

## Studiedag Activiteitenweger

# ‘Heel erg leuk en heel erg ergotherapie’

**Het verdelen van je energie is niet voor iedereen even makkelijk. Ergotherapeuten werken met diverse middelen om de ‘energiebegroting’ van bijvoorbeeld chronisch zieke cliënten op te maken. Hoeveel kan iemand aan? En welke activiteiten zijn zwaar? Om daar een helder beeld van te krijgen, hebben Greke Hulstein en Karin ten Hove de *Activiteitenweger* ontwikkeld.**

NTVET  
oktober 2008  
8

Door *Rosalinde van Mansum* Fotografie *Paul van de Looi*

De Activiteitenweger is een methode om belasting en belastbaarheid in balans te brengen. Doordat je de belasting van alle activiteiten omrekent naar punten, krijgen zowel de cliënt als de ergotherapeut een duidelijk beeld van wat een cliënt aankan. Het idee voor de Activiteitenweger ontstond geleidelijk. Jaren geleden had Karin een cliënt met geheugenproblemen. Met deze vrouw schreef ze activiteiten op losse kaartjes, waarmee ze structuur in haar dagindeling kon aanbrenge. In de loop van de dag kon ze daarop terugvallen. ‘Dat was nog zonder punten en zonder te wegen,’ vertelt Karin. ‘Maar als iets handig werkt, gebruik je het bij andere cliënten ook, dus daarna werkte ik vaker met kaartjes.’

Nadat een cliënt opmerkte dat de ene handeling veel zwaarder was dan de andere en een andere cliënt erop wees dat niet alle activiteiten even lang duren, maakte Karin er een puntensysteem van. Ze berekende alles nog in minuten. Toen een collega de behandeling van een cliënt overnam, maakte die daardoor kennis met het puntensysteem. ‘Mijn collega zei: dat moet je uitwerken, vertel er eens wat meer over,’ zegt Karin. ‘Dat leek me heel leuk om te doen, maar niet alleen.’ Greke hoorde Karin vertellen over het puntensysteem en was meteen razend enthousiast. ‘Samen zijn we gaan rommelen met die punten,’ zegt Greke.

Omdat ze nog rekenden in minuten, kwamen ze steeds op enorme aantallen uit. Greke bedacht dat ze beter het gewicht van een activiteit per half uur konden berekenen. Samen bedachten ze een geschikte naam: Activiteitenweger. ‘Omdat je hiermee weegt hoe zwaar

iets is,’ legt Karin uit, ‘maar ook omdat je dingen tegen elkaar afweegt. Deze methode sluit goed aan bij *health counseling*, waarbij je rekening houdt met de vijf stappen die een cliënt moet zetten om tot gedragsverandering te komen: bewust worden, willen, kunnen, doen en blijven doen. Je moet er namelijk wel even voor gaan zitten. Dat kun je alleen als je de noodzaak ervan inziet.’

### Boontjes rangen

Tijdens een studiedag op 4 juli vertellen Karin en Greke met aanstekelijk enthousiasme hoe je met de Activiteitenweger kunt werken. Voorafgaand aan de studiedag hebben de deelnemers drie tijdschrijflijsten moeten invullen. Tijdens een praktijkopdracht wegen de deelnemers hun eigen activiteiten. Daardoor ervaren ze hoe dat voelt voor een cliënt en komen ze knelpunten en valkuilen tegen. Zo wordt er gediscussieerd over het verschil tussen autorijden in de drukte en rijden op een rustige weg. Die handelingen zijn niet even zwaar en hierin kun je onderscheid maken. Aan de andere kant moet je autorijden aan het eind van de middag niet zwaarder laten wegen dan dezelfde activiteit in de ochtend. Aan het eind van de middag is alles zwaarder. Dat zegt niets over het “gewicht” van de handeling.

