

groepen. Zo wordt de module balanstraining gegeven. Deze training gaat over goede energieverdeling en over hoe u activiteiten weer op kan pakken.

Wat is het resultaat?

U heeft meer grip op uw eigen leven! U verdeelt uw dagelijkse activiteiten beter over de dag en doet deze zo zelfstandig mogelijk. Naast zelfzorg en het huishouden heeft u ook aandacht en energie voor vrije tijd invulling en sociale contacten.

Hoe meldt u zich aan?

Denkt u dat ergotherapie iets voor u kan betekenen, neem dan contact op met de behandelaar of een verpleegkundige van uw afdeling. Zij kunnen u aanmelden voor ergotherapie. De ergotherapeut werkt nauw samen met het behandelteam; de psychiater, GZ psycholoog, verpleegkundigen, maatschappelijk werker, fysiotherapeut, activiteitenbegeleiders en indien nodig ook met ambulante hulpverleners.

Waar vindt u ons?

De ergotherapeut heeft een eigen werkruimte, Boomzicht, op de afdeling voortgezette klinische behandeling. Graag aanbellen bij de tussendeur via ingang 103.

Bezoekadres

Ouderenpsychiatrie
voortgezette klinische behandeling
Oostmolenweg 105, Kloetinge
T 0113 26 76 75

Ergotherapie ouderenpsychiatrie

Zo zelfstandig mogelijk!



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023



Aankleden, boodschappen doen, telefoneren en geld pinnen zijn dagelijkse activiteiten. Maar niet altijd vanzelfsprekend! Zeker niet als u psychische problemen heeft en mogelijk vanwege ouderdom ook bepaalde lichamelijke klachten krijgt. Dagelijkse activiteiten kosten dan meer energie waardoor u niet meer toekomt aan bijvoorbeeld hobby's en contacten. Als u moeite heeft met dagelijkse activiteiten kunt u hulp krijgen van de ergotherapeut. In deze folder leest u wat ergotherapie is en wat het voor u kan betekenen.

Zo zelfstandig mogelijk!

Dhr. J. is 77 jaar en heeft een lichamelijke beperking. Hij loopt met een rollator en rijdt buiten in een rolstoel. Doordat hij moest verhuizen naar een nieuw seniorenappartement veranderde er veel in zijn dagelijkse leven. Hij moet meer zelfstandig doen. "Mijn voordeur was vroeger nooit op slot. Nu loop ik met een bos sleutels en is er een intercom. Ik moet zelf koffie zetten en de broodmaaltijden verzorgen." En de mobiele seniorentelefoon, die hij van zijn zoon kreeg, was ook een obstakel. Hij kon er niet mee overweg en raakte geïsoleerd en depressief.

Vervolgens werd hij bij Emergis opgenomen. De ergotherapeut begeleidt hem bij het oppakken van het rolstoelrijden en oefent met verplaatsen van rolstoel naar stoel en rollator. En ze gaat met hem mee naar zijn nieuwe woning om te kijken welke andere belemmeringen er zijn. Zo zijn bijvoorbeeld de kasten onlogisch ingericht waardoor hij niet veilig spullen kan pakken. In overleg met zijn zoons wordt een actieplan opgesteld: wie doet wat.

In de ergokeuken bij Emergis leert hij op een veilige manier koffiezetten en hij oefent met het gebruiken van zijn mobiele telefoon. Inmiddels heeft hij zijn zelfvertrouwen nagenoeg terug en is zijn stemming verbeterd. "Ik had een minderwaardigheidsgevoel omdat ik allerlei taken niet meer zelf kon", vertelt hij. "Het gaat nu goed. Ik kijk er naar uit om weer naar huis te gaan".

Wat is ergotherapie?

Ergotherapie richt zich op betekenisvolle handelingen weer onder de knie krijgen. Het gaat om handelingsproblemen op het gebied van lichamenlijk en/of psychisch functioneren. Welke handelingen dat zijn wordt bepaald door wensen, behoeftes en gewoontes van cliënten. Het kan gaan om allerlei dagelijkse activiteiten zoals zelfverzorging, koken, de was doen en het organiseren van een huishouden. Maar ook over hobby's uitoefenen, fietsen, reizen met openbaar vervoer of taxi.

De ergotherapeut kijkt waardoor dit handelen moeilijk gaat en wat de beperkingen en mogelijkheden zijn. Vervolgens kunt u een training volgen en/of kan er advies aan u en uw naastbetrokkenen worden gegeven.

Wanneer is ergotherapie iets voor u?

- als dagelijkse activiteiten niet naar tevredenheid verlopen;
- als u moeite heeft met overzicht en structuur houden, bijvoorbeeld in het huishouden;
- als u meer evenwicht wilt in uw dagelijkse activiteiten en energie verdeling over de dag;
- als u hobby's weer wilt oppakken maar dat niet lukt om welke reden dan ook;
- als u niet meer durft te fietsen en afhankelijk bent van anderen wat betreft vervoer;
- als u terug thuis wilt gaan wonen of juist elders en niet weet hoe dit aan te pakken.
- maar ook als u een hulpmiddel, rollator of rolstoel nodig heeft en hiermee wilt leren omgaan.

Wat houdt de training in?

- **Intake:** eerst wordt er in een gesprek gekeken naar wat er wel en niet goed gaat.
- **Observatie:** indien nodig wordt er verder onderzoek gedaan naar handelingsvaardigheden.
- **Omgeving:** er wordt ook gekeken naar uw omgeving en de invloed hiervan op uw functioneren. Indien nodig kan er een huisbezoek plaatsvinden.
- **Stappenplan:** dan wordt er een plan opgesteld in overleg met u.
- **Training:** u gaat oefenen met activiteiten op de afdeling of thuis. Er kunnen ook diverse hulpmiddelen uitgeprobeerd worden.
- **Evaluatie:** u bespreekt wekelijks met de ergotherapeut hoe dit verloopt en maakt afspraken over de volgende stap.
- **Advisering:** aan het einde van de training krijgt u advies over hoe verder. Hierbij kunnen familieleden of andere naasten betrokken worden.