



# Zelfstandiger met ergotherapie thuis

Mevrouw Koskamp uit Aalten (1935 - 2018)

# Zelfstandiger met ergotherapie thuis

**U wilt graag zo zelfstandig mogelijk blijven. Maar soms word je (door bijvoorbeeld chronische pijn, COPD, covid, CVA, dementie of parkinson) tijdelijk of blijvend beperkt bij dagelijkse handelingen. Zoals een kopje koffie inschenken, de was vouwen of in de tuin werken. Ergotherapie helpt om dingen te blijven doen die voor u belangrijk zijn. U leert van de ergotherapeut hoe u activiteiten op een prettige en veilige manier uitvoert.**

## **Samen oplossingen zoeken**

U kunt met uiteenlopende vragen bij de ergotherapeut terecht. Bijvoorbeeld:

- Ik ben gevallen in huis. Hoe kan ik dit een volgende keer voorkomen?
- Hoe kan ik zorgen dat ik thuis kan blijven wonen nu ik ouder word en de trap niet meer zo makkelijk op kom?
- Mijn moeder is af en toe in de war. Hoe kan ik haar hiermee helpen?
- Ik ben vaak zo moe aan het einde van de dag. Hoe kan ik dit veranderen?
- Ik kan niet meer zo lang aan het aanrecht staan. Hoe kan ik toch zelf blijven koken?
- Ik voel me onzeker tijdens het rijden in de scootmobiel of driewiel fiets. Kan ik hiervoor rijles krijgen?
- Ik ervaar pijnklachten tijdens het zitten in de stoel en / of het liggen in bed. Wat kan ik hieraan doen?

## **Wat kan de ergotherapeut voor u doen?**

De ergotherapeut bespreekt met u welke problemen u ervaart in het dagelijks leven. Welke activiteiten wilt u weer zelfstandig, met minder hulp of met minder klachten doen?

In veel gevallen zal de ergotherapeut u ook vragen om bijvoorbeeld eens voor te doen hoe u dingen aanpakt. Soms heeft u bepaalde gewoontes misschien al zo lang dat u er niet meer aan denkt om het eens op een andere manier te proberen. De ergotherapeut is ervaren en vindingrijk in het zoeken naar oplossingen.

Vervolgens maakt u samen een plan van aanpak. Via training en adviezen begeleidt de ergotherapeut u om uw doelen te bereiken. Heeft u een hulpmiddel nodig? Dan helpt de ergotherapeut u bij de aanvraag en het gebruik daarvan.

## Ik leerde mijn energie te verdelen



*'Na mijn herseninfarct was ik weer verrassend snel op de been. En al wist ik dat ik nog een weg te gaan had, stiekem hoopte ik dat alles ook gauw weer zoals vroeger zou zijn. Dat viel tegen. Ja, ik kon weer in mijn eigen huisje wonen, maar wat ging het allemaal traag en moeizaam! Vooral het koken 's avonds viel me zwaar. Had ik me door alle dagelijkse klusjes heen geworsteld, stond er nóg zo'n project op het programma. Vaak at ik maar gewoon wat yoghurt met muesli, of ik bestelde een kant-en klaarmaaltijd. Door ergotherapie leerde ik om mijn energie beter te verdelen. Waarom tot de avond wachten met koken? Veel voorbereidingen kun je overdag al doen. De ergotherapeut raadde me aan om in etappes te werken: 's ochtends alvast even de boontjes afhalen, 's middags de aardappels schillen. En niet staand aan het aanrecht, maar zittend aan tafel. Met een aangepast mes, zodat het wat soepeler gaat. Het vergt enige planning, maar ik begin me langzaam weer een beetje mezelf te voelen!'*

Mevrouw Van Loon (74)



### Ondersteuning voor mantelzorgers

Zorgt u voor iemand, bijvoorbeeld voor uw partner, vader of moeder? Ook u kunt veel baat hebben bij ergotherapie. De ergotherapeut geeft u praktische tips, informatie en instructie. Onze ergotherapeuten zijn ook gespecialiseerd in het zogeheten EDOMAH-programma. Dit programma biedt ondersteuning aan mensen met dementie én hun mantelzorgers.

## **Wat kan de ergotherapeut voor u doen?**

De ergotherapeut bespreekt met u welke problemen u ervaart in het dagelijks leven. Welke activiteiten wilt u weer zelfstandig, met minder hulp of met minder klachten doen? Vervolgens maakt u samen een plan van aanpak. Via training en adviezen begeleidt de ergotherapeut u om uw doelen te bereiken. Heeft u een hulpmiddel nodig? Dan helpt de ergotherapeut u bij de aanvraag en het gebruik daarvan.

## **Jonge kerel op scootmobiel**



*'Ik ging er altijd graag op uit: fietsen, wandelen, hardlopen. Maar doordat ik parkinson heb, ben ik vaak vermoeid en stijf. Ik moet nadenken bij elke beweging. De verleiding is groot dan maar binnen te blijven. Maar dan mis ik een heleboel contact: met burens, de caissière in de supermarkt, familie. De ergotherapeut raadde me een scootmobiel aan. Eerst moest ik er niet aan denken. Zo'n jonge man op een scootmobiel?*

*Samen hebben we de aanvraag gedaan bij de gemeente. Daarna kreeg ik 'rijles' van de ergotherapeut. Op een rustige locatie oefenden we met achteruitrijden, een rotonde nemen en manoeuvreren in een kleine ruimte. Ook leerde ik hoe ik veilig de berging in- en uitrijd. Nu kom ik weer onder de mensen, en dat doet me goed. Uiteindelijk ben ik toch liever die 'jonge kerel op de scootmobiel' dan 'die man achter de geraniums'!*

Frank (63)



**Uitgangspunt is dat u kunt doen wat u belangrijk vindt, zo zelfstandig mogelijk.**

# Meer informatie

U kunt de ergotherapeut bereiken via het algemene telefoonnummer van Sensire: **0900 88 56**. Ook kunt u een e-mail sturen: [ergotherapiethuis@sensire.nl](mailto:ergotherapiethuis@sensire.nl). De ergotherapeut neemt dan contact met u op. Een verwijsbrief van de huisarts of specialist is bij de meeste zorgverzekeraars niet nodig.

# Kosten

Ergotherapie wordt vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering. Mogelijk beïnvloedt dit uw eigen risico. Het aantal uren dat wordt vergoed, hangt af van uw zorgverzekering. Dit leest u in de polisvoorwaarden. Uw zorgverzekeraar kan u vertellen hoe het voor u uitpakt.

Uw eigen wensen, gewoonten en omgeving:  
ze geven uw leven kleur, brengen geluk.  
Juist als gezondheid minder vanzelfsprekend wordt.

Uw geluk, dat motiveert ons:  
in wijkverpleging, onze huizen en revalidatie.  
samen met u zoeken hoe het kan: leven zoals u wilt.

01-3150/0722 • Sensire; Fotografie: Wiebke Wiltling, Utrecht; Vormgeving: Frontis, Varsseveld; Druk: Drukmotief, Apeldoorn

[www.sensire.nl](http://www.sensire.nl) 24 uur per dag:  
[info@sensire.nl](mailto:info@sensire.nl) 0900 88 56

**sensire**  
leven zoals u wilt