

Ergotherapie



Beter voor elkaar

Ergotherapie in het Ikazia Ziekenhuis en daarbuiten

Deze folder informeert u over ergotherapie in het Ikazia Ziekenhuis en daarbuiten. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stelt u die dan aan de ergotherapeut van het Ikazia Ziekenhuis.

1. Wat is ergotherapie?
2. Wanneer ergotherapie?
3. Het effect van ergotherapie
4. Ergotherapie in het ziekenhuis
5. Ergotherapie na ontslag uit het ziekenhuis
6. Vragen en contact

Wat is ergotherapie?

Ergotherapie gaat om het dagelijks handelen. Het doel van de ergotherapie is dat u de activiteiten die voor u belangrijk zijn zo veilig en zelfstandig mogelijk uit kunt voeren.

Wanneer ergotherapie?

Als u door een aandoening niet meer in staat bent veilig en/of zelfstandig te functioneren, kan de ergotherapeut u helpen om het handelen te verbeteren. Ook kan de ergotherapeut u bijstaan in het zoeken naar oplossingen voor activiteiten die u niet meer zelfstandig kunt uitvoeren. Beperkingen in het handelen kunnen ontstaan doordat u lichamelijke of psychische problemen heeft. De oorzaak van de beperkingen noemen we stoornissen. Soms kunt u met bepaalde lichamelijke of psychische stoornissen goed functioneren, doordat u handigheidjes gebruikt en/of uw omgeving erop afgestemd is. Dit kan bijvoorbeeld door een aanpassing aan uw omgeving of in de vorm van praktische hulp.

Stoornissen kunnen aanwezig zijn in:

- het houdings- en bewegingsapparaat of de aansturing hiervan;
- het waarnemen van zintuiglijke informatie;
- het vermogen van de hersenen om informatie te verwerken en om te zetten in handelingen (cognitieve stoornissen).

Cognitieve stoornissen zijn over het algemeen minder bekend. Deze komen echter regelmatig voor bij hersenletsel. Het houdt in dat de manier waarop de informatie door de hersenen verwerkt en omgezet wordt in handelen is verstoord. U kunt dan meer moeite hebben om:

- binnengekomen informatie te verwerken;
- zich te concentreren;
- zich dingen te herinneren;
- tijd in te schatten;
- het initiatief te nemen;
- te stoppen bij fouten;
- te plannen;
- problemen op te lossen.

Het effect van ergotherapie

Ergotherapie heeft bewezen een positieve bijdrage te leveren aan het dagelijks functioneren. Daardoor is beroep op andere medische disciplines minder nodig en kunt u vaak langer thuis blijven wonen of eerder weer aan het werk. Ergotherapie is daarom niet alleen effectief voor u zelf, maar ook voor uw partner, kinderen, ouders, werkgever en collega's.

Ergotherapie in het ziekenhuis

Met ergotherapie tijdens opname in het ziekenhuis kan in kaart gebracht worden wat de veranderingen zijn in het functioneren ten opzichte van de periode voor de ziekenhuisopname. Door een ziekte of ongeval functioneert u anders dan voor de opname. Het is belangrijk om te kijken wat uw mogelijkheden zijn, zodat beslist kan worden of u naar huis kunt of ergens moet gaan revalideren. Bij veel ziektebeelden is het van belang zo snel mogelijk te starten met oefenen om het herstel te stimuleren. In het ziekenhuis wordt daarom alvast een begin gemaakt met oefenen.

Ergotherapie in het ziekenhuis heeft ook tot doel uw verblijf in het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Het kan dan gaan om het vergroten van de zelfredzaamheid tijdens de opname door het uitlenen en leren gebruiken van hulpmiddelen, bijvoorbeeld voor het eten en drinken. Bij problemen met het zitten kan de ergotherapeut adviseren en helpen bij het goed gebruiken van de aanwezige zitvoorzieningen.

U komt in aanmerking voor ergotherapie in het Ikazia Ziekenhuis door middel van een verwijzing van uw behandelend arts ten tijde van uw opname.

Diagnostiek

De ergotherapeut begint met het krijgen van een duidelijk en volledig beeld van uw situatie. Tijdens een eerste gesprek wordt in kaart gebracht hoe uw leven er voor opname uitzag en wat er nodig is om terug te gaan naar de oude situatie. Het verdere onderzoek bestaat uit het afnemen van specifieke testen en het observeren van activiteiten. Door het observeren van een activiteit wordt bekeken wat de invloed van de verminderde functie(s) is op uw handelen. Daarna wordt er met u besproken waar u aan wilt werken en wordt er een behandelplan gemaakt. In dit behandelplan staan de doelen waar aan gewerkt wordt.