Daarna komen twee revalidanten vertellen over hun ervaringen met de Activiteitenweger. Petra heeft al enige tijd MS en moet zeer zuinig met haar energie omgaan. Ze kwam bij Greke terecht toen ze haar routine helemaal kwijt was en depressief werd. Dorien kwam bij Karin in behandeling nadat ze geruime tijd last had van extreme vermoeidheid en overbelastingsklachten. Ze werkte als verpleegkundige en draaide onregelmatige



Foto's boven: Karin (links, staand) en Greke (rechts, staand) begeleiden cursisten tijdens de praktijkopdracht. Foto's onder, links: ter illustratie werden er legoblokjes op een weegschaal gelegd: groene voor de beschikbare energie en gele, blauwe, rode voor lichte, normale, zware activiteiten. Rechts: de activiteitenkaartjes.

diensten. Achteraf realiseert ze zich dat ze steeds een tijd keihard werkte, daarna instortte en vervolgens wéér over haar grenzen ging. Het idee dat ze eigenlijk altijd hard zou moeten werken, klinkt nu nog in haar woorden door. Petra en Dorien hebben allebei een gezin met grote kinderen. Hoe zwaar bepaalde bezigheden zijn is niet voor iedereen hetzelfde. Dorien merkt op: 'Boontjes rangen is voor mij bijvoorbeeld heel zwaar.' Dat klinkt inderdaad heftig, al begrijpt niet iedereen meteen wat ze bedoelt. 'Boontjes *doppen* noemen jullie dat, geloof ik.' Petra geeft aan dat voor haar helemaal niets licht is. Wassen, aankleden, alles is zwaar. 'Maar het allermoeilijkste vond ik *niets* doen, bijvoorbeeld na het wassen en aankleden.'

Petra werkt met daglijsten, Dorien met activiteitenkaarten. 'Kaartjes zijn heel flexibel,' vindt Dorien. 'Krijg ik bezoek, dan leg ik een kaartje "visite" erbij en moet ik iets anders schrappen. Dan kan het zijn dat de kinderen geen eten krijgen.' Dat laatste komt er laconiek uit, maar later geeft ze aan dat ze het nog steeds moeilijk vindt om de balans te behouden: 'Ik heb best moeite met een *halve* badkamer soppen.' Het werken met de Activiteitenweger dwingt haar niet alleen om het rustig aan te doen, maar ook om leuke dingen te doen. 'Nu moet ik drie keer per week een half uur lezen,' vertelt ze blij. Ze was eerst bang dat de arbo-arts niets zou zien in de Activiteitenweger, maar die vond het prima. Hij kon hierdoor juist duidelijk zien waar ze naartoe werkte. 'Ik heb ontzettend de neiging om over mijn grenzen te gaan. Maar nu weet ik dat het mij daarna vier dagen kost om weer bij te komen.' Wanneer ter sprake komt dat een zware

activiteit soms weinig punten heeft, als deze niet veel tijd kost, zegt Dorien kordaat: 'Wassen en aankleden doe ik in een kwartier.' Naast haar trekt Petra zwijgend een bedenkelijk gezicht: in een kwartier wassen en aankleden behoort bij haar allang niet meer tot de mogelijkheden.

Nadat de revalidanten zijn vertrokken, volgt een andere praktijkopdracht. In een rollenspel ervaren de deelnemers hoe het is om met een cliënt een planning te maken met behulp van de Activiteitenweger. Hierbij valt op dat de cliënt zélf zijn verantwoordelijkheid neemt en keuzes maakt.

### Ontdekking

Na afloop zijn de cursisten enthousiast. Ze hebben voldoende handvatten om de Activiteitenweger binnen de eigen werksetting toe te passen. Sommigen weten zelfs al bij wie. Karin en Greke gaan dan ook verder met het geven van scholingen. De volgende staat gepland voor vrijdag 16 januari 2009. Ze hebben er hun handen vol aan, maar met veel plezier. 'Het is heel erg leuk en heel erg ergotherapie.' Het gaat beter dan verwacht, vindt Greke. 'Wij zijn geen docenten en zijn die scholing pas gaan geven toen mensen daarop aandrongen. Toen kwamen we erachter hoe leuk en waardevol het is om kennis te delen met collega's. Dat zouden meer ergotherapeuten moeten doen.'

### Meer weten?

Voor meer informatie en inschrijven voor de scholing, kijk op [www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl) (professionals > afdelingen > ergotherapie > de Activiteitenweger).