

Verdeel uw energie.



Word uw eigen coach met
de **Activiteitenweger!**



Inhoud

Inleiding	5
De Activiteitenweger	6
Wat is de Activiteitenweger?	6
Hoe werkt het?	6
Op zoek naar een balans	8
Weeg uw activiteiten!	8
Activiteiten in balans!	8
Maak uw eigen keuzes	10
'Het is helemaal mijn eigen systeem'	10
lets voor mij?	11

Inleiding

Iedereen 'rent' zichzelf wel eens voorbij. De dagen zijn volgepland met activiteiten. Voor iemand die gezond is, hoeft dit geen probleem te zijn. Na voldoende nachtrust of bijvoorbeeld een rustig weekend, kunt u er weer fris tegenaan. Bij mensen met MS is de hoeveelheid activiteiten die zij aankunnen wisselend. Het is moeilijk om daar een dagplanning op aan te passen. De Activiteitenweger kan u hierbij helpen.

Hebt u na het lezen van de brochure nog vragen?
Uw MS-verpleegkundige of uw ergotherapeut helpt u graag verder.



De Activiteitenweger

Wat is de Activiteitenweger?

Op de poliklinische revalidatieafdeling van Meander Medisch Centrum in Amersfoort, hebben Karin ten Hove-Moerdijk en Greke Hulstein-van Gennep, beiden ergotherapeut, een methode ontwikkeld; de Activiteitenweger. Deze methode wordt sinds 2004 gebruikt. Inmiddels hebben zij veel ergotherapeuten geschoold in het gebruik van de Activiteitenweger en kunnen mensen met MS bij ruim 130 instellingen verspreid over het land terecht voor deze behandel-methode.

De Activiteitenweger maakt de belasting voor de dag en week meetbaar. Het werken met de Activiteitenweger zet aan tot het maken van keuzes en stimuleert daarmee een actieve houding om blijvende gedragsverandering te realiseren.

Hoe werkt het?

Hoe stelt u vast welke en hoeveel activiteiten u aankunt zonder uzelf over of onder te belasten? Het vinden en vasthouden van een balans in de uitvoering van dagelijkse activiteiten is een hele uitdaging. Het gebeurt dat mensen ervoor kiezen om een activiteit uit te voeren. Op een later tijdstip blijkt dat daarmee toch net de grens is overschreden.

Om inzicht te krijgen in het energieverbruik over de dag is het noodzakelijk het beginniveau vast te stellen. Hoeveel activiteiten kunt u elke dag aan? Hiervoor is het belangrijk om een aantal dagen bij te houden welke activiteiten u uitvoert. Alle activiteiten krijgen een score, gerelateerd aan de zwaarte, namelijk: licht, gemiddeld, zwaar en ontspanning. Aan deze scores worden vervolgens punten verbonden.

Tijd	Activiteit	Tijdsduur	Ontspanning	Licht	Gemiddeld	Zwaar	Punten
8.00	Wassen/ aankleden	30 min.			x		2
8.30	Ontbijt + opruimen	30 min.		x			1
9.00	Hond uitlaten	15 min.			x		1
9.15	Fietsen naar werk	15 min.				x	1,5

