneer ontlasten langer dan 1 uur per laxermoment in beslag neemt.</li></ul>                                                                                             |
| <b>Bewegen &amp; spieren</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Blijf actief, ook in de rolstoel of als je weinig mobiliteit hebt. Denk aan sporten, fysiotherapie, handbiken, oefeningen thuis. Kom langs voor advies bij onze sportconsulent.</li><li>• Beweging helpt niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal.</li><li>• Besteed aandacht aan transfers en houding: verkeerde techniek leidt tot overbelasting (schouders, rug etc.).</li></ul>                                                     |
| <b>Leefstijl</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Let op gezonde voeding, drink en slaap voldoende.</li><li>• Voorkom overgewicht. Het is beter om niet te roken en niet te drinken.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Hulpmiddelen</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Laat je adviseren door de ergotherapeut over: zitkussen, rolstoel, matras, etc.</li><li>• Let op de levensduur en conditie van materialen: Verliest jouw kussen geen lucht? Of is het rubber niet gesleten? Blaas jij je luchtkussen regelmatig op?</li><li>• Zorg dat hulpmiddelen blijven passen bij je situatie; soms zijn aanpassingen nodig als dingen veranderen.</li></ul>                                                        |
| <b>Technologie &amp; aanpassingen thuis</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Domotica of spraakgestuurde apparaten kunnen dingen vergemakkelijken.</li><li>• Denk aan aanpassingen in huis (toegankelijkheid, badkamer etc.) zodat je zelfstandigheid zoveel mogelijk behouden blijft.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Sociale &amp; praktische steun</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vraag hulp wanneer dat nodig is. Denk aan mantelzorg, thuiszorg of regel het via de WMO.</li><li>• Je wilt blijven werken of aangepast werk doen? Onderzoek de mogelijkheden om werk aan te passen via arbeidsdeskundig advies.</li><li>• Blijf in contact met de verpleegkundig specialist, de huisarts en de revalidatiearts; geef aan waar je behoefte aan hebt.</li></ul>                                                            |