



# De Leefstijl poli

Polikliniek pijnbestrijding

## **De Leefstijl poli**

**U bent doorverwezen door de pijnspecialist, physician assistant of door de pijnconsulent naar de leefstijl poli.**

### **Waarom een verwijzing naar de leefstijl poli**

Het is wetenschappelijk bewezen dat een bepaalde leefstijl bijdraagt aan het veroorzaken en instant houden van chronische pijn en benoemen wij als risicofactoren. Op basis van deze risicofactoren besluit de pijnspecialist samen met u, u door te sturen naar de leefstijl poli.

### **Doel**

Het doel van de leefstijl poli is samen met u op zoek gaan naar een verbetering in uw leefstijl die kan resulteren in het verminderen van chronische pijnklachten.

### **Voor wie en wanneer**

De leefstijl poli is niet voor iedereen. Het is een behandeltraject en loopt naast uw behandelplan op de pijnpoli. Het behandeltraject is in overleg met de pijnconsulent. Er worden gezamenlijk doelen opgesteld.

U komt alleen in aanmerking voor de leefstijl poli als u gemotiveerd bent voor een leefstijl verandering.

Risicofactoren die in aanmerking komen zijn:

- Overmatig alcohol gebruik
- Verhoogd BMI
- Roken
- Weinig lichamelijke activiteit
- Veel stress
- Verstoord slaappatroon

## Waar is het traject niet voor bedoeld

Behandel afspraken welke ingezet zijn op de pijnpoli omtrent uw chronische pijn worden niet besproken, dit doet u met de behandelend arts, physician assistent of pijnconsulent.

## Vorbereidingen

Vooraf aan het eerste gesprek dient u een aantal vragenlijsten in te vullen. Dit zijn vragenlijsten welke ons meer leren over uw gezondheid en hoe u daarmee omgaat. Daarnaast dient u een activiteiten dagboek en voedings dagboek vooraf aan het eerste consult in te vullen.

U kunt meer informatie vinden over gezond leven en leefstijl aanpassingen op <https://www.dijklander.nl/gezonder>.

## Traject

Het traject duurt 3 tot 4 maanden. In die maanden komt u 3 keer bij ons op de leefstijl poli en hebben we 2 keer telefonisch contact.

1e consult: 60 min

2e consult: telefonisch

3e consult: 30 min

4e consult: telefonisch, u wordt gebeld door de pijnspecialist

5e consult: 30 min afsluitend consult

Na 6 maanden vindt een controle afspraak plaatst met de pijnconsulent of physician assistent.

In het eerste consult zullen we aan de hand van de vragenlijsten uw leefstijl doornemen en samen doelen bepalen. De overige momenten worden de doelen geëvalueerd en eventueel bijgesteld. Door de gezamenlijke aanpak wordt u zich bewust van uw leefstijl en komen we tot een maximaal niveau van zelfmanagement waarin u de verantwoordelijkheid en regie heeft.

## Einde traject

Aan het einde van het traject worden weer dezelfde vragenlijsten afgenomen. Afhankelijk van het resultaat kunnen we besluiten de behandeling af te sluiten of uw verder te verwijzen naar des gewenste discipline (bijvoorbeeld een diëtiste,

oefentherapeut, praktijkondersteuner huisarts, psycholoog, revalidatiearts). Dit gebeurt weer in gezamenlijk overleg.

## **Vragen**

Wanneer u vragen heeft vooraf of tijdens het traject kunt u zich richten tot de pijnconsulent of physician assistent welke het spreekuur leiden.

Telefoonnummer pijnpoli Volendam: 0229-257505

pijnpoli Hoorn: 0229-257646

Per e-consult via **mijndijklander.nl**

Cindy Borst en Peter Dijkhuizen

## De Leefstijl poli: waar pijn niet meer leidend is.



## Notitie ruimte

### 1e contact

Opgestelde doelen:

.....  
.....  
.....

Afspraken voor de volgende keer:

.....  
.....  
.....

### 2e contact

Evaluatie:

.....  
.....  
.....

Afspraken voor de volgende keer:

.....  
.....  
.....

### 3e contact

Evaluatie:

.....  
.....  
.....

Afspraken voor de volgende keer:

.....  
.....  
.....

## **4e contact**

Evaluatie:

.....  
.....  
.....

Afspraken voor de volgende keer:

.....  
.....

## **5e contact**

Evaluatie behalen doelen:

.....  
.....  
.....

Afspraken voor vervolg:

.....  
.....  
.....

**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01595-NL 06-07-2023