

Ergotherapie en chronische pijn en vermoeidheid

Quote: "Het heeft me zoveel inzicht gegeven dat ik beter weet hoe ik voor mezelf kan zorgen!"

Chronische pijn en/of vermoeidheid is een onzichtbare beperking die in onze drukke maatschappij steeds meer voorkomt. We spreken van chronisch als de klachten langer dan 3 maanden bestaan. De onzichtbaarheid maakt het moeilijk om mee om te gaan, hulp voor te krijgen en om het uit te leggen aan uw naasten. Zelfs de meest basale handelingen zoals opstaan uit bed, het wassen/aankleden en naar uw werk gaan kunnen eronder lijden.

Meedoen

Het belangrijkste doel van de ergotherapie is het bevorderen van de participatie, zodat de cliënt weer deel kan uitmaken van de maatschappij en in staat is om dagelijks betekenisvol te handelen. Onder handelen wordt het uitvoeren van activiteiten verstaan. De behandeling richt zich op de gebieden wonen, werken en vrijetijdsbesteding.

Aan de orde komen:

- educatie over de aandoening en de gevolgen voor de cliënt;
- in-efficiënt omgaan met energie;
- disbalans tussen rust en activiteit;
- beweegangst en houdingsmanagement;
- overbelasting en/of onderbelasting;

Wat kan een ergotherapeut betekenen?

In de beginfase zal er worden stilgestaan bij de oorzaak van uw klachten. Er wordt gekeken naar factoren die de klachten in stand houden en hoe ze uw leven beïnvloeden en beperken. Daarna kan de behandeling verschillende kanten op gaan: kunnen de klachten verminderd worden door uw dagelijkse bezigheden anders in te delen in de tijd? Zijn er misschien verbeteringen te krijgen door de activiteit op een andere manier te doen? Of zijn er misschien nog andere hulpbronnen of strategieën die het handelen verbeteren?

Tijdens de behandeling worden de activiteiten die voor u belangrijk zijn uitgebreid bekeken en zal u samen met de ergotherapeut zoeken naar mogelijkheden om de pijn of vermoeidheid de baas te zijn. Afhankelijk van de voorkeur en de leerstijl van de cliënt kan de ergotherapeut verschillende methodes inzetten. Hierbij zal er altijd gefocust worden op de mogelijkheden ondanks de beperkingen en in mindere mate het opheffen van de stoornissen.