

## De Activiteitenweger

### Verdeel uw energie

*U bent onder behandeling van een ergotherapeut van de afdeling Revalidatiegeneeskunde van Meander Medisch Centrum. Door uw ziekte of aandoening, is de hoeveelheid activiteiten die u op een dag aankunt afgenomen en/of heeft u moeite met uw dag-indeling. De ergotherapeuten van de afdeling Revalidatiegeneeskunde van Meander Medisch Centrum hebben een methode ontwikkeld voor het hanteren van belastbaarheid: de Activiteitenweger. In deze brochure leest u wat de Activiteitenweger is en hoe het werkt. Denkt u na het lezen van deze brochure dat de Activiteitenweger geschikt is voor u, bespreekt u dit dan met uw ergotherapeut.*

### Wat is de Activiteitenweger?

De Activiteitenweger is een hulpmiddel voor het plannen van dagelijkse activiteiten. De Activiteitenweger geeft u een meetbare richtlijn voor het optimaal indelen van uw dag of week. Het werken met de Activiteitenweger zet u aan tot het maken van keuzes. Doordat u actief zelf meedenkt, is het makkelijker om een blijvende verandering mogelijk te maken.

De methode kan gebruikt worden voor:

- het vinden van een balans tussen wat u kunt en wat u doet (belasting/belastbaarheid)
- het opbouwen van uw algemene belastbaarheid. U gebruikt de Activiteitenweger onder begeleiding van een ergotherapeut. Samen stelt u uw doelen op. Daarna doorloopt u stap voor stap een aantal fasen. Bij het maken van de Activiteitenweger is het belangrijk dat u een werkwijze vindt, die aansluit bij uw wensen en die ook echt bij u past.

### Hoe werkt de Activiteitenweger?

Hoe stelt u vast welke en hoeveel activiteiten u kunt doen, zonder uzelf over of onder te belasten? Het vinden en vasthouden van een balans in de uitvoering van uw dagelijkse activiteiten, kan een hele uitdaging zijn.

Een eerste stap, is om inzicht te krijgen in uw energieverbruik op een dag of week.

Samen met de ergotherapeut stelt u een beginniveau vast.

Hiervoor is het belangrijk dat u een aantal dagen bijhoudt welke activiteiten u uitvoert.

Alle activiteiten geeft u later met de ergotherapeut een score, gerelateerd aan de zwaarte, namelijk: licht, gemiddeld, zwaar en ontspanning. Als een activiteit energie vraagt, dan weegt u deze activiteit als licht, gemiddeld of zwaar. Als de activiteit energie oplevert, dan noemen we dit ontspanning. Aan deze scores worden vervolgens punten verbonden.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermedischcentrum.nl](http://www.meandermedischcentrum.nl)

Tijd	Activiteit	Tijdsduur	Ontspannend	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

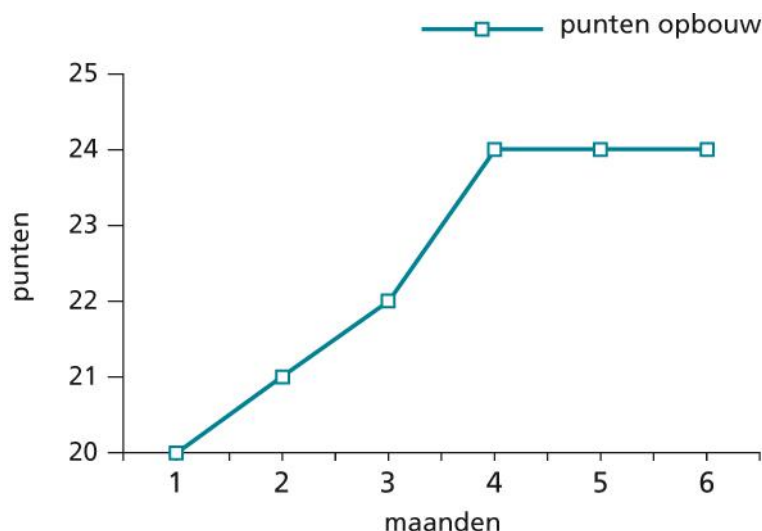
### Hoe weeg ik mijn activiteiten?

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 altijd 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 verschillende hulpmiddelen om activiteiten te plannen. U kunt, afhankelijk van uw 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**

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.

## **Vragen**

Met vragen over de Activiteitenweger kunt u terecht bij uw ergotherapeut.