

ERGOTHERAPIE & FIBROSE

Beweeg gerust, maar wel bewust



WIE ZIJN WIJ?

Ergotherapie Tilburg

- ❖ Lenneke Waterschoot
- ❖ Brigitte van Gestel-Dingelstad



WAT IS ERGOTHERAPIE?

- ❖ Weet iemand wat ergotherapie inhoudt?
- ❖ Iemand in aanraking geweest met een ergotherapeut?



WAT IS ERGOTHERAPIE ?

Ergotherapie stelt mensen in staat de dagelijkse activiteiten te blijven doen in hun eigen omgeving.

Samen met de cliënt zoeken we naar mogelijkheden om weer zo zelfstandig mogelijk te functioneren; thuis, op het werk, bij studie, tijdens sport en vrije tijd.



DOEL ERGOTHERAPIE

Het uiteindelijke doel van de ergotherapie behandeling is eigen regie:

- ❖ Verbeteren van kwaliteit van het leven door zelf de keuzes te maken in wat u doet en de manier waarop u het doet



Een korte 'oefening'

welke kleur past bij u?

GROEN: ontspanning/herstel

GEEL: lichte lichamelijke inspanning

ORANJE: gemiddelde lichamelijke inspanning

ROOD: zware lichamelijke inspanning

BLAUW: is geestelijke inspanning



Conclusie ?



Conclusie

- ❖ De zwaarte van een activiteit is voor iedereen anders
- ❖ Niet alles wat leuk en gezellig is, is ook een ontspanning.



Belasting en belastbaarheid

4 batterijen

- ❖ lichamelijke batterij
- ❖ emotionele batterij
- ❖ geestelijke batterij
- ❖ spirituele batterij

INTERACTIE TUSSEN 4 BATTERIJEN



FYSIEK ⌚



MENTAAL ⌚



EMOTIONEEL ⌚



SPIRITUEEL ⌚



Opladen

Elke batterij heeft zijn eigen manier van opladen nodig.

Het is belangrijk dat je goed leert aanvoelen welke batterij opgeladen moet worden.



Opladen

YOU WOULDN'T LET
THIS HAPPEN TO
YOUR PHONE.



DON'T LET THIS
HAPPEN TO
YOU EITHER.



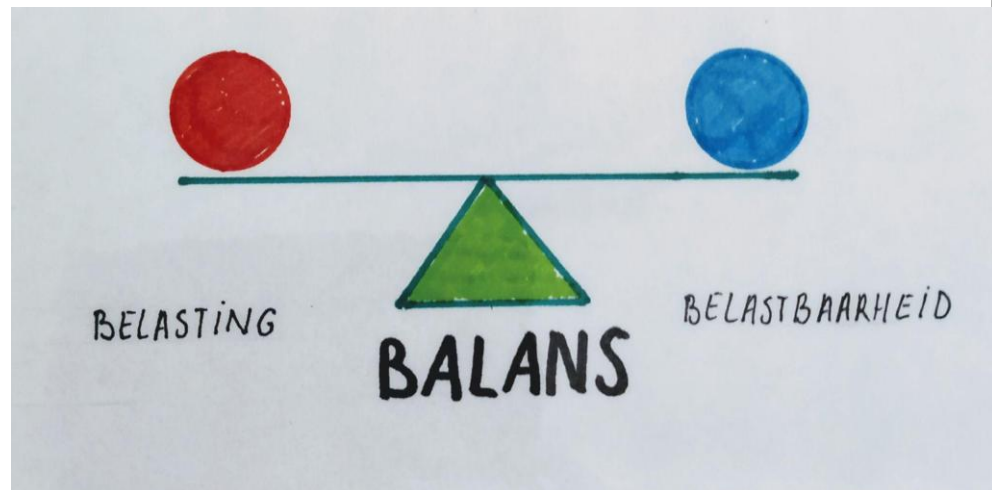
SELF-CARE IS A PRIORITY.
NOT A LUXURY.

Balans

Belangrijk is een balans tussen belasting en belastbaarheid

Belasting: **alles** wat je doet

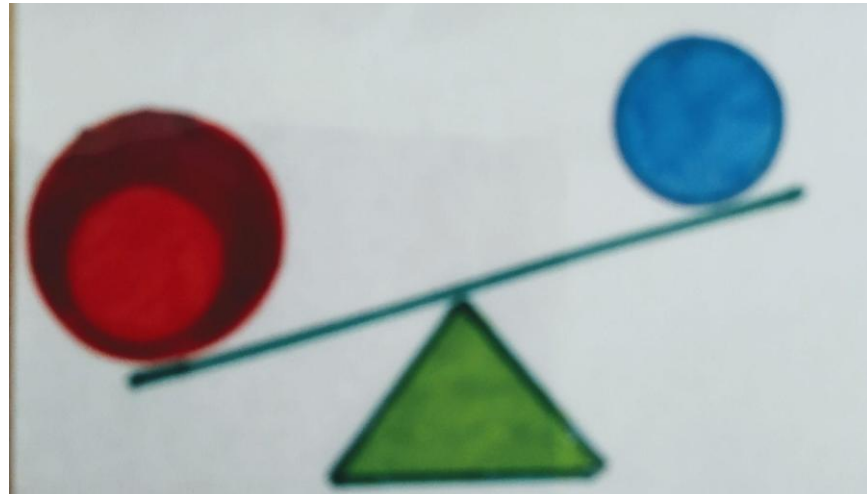
Belastbaarheid is wat je aankan.