Behandeling

Afhankelijk van uw beperkingen en de oorzaak ervan, wordt er gewerkt aan het stimuleren van herstel, het zoveel mogelijk behouden van functies of compensatie van de verminderde functies en vaardigheden. U krijgt adviezen hoe u thuis om kunt gaan met de nieuwe situatie en hoe u zo goed mogelijk aan uw herstel kunt werken.

Herstel

Indien mogelijk wordt er gewerkt aan verbetering van de functies. Dit zal meestal bestaan uit het oefenen van de bewegingen die u nodig heeft voor uw dagelijkse activiteiten, maar ook de handelingen zelf kunnen worden geoefend.

Compensatie door alternatieve manieren van uitvoeren

De ergotherapeut kan u ook leren om handelingen op een andere manier uit te voeren. Bijvoorbeeld hoe u met één hand aardappels kunt schillen of veters kunt strikken. Ook kunt u leren hoe u op een andere manier uit bed kunt komen.

Compensatie door gebruik van hulpmiddelen

Hulpmiddelen/aanpassingen kunnen helpen om activiteiten weer zelfstandig uit te voeren. Bijvoorbeeld kleine hulpmiddelen zoals aangepast bestek, speciale veters of een sleutelverdikker. Grotere aanpassingen zoals een douche-toiletstoel of aanpassingen aan de woning kunnen ervoor zorgen dat u in uw eigen omgeving weer veilig kunt functioneren.

Compensatie van verminderde cognitieve functies

U kunt hierbij denken aan het leren gebruiken van een agenda, het opschrijven van informatie. Ook kan de omgeving aangepast worden door de hoeveelheid prikkels in de ruimte te verminderen of spullen op een vaste plaats op te bergen. Dit zijn slechts een aantal voorbeelden van maatregelen. De adviezen worden afgestemd op uw omstandigheden en indien nodig ook samen met u geoefend.

Preventie: voorkomen van klachten of verdere achteruitgang

Door een aandoening kan uw lichaam anders reageren dan u gewend bent. De ergotherapeut geeft adviezen en oefent met u hoe u handelingen zo kunt uitvoeren dat u daar op de korte of langere termijn klachten en vermindering van functie mee kunt voorkomen. De ergotherapeut begeleidt u ook bij het herkennen van nieuwe grenzen. Samen met u wordt gekeken naar wat uw lichaam aan kan en hoe u uw activiteiten daar op af kunt stemmen. Hiermee kan voorkomen worden dat uw klachten verergeren of dat u overbelast raakt.

Ergotherapie na ontslag uit het ziekenhuis

Het Ikazia Ziekenhuis verzorgt alleen ergotherapie tijdens opname in het ziekenhuis. Als tijdens opname in het ziekenhuis duidelijk is dat u thuis ergotherapie nodig heeft, krijgt u een verwijzing en een overdracht mee.

Voor ergotherapie in de thuissituatie kunt u zelf een ergotherapeut zoeken. Voor een overzicht van praktijken in de regio, zie de bijlage.

- U kunt zelf een ergotherapeut in de buurt zoeken via www.ergotherapienederland.nl (onder het kopje 'zoek een ergotherapeut').
- Voor een up-to-date lijst van alle ergotherapiepraktijken in Rotterdam die patiënten behandelen na een CVA kunt u kijken op <http://www.1stelijnsnscvanetwerkr rotterdam.nl>
- Heeft u te maken met cognitieve problematiek na niet aangeboren hersenletsel, zoals een CVA, TIA of een contusio, dan kunt u een hierin gespecialiseerde therapeut vinden op <http://www.cognitieverevalidatie.nl/cpcrt-gecertificeerde-therapeuten/index.html>

Ergotherapie wordt 10 uur per jaar vergoed uit de basisverzekering. Om ergotherapie vergoed te krijgen heeft u een verwijzing nodig van huisarts of specialist. Bij sommige praktijken kunt u zonder verwijzing terecht. Informeer hiervoor bij de praktijk waar u behandeld wilt worden.

Vragen en contact

Wanneer u nog vragen heeft na het lezen van deze folder, dan kunt u de afdeling Ergotherapie bereiken via ergotherapie@ikazia.nl of bellen **T 010 297 58 10**.

Op maandagochtend en donderdagmiddag is er een ergotherapeut aanwezig.



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Ergotherapie
800219-NL / 2015-09