

Energiemanagement

Goed de dag doorkomen, ook als u minder belastbaar bent

Te veel hooi op uw vork? Of kosten gewone dagelijkse dingen zoveel energie dat er geen tijd overblijft voor leuke dingen? Dan is de balans tussen wat u doet en wat u kan verstoord. Dit kan allerlei redenen hebben. Maar hoe komt u weer in balans?

Ergotherapie kan u hierbij ondersteunen. Vaak is het daarna mogelijk om langzaam uw activiteitsniveau weer op te bouwen.

Wat kunnen we voor u betekenen

De ergotherapeut komt bij u aan huis. Samen met u wordt uw activiteitenpatroon besproken. Om inzicht te krijgen in uw dag- en weekritme wordt gebruik gemaakt van de methode "Activiteitenweger". Door het bijhouden van dagboeklijsten krijgt u hier inzicht in. Van daaruit wordt een basisniveau bepaald en krijgt u advies hoe u inspannende en ontspannende activiteiten het beste kan inplannen op een dag. Als u het basisniveau goed kunt uitvoeren, krijgt u advies over hoe u het activiteitsniveau weer kunt opbouwen.

Voor wie?

Onze ergotherapeuten hebben veel kennis over ziektebeelden zoals longziekten, hersenletsel en hartfalen maar ook COVID-19. Zij zijn gespecialiseerd in het leren omgaan met de gevolgen hiervan. Hierbij kunt u denken aan chronische vermoeidheid, chronische pijn of mentale beperkingen.

Meer weten?

- o Bel met 085 210 49 10
- o Mail vraag@b-fysic.nl
- o Ga naar www.b-fysic.nl