Teveel doen:

Belastbaarheid (wat je aankan) blijft gelijk
maar

Tijdelijk extra belasting (wat je doet)

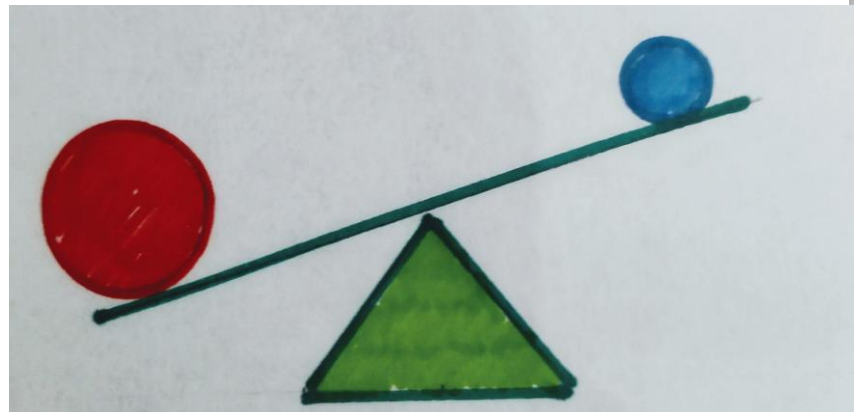


Teveel doen:

Blijven doen wat je altijd gedaan hebt
(zelfde belasting)

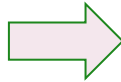
maar

Je kan veel minder aan
(lagere belastbaarheid)

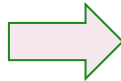


Te weinig doen:

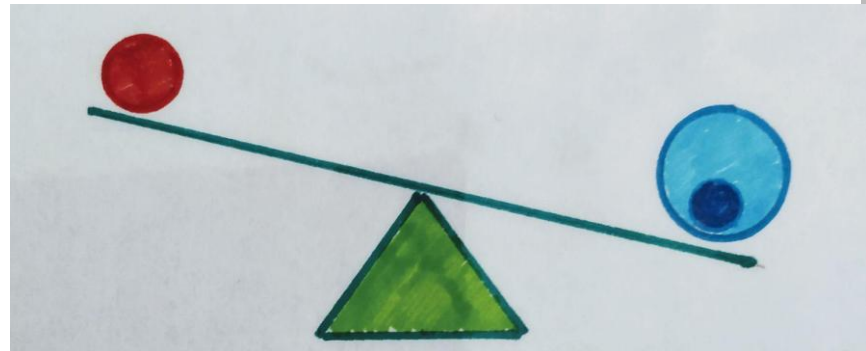
Minder doen dan je aankan



Je lichaam zich aanpassen



Belastbaarheid gaat achteruit



STOPLICHT

Herkennen van signalen

ROOD: je moet stoppen

ORANJE: je merkt dat het veel wordt

GROEN: alles gaat nog goed



Stoplichtmodel

	Signalen fysiek,	signalen emotie	signalen gedachten	signalen gedrag	wat helpt



WAT ZIJN SIGNALLEN

- ❖ Lichamelijke signalen
oa kracht, conditie, ademhaling, spanning
- ❖ Emotionele signalen
oa enthousiasme, vrolijk, kort lontje, angst, verdriet



WAT ZIJN SIGNALLEN

❖ Gedachten

oa maak maar even af, ik kan niet meer, ziet niemand dat ik hulp kan gebruiken, oh niet vergeten dat..

❖ Gedrag

oa onhandiger worden, snel laten afleiden, pauzes overslaan, slecht slapen, uitstellen of tandje bij zetten



	Signalen fysiek,	signalen emotie	signalen gedachten	signalen gedrag	wat helpt
	saturatie ..% benauwd hoge hartslag pijn	boos angstig	waarom sta ik dit nu weer te doen zien ze niet dat ik hulp nodig heb dit lukt me eigenlijk niet tegen activiteiten opzien	pauzes overslaan slecht slapen werktempo omhoog	doseren hulp vragen bewust rust nemen meditatie wandeling maken
	saturatie ..% kortademig spierspanning in schouders verminderde kracht in benen minder concentratie	kort lontje sneller huilen om niets	maak maar even af niet zeuren en door	onhandiger worden laten afleiden door 'nutteloze dingen' uitstelgedrag	keuzes maken en afwegen wat te doen een boek gaan lezen oefeningen van
	uitgerust gevoel rustige hartslag	vrolijk enthousiasme	zin om iets te doen	pauzes nemen initiatief nemen	

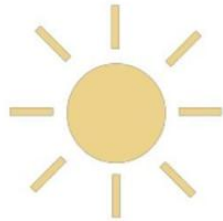


PRET METHODE



P

Pauzeren



R

Rustige omgeving



E

Één ding tegelijk



T

Tempo



Activiteitenanalyse:

Kan je de activiteit die je doet aanpassen zodat het minder inspanning kost

MOET IK DIT NU ZO DOEN?