Op zoek naar een balans

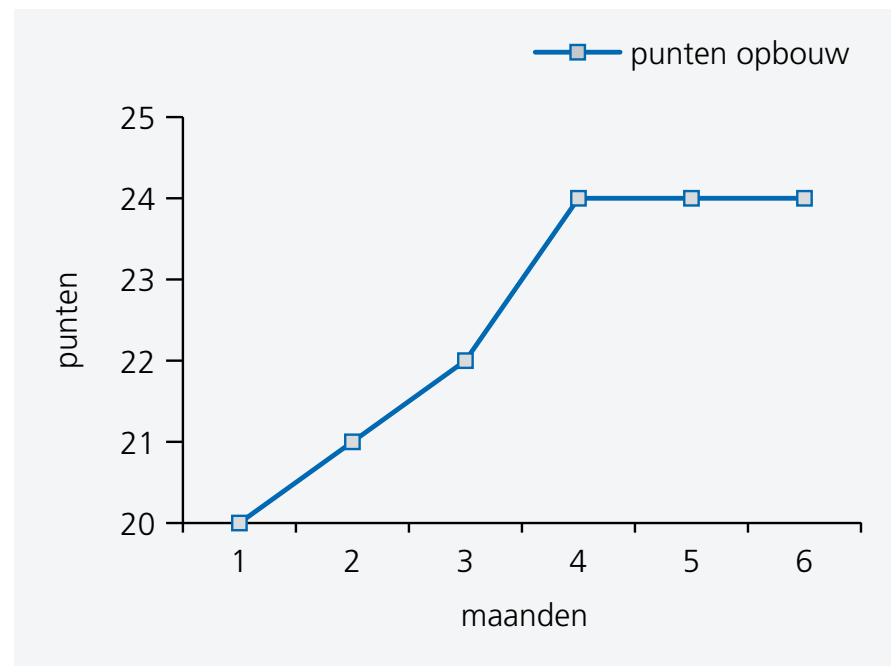
Weeg uw activiteiten!

Wanneer is een activiteit nu licht, gemiddeld of zwaar? Het gaat erom hoe u de activiteit ervaart: hoeveel energie kost een bepaalde activiteit over het algemeen genomen? Een activiteit kan mentaal ontspannend zijn, dus voor afleiding zorgen, maar wel energie kosten. Het is een persoonlijke afweging, waarbij feedback van de ergotherapeut gewenst is.

Activiteiten in balans!

Bent u ervan overtuigd dat er iets moet veranderen in de verdeling van uw energie? Bent u op zoek naar een richtlijn? Hoeveel activiteiten kunt u op een dag aan? Het is essentieel om uit te zoeken hoeveel belasting iemand áltijd aankan, of het nou een goede, of een slechte dag betreft. Dit wordt het basisniveau genoemd.

De belasting wordt omgezet in punten, waardoor deze meetbaar wordt. De ergotherapeut maakt samen met u een berekening, maar u kiest uiteindelijk zelf uw eigen basisniveau. Het aantal punten, het basisniveau, behoedt u voor het overschrijden van grenzen. Soms is het mogelijk om het basisniveau na enige tijd op te bouwen.



Er zijn diverse hulpmiddelen om activiteiten te plannen. U kunt, afhankelijk van interesses en mogelijkheden, kiezen voor verschillende werkwijzen: een dag- of weekplanning (schriftelijk of digitaal), activiteitenkaarten, gebruik van een agenda of een geheel eigen werkwijze, aangepast aan de persoonlijke situatie. Het is belangrijk dat het een 'eigen systeem' wordt.

Maak uw eigen keuzes

'Het is helemaal mijn eigen systeem'

Er is niemand die kan vertellen hoe u uw dagen moet plannen: u kunt alleen zélf uw eigen keuzes maken. De Activiteitenweger geeft vertrouwen in uw eigen kunnen en geeft controle over uw eigen dagindeling. Doordat u zelf uw activiteiten weegt en uw eigen manier van plannen kiest, is het helemaal uw eigen systeem. De Activiteitenweger maakt u uw eigen therapeut. De methode is praktisch, simpel en zeer helder.

Iets voor mij?

Herkent u zichzelf in bovenstaande situatie? Zijn uw dagen onevenwichtig verdeeld? En hebt u behoefte aan een richtlijn om dit weer in balans te krijgen? Dan is de Activiteitenweger misschien wel iets voor u. Om te leren werken met de Activiteitenweger hebt u begeleiding van een ergotherapeut nodig. Via de huisarts of specialist kunt u een verwijzing vragen. Kijk op de website www.meandermc.nl/activiteitenweger voor een ergotherapeut bij u in de buurt.



Deze brochure is onderdeel van MS-Plus, een breed ondersteuningsprogramma rondom Multiple Sclerose voor mensen met MS en hun zorgverleners. MS-Plus informeert u over MS, voorziet u van ondersteunende materialen én levert een continue bijdrage aan de educatie van zorgverleners.