
Checklist controle fysiotherapie

De checklist helpt je richting te geven aan het gesprek met je fysiotherapeut. Waar wil je het over hebben? Welke onderwerpen moeten zeker aan bod komen in het gesprek met je fysiotherapeut? Deze lijst bevat een aantal veel voorkomende lichamelijke en/of mentale problemen waar mensen met een spierziekte mee te maken kunnen hebben. Niet alle onderwerpen hoeven natuurlijk op jou van toepassing te zijn. De checklist is bedoeld als hulpmiddel om te bepalen welke onderwerpen je wil bespreken.

Spiereen en bewegen

- Regelmatig struikelen of vallen
- Problemen met (zelfstandig) verplaatsen
- Moeite met kauwen en/of slikken
- Spierzwakte
- Pijn
- Koud aanvoelende ledematen
- Tintelingen of uitvalsverschijnselen in handen/armen/benen
- Dingen laten vallen en/of moeite met optillen van voorwerpen
- Lig/zitproblemen

Ademhalen

- Terugkerende longontstekingen
- Vaak en zwaar moeten ademen
- Weinig conditie en uithoudingsvermogen
- Weinig hoestkracht

Slapen en slaperigheid

- Vermoeidheid
- Weinig energie
- Slaperig overdag
- Onrustig slapen
- Eng of intens dromen
- Hoofdpijn bij het ontwaken

Verzorging en voorzieningen

- Zelfverzorging (tandenpoetsen, wassen, aan- en uitkleden, haren kammen)
- Verzorging of hulp in huis
- Gebruik van hulpmiddelen

Activiteiten

- Huishoudelijke taken
- Sporten en bewegen
- Werken
- School of studie