MOET IK DIT NU ZO DOEN?

MOET IK DIT NU ZO DOEN?

MOET IK DIT NU ZO DOEN?

MOET IK DIT NU ZO DOEN?

MOET IK DIT NU ZO DOEN?



Kan het ook anders?

WIE

wie doet de activiteit, kan een ander het ook doen?

WAT

welke activiteit doe je, kan het ook een andere activiteit zijn?

WAAR

waar voer je de activiteit uit, kan het ook op een andere plaats?

WAAROM

waarom doe je de activiteit, kan je het achterwege laten?



Kan het ook anders?

WAARMEE

welke materialen gebruik je, zijn er andere materialen of hulpmiddelen?

WANNEER

op welk tijdstip doe je de activiteit, kan het ook eerder of later?

HOE LANG

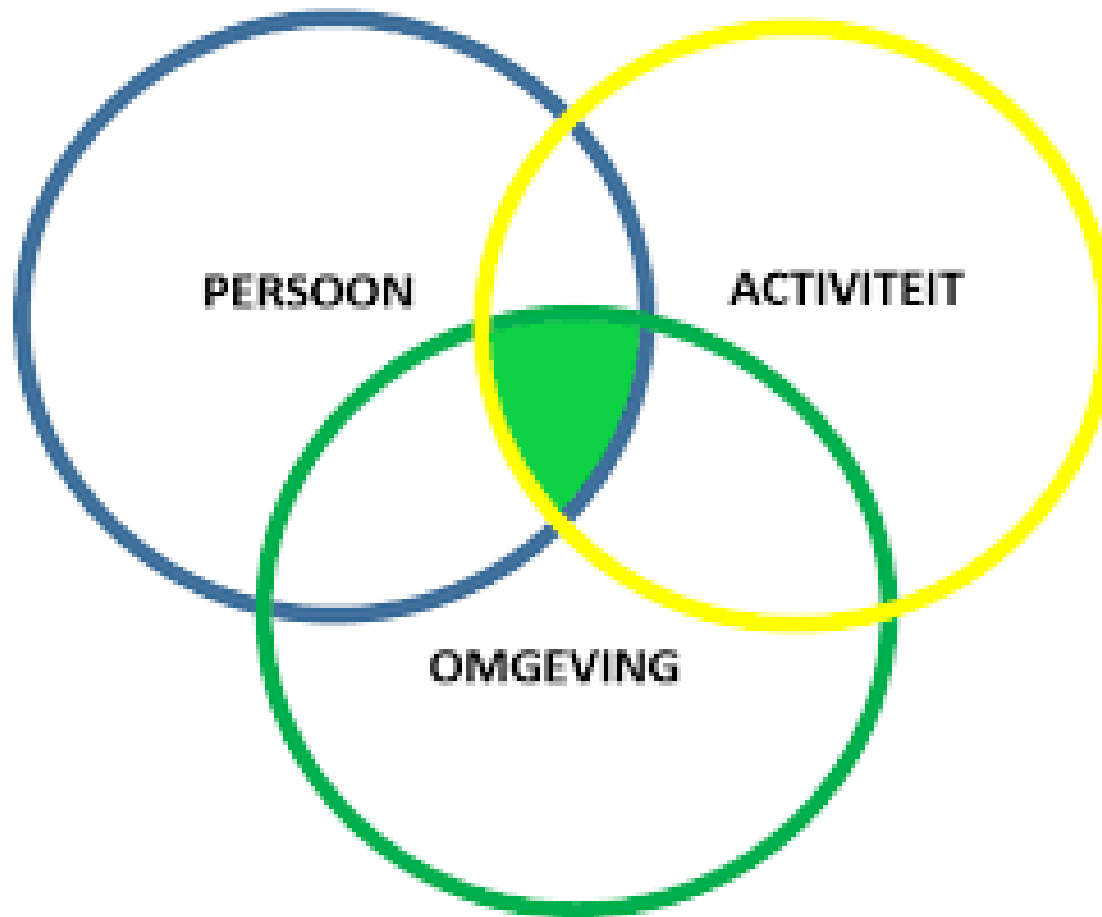
hoe lang doe je de activiteit, kan het ook korter?

HOE VAAK

hoe vaak doe je de activiteit, kan het minder vaak?



ERGONOMIE



ERGONOMIE

Mens/persoon

bijv. houding, ademhaling, kennis, motivatie, opvattingen, regels, verwachtingen



ERGONOMIE

Taak/activiteit

bijv. tijdsduur, deeltaken, frequentie,
piekbelasting, tijdstip



ERGONOMIE

Omgeving

bijv. woning, gezin, temperatuur, materialen,
hulp, verwachtingen



HULPMIDDELEN:



TIP:

<https://momentjevoormezelf.nl/downloads/>



VRAGEN??

