



## 1 Toelichting ADL



Beperkt d.w.z. niet mogelijk / verminderd mogelijk / aangepast en of afhankelijk van omgeving

### 1. ADL functioneren

- Beperkingen t.a.v. lopen, tillen, bukken, traplopen, reiken etc
- Zelfzorg: douchen, wassen, aankleden
- Huishoudelijke taken; stofzuigen, dweilen, koken, boodschappen, klusjes in en rond het huis

### 2. Participatie

- Sociaal: rol in gezin, zorg voor kinderen, sociale contacten, sport, vereniging, hobby's, vrijwilligerswerk, beleving godsdienst (kerk / moskee bezoek / activiteiten)
- Maatschappelijk: niet mogelijk / aangepast mogelijk met de gevolgen daarvan (financiële / zingeving)

## 2 Toelichting stepped care fysiek

Behandelingen algemene fysiotherapie. Doel: pijnvermindering, toename mobiliteit, opbouw belastbaarheid. Indien niet effectief dan zijn er twee opties, afhankelijk van hulpvraag / probleem patiënt:

### 1. Behandelingen psychosomatische fysiotherapie

Doel: inzicht in bio-psykosociale karakter van het gezondheidsprobleem, pijneducatie, verminderen disbalans tussen belasting en belastbaarheid grenshantering

### 2. Behandelingen ergotherapie

- Energiemanagement
- Educatie omtrent belasting / belastbaarheid
- Grenshantering
- Indien nodig aanpassingen / hulpmiddelen ADL

## 3 Toelichting stepped care mentaal

Behandelingen bij een POH-GGZ / psycholoog, bestaande uit een van deze opties (afhankelijk van problematiek):

- EMDR/traumabehandelingen voor doorgemaakte traumata
- Psycho-educatie omtrent chronische pijn en stress
- Vergroten van acceptatie van de huidige status / leren omgaan met klachten en beperkingen
- Het creëren van overzicht in de verschillende (onderhoudende) stressoren

Heeft uw patiënt de **stepped care niet doorlopen** maar alsnog indicatie voor MSR? Of heeft u andere vragen? Overleg dan met onze zorgadviseur:



Prisca Philippi  
Zorgadviseur  
06 - 38 14 71 91  
pphilippi@rc-h.nl