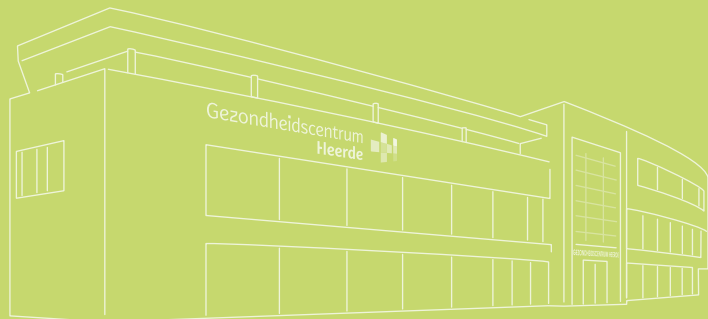




Ergotherapie

Ergotherapie is gericht op het weer mogelijk maken van normale dagelijkse handelingen om de kwaliteit van leven te vergroten. De therapie richt zich niet op de aandoening, beperking of ziekte zelf maar op de praktische gevolgen ervan.

Binnen de ergotherapie gaan we uit van mogelijkheden in plaats van beperkingen. Samen kijken we naar wat wél mogelijk is en hoe dagelijkse activiteiten zo zelfstandig mogelijk kunnen worden uitgevoerd. Het doel van ergotherapie is om zelfstandigheid en eigen regie in het dagelijks leven te vergroten of te behouden. Denkt u hierbij aan bijvoorbeeld wassen en aankleden, zelfstandig kunnen verplaatsen, het uitvoeren van huishoudelijke taken; (het verdelen van) energie bij vermoeidheidsklachten en/of (chronische) pijnklachten.

Woningaanpassingen

Veranderingen in mobiliteit kunnen op iedere leeftijd voorkomen, bijvoorbeeld door een blessure, aandoening of het ouder worden. Om hierop voorbereid te zijn, is het belangrijk om stil te staan bij de toegankelijkheid van uw woning. Tips hiervoor kunt u vinden in de flyer 'Woningaanpassingen' in de GCHeerde-Kennisbank.



Belasting - belastbaarheid

Belastbaarheid kan door verschillende omstandigheden veranderen, bijvoorbeeld door ziekte, stress, herstel na een ingreep of het ouder worden.

Met de volgende adviezen kunt u uw activiteiten beter afstemmen op uw belastbaarheid.

- **Balans:** Om tot een goede balans tussen belasting en belastbaarheid te komen (hetgeen dat we doen versus hetgeen we aan kunnen) is het van belang om af te wisselen tussen fysieke activiteiten (huishoudelijke taken, wandelen, fietsen,) en mentale activiteiten (lezen, tv kijken, gesprekken).
- **Rust:** Naast de afwisseling in activiteiten is het nemen van voldoende rust gedurende de dag ook van belang. Op deze manier kunt u herstellen van uw activiteiten, nieuwe energie opdoen en vervolgens uw dag voortzetten.





Cognitie/geheugenproblematiek

Veranderingen in geheugen en concentratie kunnen verschillende oorzaken hebben, zoals stress, vermoeidheid, een aandoening of het ouder worden.

Hieronder enkele tips die u hierbij kunnen helpen:

- ▶ **Papieren agenda:** Gebruik een eenvoudig te gebruiken papieren agenda of kalender om belangrijke afspraken en dagelijkse activiteiten in te plannen.
- ▶ **Visuele geheugensteuntjes:** Maak gebruik van visuele planners of whiteboards in huis, waarop je alle taken voor de dag of week zichtbaar kunt maken. Dit biedt een overzicht en voorkomt dat er dingen worden vergeten.
- ▶ **Kleurcodering:** Gebruik kleuren om verschillende soorten taken te onderscheiden (bijvoorbeeld blauw voor medische afspraken, groen voor sociale activiteiten).

Mobiliteit en hulpmiddelen

Wordt het lastiger om zelfstandig boodschappen te doen, op bezoek te gaan of een afspraak bij de huisarts te bereiken? Verminderde mobiliteit of conditie kan ervoor zorgen dat u minder gemakkelijk de deur uit gaat. Een ergotherapeut kijkt samen met u naar passende oplossingen om uw zelfstandigheid te behouden of te vergroten.



Zo kan een ergotherapeut adviseren bij de keuze voor hulpmiddelen zoals een rollator, scootmobiel of driewiel fiets. Hierbij wordt gekeken naar uw persoonlijke situatie, veiligheid en comfort. Ook kan de ergotherapeut u begeleiden bij het aanvragen van deze voorzieningen (bijvoorbeeld via de Wmo) en ondersteunen met een passende onderbouwing.

Daarnaast bieden wij begeleiding en training in het gebruik van deze hulpmiddelen, zodat u zich weer zeker en veilig kunt verplaatsen. Ook bij dagelijkse handelingen, zoals aan- en uitkleden, eten of koken, kunnen kleine hulpmiddelen (zoals aankleedhulpen of aangepast bestek) een groot verschil maken. Zo blijft u zo lang mogelijk zelfstandig functioneren in uw eigen omgeving.

Heeft u behoefte aan advies op maat? Wij helpen u graag.



Ergotherapie
Fysiotherapeutisch
Centrum Heerde

Ergotherapie Heerde
Brinklaan 15 - 8181 EA Heerde
☎ (0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
ergoheerde.nl

2026.07

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST