

Inleiding

Iedereen 'rent' zichzelf wel eens voorbij. De dagen zijn volgepland met activiteiten. Voor iemand die gezond is, hoeft dit geen probleem te zijn. Na voldoende nachtrust of bijvoorbeeld een rustig weekend, kunt u er weer tegenaan. Bij mensen die ten gevolge van een ziekte, aandoening of beperking last hebben van bijvoorbeeld pijn en/of vermoeidheid is de hoeveelheid aan activiteiten die ze aan kunnen vaak wisselend. Het is moeilijk om daar de dagplanning op aan te passen. De Activiteitenweger kan u hierbij helpen.

De Activiteitenweger

Wat is de activiteitenweger?

Op de poliklinische revalidatieafdeling van het Meander Medisch Centrum in Amersfoort, hebben 2 ergotherapeuten een methode ontwikkeld; de Activiteitenweger. Deze methode wordt sinds 2004 gebruikt. Inmiddels hebben zij veel ergotherapeuten geschoold in het gebruik van de Activiteitenweger, zo ook de ergotherapeuten werkzaam bij Careyn.

De Activiteitenweger maakt de belasting voor de dag en week meetbaar. Het werken met de Activiteitenweger zet aan tot het maken van keuzes en stimuleert daarmee een actieve houding om blijvende gedragsverandering te realiseren.

Hoe werkt het?

Het vinden en vasthouden van een balans in de uitvoering van dagelijkse activiteiten is een hele uitdaging. Om inzicht te krijgen in het energieverbruik over de dag is het noodzakelijk een beginniveau vast te stellen. Hoeveel activiteiten kunt u elke dag aan? Hiervoor is het belangrijk om een aantal dagen bij te houden welke activiteiten u uitvoert. Alle activiteiten krijgen een score, gerelateerd aan de zwaarte, namelijk: licht, gemiddeld, zwaar en ontspannend. Aan de scores worden vervolgens punten verbonden.

Voorbeeld activiteitschema

tijd	activiteit	duur	o	l	g	z	pnt
8.00	Wassen / aankleden	30 min			x		2
8.30	Ontbijt + opruimen	30 min		x			1
9.00	Hond uitlaten	15 min			x		1
9.15	Fietsen naar werk	15 min				x	1,5

O=ontspannend

L=licht

G=gemiddeld

Z=zwaar

Op zoek naar een balans

Weeg uw activiteiten!

Wanneer is een activiteit nu licht, gemiddeld of zwaar? Het gaat erom hoe u de activiteit ervaart: hoeveel energie kost een bepaalde activiteit over het algemeen genomen?. Het is een persoonlijke afweging, waarbij feedback van de ergotherapeut gewenst is.

Activiteiten in balans!

Bent u ervan overtuigd dat er iets moet veranderen in de verdeling van uw energie? Bent u op zoek naar een richtlijn? Hoeveel activiteiten kunt u op een dag aan? Het is essentieel om uit te zoeken hoeveel belasting iemand altijd aankan, of het nou een goede, of een slechte dag betreft. Dit wordt het basisniveau genoemd.

De belasting wordt omgezet in punten, waardoor deze meetbaar wordt. De ergotherapeut maakt samen met u een berekening, maar u kiest uiteindelijk zelf uw eigen basisniveau. Het aantal punten, het basisniveau, behoedt u voor het overschrijden van uw grenzen. Soms is het mogelijk om het basisniveau na enige tijd te verhogen.

Er zijn diverse hulpmiddelen om activiteiten te plannen. U kunt, afhankelijk van uw interesses en mogelijkheden kiezen voor verschillende werkwijzen: een dag- of weekplanning (schriftelijk of digitaal), activiteitenkaarten, gebruik van een agenda of een geheel eigen werkwijze, aangepast op uw persoonlijke situatie. Het is belangrijk dat het een 'eigen systeem' wordt.

Natuurlijk kijkt de ergotherapeut ook met u naar uw taken op zich: kunnen deze door een andere manier van werken makkelijker of lichter worden gemaakt? Dan wordt dat natuurlijk ook geprobeerd!

Maak uw eigen keuzes

‘Het is helemaal mijn eigen systeem’

Er is niemand die kan vertellen hoe u uw dagen moet plannen: u kunt alleen zelf uw eigen keuzes maken. De Activiteitenweger geeft vertrouwen in uw eigen kunnen en geeft controle over uw eigen dagindeling. Doordat u zelf uw activiteiten weegt en u uw eigen manier van plannen kiest, is het helemaal uw eigen systeem. De methode is praktisch, simpel en zeer helder.

Iets voor mij?

Herkent u zichzelf in bovenstaande situatie? Zijn uw dagen onevenwichtig verdeeld? En hebt u behoefte aan een richtlijn om uw daginvulling weer in balans te krijgen? Dan is de Activiteitenweger mogelijk iets voor u.

Om te leren werken met de Activiteitenweger hebt u begeleiding nodig van een ergotherapeut.

Verwijzing naar ergotherapie

Via uw huisarts of behandelend specialist kunt u een verwijzing vragen.

Vergoeding ergotherapie

Ergotherapie wordt volledig vergoed vanuit uw basisverzekering voor 10 uur per jaar*

*Gebaseerd op vergoedingenoverzicht 2012, controleer voor actuele vergoedingen uw zorgverzekering

Hebt u na het lezen van de brochure nog vragen? Uw ergotherapeut helpt u graag verder.

Contactgegevens

Careyn Grootenhoek
Afdeling ergotherapie
Hellevoetse Achterweg 4
3222 AA Hellevoetsluis
0181-321355

Careyn de Plantage
Afdeling ergotherapie
Plantageweg 4
3232 LE Brielle
0181-476000
ergotherapie.deplantage@careyn.nl

Careyn de Vier Ambachten,
centrum voor revalidatiezorg
Afdeling ergotherapie
Markt 4
3201 CZ Spijkenisse
0181-691100
ergotherapie.vierambachten@careyn.nl

Careyn ErGO
Amaliapad 5
3251 AA Stellendam
0610557184
0610557185
ergo.stellendam@careyn.nl

De Activiteitenweger
‘Verdeel uw energie’

**Ergotherapie,
Zó lukt het weer!**