



Start

Verdeel je energie!

*'Het is
helemaal
mijn eigen
systeem'*

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

Karin ten Hove - Moerdijk
Greke Hulstein - van Genneep

Word je eigen coach met de Activiteitenweger!

Wat is de Activiteitenweger?

Hoe stel je vast welke en hoeveel activiteiten je kunt doen, zonder jezelf 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 net de grens is overschreden.

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

Op de poliklinische revalidatie-afdeling van Meander Medisch Centrum in Amersfoort, hebben

Karin ten Hove - Moerdijk en Greke Hulstein - van Genneep, 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 behandelmethode.

Start

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

Weeg je activiteiten!

Wanneer is een activiteit nu licht, gemiddeld of zwaar? Het gaat erom hoe je 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!

Ben je ervan overtuigd dat er iets moet veranderen in de verdeling van je energie? Hoeveel activiteiten kun je op een dag aan?

Het is essentieel om uit te zoeken hoeveel belasting je áltijd aan kunt, 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 jou een berekening, maar je kiest uiteindelijk zelf je eigen basisniveau. Het aantal punten, het

basisniveau, behoedt je voor het overschrijden van grenzen.

Er zijn diverse hulpmiddelen om activiteiten te plannen. Je 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.

'Het is helemaal mijn eigen systeem'

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

Iets voor mij?

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



Meer informatie
over de
Activiteitenweger

[www.meandermc.nl/
activiteitenweger](http://www.meandermc.nl/activiteitenweger)

Boor
60

Zwaar

Koken
30 min.

Licht

Leten