

# Zorg op maat voor het dagelijks leven



Felix Hermans heeft QVS en een versleten rug. Hij vulde zijn dagen voornamelijk met op de bank zitten en televisie kijken. “Ergotherapie heeft me inzicht gegeven waardoor ik nu meer kan en ook meer doe. Ik kan weer van het leven genieten, ondanks de beperkingen die ik heb. Mijn vrouw en ik zijn dan ook heel blij dat Jiska in ons leven is gekomen.”

Jiska Eekhout is Felix’ ergotherapeut. “Bij ergotherapie gaat het om de samenwerking tussen cliënt en therapeut. Ik heb vanuit mijn vakgebied tools aangereikt waarmee Felix vervolgens aan de slag is gegaan. Dat is overigens niet makkelijk, want de patiënt loopt tegen barrières aan die hij zelf moet overwinnen. Het voornaamste punt hierin – en Felix had dat al een beetje – is accepteren dat je hebt wat je hebt. Met hulp van ergotherapie leer je dingen op een andere manier te doen dan dat je gewend was. Ondanks de beperkingen vanuit ziekte



Jiska en Felix over managen van energie



of aandoening kun je weer waardevolle dagelijkse dingen doen. Als herstel van ziekte niet mogelijk is, dan gaat het erom je leven zodanig in te richten dat je toch een fijn leven hebt.”

### Doelen stellen

Samen stelden Felix en Jiska een doel: Felix kan met zijn beperkte energie omgaan en zijn rugklachten hanteren waardoor hij beter functioneert in

de meest belangrijke dingen in zijn leven. Die vijf belangrijkste dingen zijn: 1. het klussen aan oude Amerikaanse auto's, 2. met de caravan naar evenementen, 3. zelf het huishouden doen, 4. verplaatsen binnenshuis, 5. verplaatsen buitenshuis. Felix: “Met mijn procesregisseur Els van Asseldonk en de WMO had ik al een paar dingen kunnen realiseren, zoals een traplift, een scootmobiel en hulp in de huishouding. Jiska heeft daarop voortgeborduurd door in kaart te brengen hoe mijn thuissituatie is, wat mijn beperkingen zijn en welke oplossingen er zijn. Daardoor hebben we samen invulling kunnen geven aan de vijf punten op mijn lijstje. Voorbeeld is een trippelstoel waardoor ik zittend op een stoel met wieltjes wat huishoudelijke klusjes kan doen en me binnenshuis kan verplaatsen.”

### Waardevolle activiteiten

Felix geeft nog een voorbeeld: “Als de auto kapot was, zette ik de krik eronder en dan repareerde ik het. Dat kan ik niet meer. Nu bel ik vrienden die een grote autobrug en een loods hebben. Met een



speciaal hulpmiddel kan ik een half uur rechtop staan en dan instrueer ik anderen wat ze moeten doen. Van een uitvoerende taak ben ik naar een delegerende taak gegaan. Ik klus dus niet meer zelf, maar het overdragen van ervaring en kennis geeft toch veel voldoening.” Jiska: “Het is belangrijk activiteiten te doen die je kunt én die je waardevol vindt. Ergotherapie kijkt hoe je met je beperkingen die waardevolle activiteiten beter kunt uitvoeren of er een andere invulling aan geeft en daar tevreden over kunt zijn.”

### Energieniveau managen

Voor het omgaan met beperkte energie heeft Jiska de activiteitenmeter ingezet. “Dat is een hulpmiddel om in te schatten hoeveel je aan kan. Dus welke activiteiten zitten binnen je belastbaarheid en welke eroverheen. Bij Felix bleek dat hij te veel achter elkaar doet voordat hij rust neemt. Met de activiteitenmeter heeft hij inzicht gekregen in het effect van activiteiten op zijn energie. Daardoor is hij zich bewust geworden van wat hij doet en hoe hij zijn energieniveau kan managen.” Felix vertelt: “Zoiets simpels als boodschappen doen, heb ik onderschat. Als ik dat ’s morgens deed, was ik ’s middags afgebrand. Nu heb ik het in partjes gehakt: naar de winkel, boodschappen doen, naar huis, mijn vrouw ruimt op en ik rust. Dan naar de volgende winkel, etc. Op die manier verdeel ik activiteiten en rust over de dag en houd ik meer energie over. Dat heb ik van Jiska geleerd.”

## Ergotherapie positieve ruggensteun voor Q-koortspatiënten

Projectleider patiëntenvoorzieningen Anni Tüski: “Ergotherapie voor Q-koortspatiënten is begonnen met Veerle Snepvangers. Haar vader heeft Q-koorts en als ergotherapeut zag zij de mogelijkheden van haar vakgebied voor mensen met QVS en Chronische Q-koorts. Zij maakte Q-support hierop opmerkzaam. Haar inzicht gecombineerd met onze sluimerende ideeën over een mogelijke positieve invloed van ergotherapie, heeft de bal aan het rollen gebracht. Sinds die aftrap zijn er meerdere patiënten met ergotherapie begonnen, wordt ergotherapie opgenomen in de Kwaliteitsstandaard Q-koorts en is er een kleinschalig onderzoek gestart naar het effect van ergotherapie op het leven van Q-koortspatiënten. Naar aanleiding van dat onderzoek gaat Ergotherapie Nederland (de beroepsvereniging voor ergotherapeuten) een richtlijn ‘Ergotherapie voor Q-koortspatiënten’ opstellen. Ergotherapie zit in de basisverzekering en er is geen verwijzing van de huisarts voor nodig. Het is laagdrempelig, inzetbaar voor zowel de thuissituatie als de werkplek en heeft altijd als doel de mens te helpen binnen de eigen mogelijkheden optimaal te presteren. Q-support is optimistisch over de mogelijkheden van ergotherapie. Wij adviseren Q-koortspatiënten dan ook eens te overwegen of ergotherapie iets voor hen is. Hebben ze vragen, dan kunnen ze uiteraard contact opnemen met de procesregisseurs.”