



Belasting en Belastbaarheid

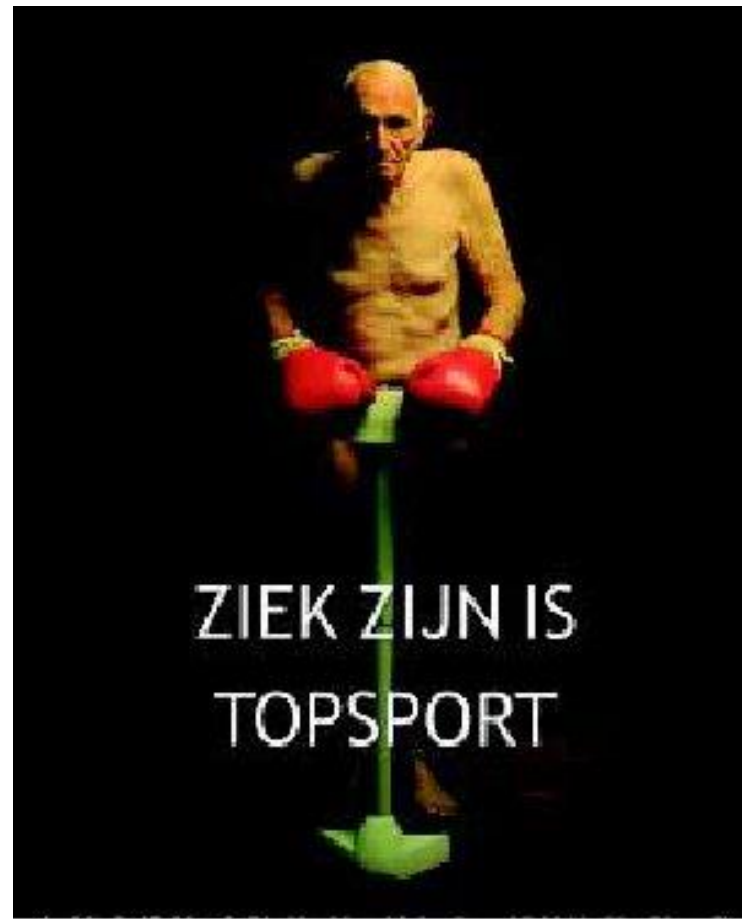
Over omgaan met beperkte energie voor mensen met de Ziekte van Parkinson.

Aafke van de Sande
Elly van Falier

Ergotherapie

Ergotherapie kan op veel verschillende vlakken iets voor u betekenen. Vandaag gaan we inzoomen op de energieverdeling.

Doel van ergotherapie is dat u uw energie zo optimaal mogelijk te verdelen over de dag, zodat u activiteiten die belangrijk voor u zijn kunt blijven uitvoeren.



Belasting: Alles wat je op een dag moet en wil, dus alle fysieke en mentale activiteiten die je uitvoert.

Belastbaarheid : Alles wat je aankunt op een dag, zowel fysiek als mentaal.



In kaart brengen van de hoeveelheid beschikbare energie

Dit doen we meestal mbv de Activiteitenweger
Dit is een instrument wat uw dag in kaart brengt.

Doelen van de activiteitenweger:

- Inzicht krijgen in daginvulling
- In kaart brengen van activiteiten die veel energie kosten
- Bewust worden wat voor u ontspannings-activiteiten zijn
- Spiegel voorhouden
- Bewuste keuzes kunnen maken
- Geeft inzicht ook voor partners en naasten

Dagschema



Naam: _____

Datum: 27-3-2023

tijdstip	ACTIVITEIT	Tijdsduur	Ontspanning	licht	gemiddeld	zwaar	Punten per activiteit	Punten totaal
830	ontbijt maken, rommelen							
	keuken	30min			X			
900	ontbijten	15min		X-X				
915	mail beantwoorden/telefoon	15min		X				
930	wassen/aankleden/haren	30min				X		
1000	was + bed opmaken	15min			X			
1030	werk/mail	1 uur			X			
1300	lunch	15min	X-X					
1315	voorbereiding naar activiteit	12min			X			
1445	was + vaak onder uitruken							
1515	werk	15min				X		
1630	rust	15min	X					
1645	telefoon	15min				X		
1700	post/chappen	1 uur				X		
1810	broodchappen wegzetten ed	10min				X		
1830	rusten bed yoga muziek	20min	X					
1840	maaltijd			X				
1900	vermading	45min				X		
1945	PC problemen het oplossen	30min				X		
2045	1/2 uur flex Belegang 4 schied	1 uur		X				
2100	naar bed tv echtendot schied	1,45min				X		
2200	tv kijken/nekflex	1 uur						
2300	Bed							
	trappelen twi veel energie					X		

Punten toekennen

Bijlage 2. Overzichtslijst weging

Ontspanning, levert energie op:	écht tot rust laten komen	-1 punt per half uur
Licht:	gemakkelijk/ gering	1 punt per half uur
Gemiddeld:	tussen licht en zwaar	2 punten per half uur
Zwaar:	moeilijk in één of ander opzicht	3 punten per half uur

Overzichtslijst weging

Activity
matters 

Overzichtslijst weging



ONTSPANNING -1, 30 min Tot rust laten komen	Duur	Punten	LICHT 1 per 30 min. Gemakkelijk, gering	Duur	Punten	GEMIDDELD 2 per 30 min. Tussen licht en zwaar	Duur	Punten	ZWAAR 3 per 30 min. Moeilijk in één of ander opzicht	Duur	Punten
krant lezen	60	2	ontbijt	30	1	crado's maken	30	2	ochtend ritueel	60	6
yoga	30	1	wandelen hond	60	2	auto rijden passagier	30	2	vergadering	60	6
tv kijken op bank	30	1	make-up	15	1/2	voorbereiden maaltijd	30	2	evenement	60	6
Avond maaltijd	30	1	avond mail telefoon	15	1/2	bed opmaken	15	1	boodschappen	30	3
Rust (zitten)	15	1/2	Avond wandeling	60	2	werken/mail	60	4	bed afhalen	15	1 1/2
			lunch	30	1	regel-telefoontjes	15	1	meeting/vergadering	60	6
			naar bed	30	1						

Veranderpunten

- Bewuste keuzes maken
- Goede verdeling tussen ontspanning en inspanning
- Activiteiten bewuster verdelen over de dag en week
- Activiteit aanpassen/ vereenvoudigen/ opsplitsen
- Meer rustmomenten
- Hulp vragen
- Activiteiten toevoegen die energie opleveren

Samenwerking fysiotherapie

- Bij balans, doorverwijzen naar fysio voor opbouw kracht en conditie
- Beiden hetzelfde doel: helpen om het functioneren van cliënt te verbeteren
- Therapie liefst op vaste dag en tijdstip
- Rekening houden met rustmomenten

Contact ergotherapie

- Verwijzing huisarts of neuroloog
- Zonder verwijzing (directe toegankelijkheid) is ook mogelijk
- 10 uur ergotherapie in basispakket, vaak ook in aanvullende verzekering nog 5 of 10 uur
- Aanmelden via mail: ergotherapie@vitalisgroep.nl
- Aanmelden telefonisch:
 - Peppelrode: 040-2151664
 - Brunswijck: 040-2151756
 - Wissehaege: 040-2933330

VRAGEN?

