



Wil jij hulp van Chantal?

Wil jij hulp van onze ergotherapeut Chantal Delis? Of heb je vragen over ergotherapie? Neem dan gerust contact op met Chantal of vraag het aan jouw begeleider.

Contactgegevens

Chantal Delis

M 06 5320 6879

chantaldelis@lister.nl

Werkdagen: maandag, dinsdag,
donderdag & vrijdag.

tot een eetpatroon dat goed bij Dennis paste. Dennis kreeg elke week een voedselpakket van de voedselbank, maar hij wist vaak niet wat hij met het eten wat erin zat moest doen. De ergotherapeut belde elke week met hem over het voedselpakket. Zo kon zij hem helpen in het maken van een plan. Nu heeft Dennis verschillende ongezonde eetgewoontes aangepakt en weet hij meer over eten en koken. Dennis is inmiddels ook een aantal kilo's kwijt!

Lister

Afdeling Kwaliteit & Zorg

Furkplateau 15

3524 ZH Utrecht

www.lister.nl



ERGOTHERAPIE BIJ LISTER

Meld je aan via jouw begeleider!

Loop je dagelijks tegen iets aan dat niet wil lukken? Wil je bijvoorbeeld beter leren plannen, organiseren of uitvoeren van dagelijkse dingen? Of begrijp je niet waarom sommige activiteiten niet lukken? Of lukt iets niet omdat je vaak moe bent? Misschien is ergotherapie dan iets voor jou!

Ergotherapie

Deze vorm van therapie kan jou helpen de dagelijkse activiteiten makkelijker te maken. Bij Lister is Chantal Delis ergotherapeut. Zij helpt jou om erachter te komen waarom bepaalde dingen bij jou niet goed lukken. Ze gaat met jou kijken hoe jij dat samen met haar kunt oefenen. Denk bijvoorbeeld aan een training. Jullie kijken dan hoe jij leert en wat bij jou past. Soms zijn er ook aanpassingen in jouw omgeving mogelijk die kunnen helpen.

De dagelijkse activiteiten kunnen gaan over het huishouden of de zorg voor jezelf. Maar het kan ook om heel andere activiteiten gaan, zoals meekijken hoe een hobby toch kan. De ergotherapeut kan ook helpen met het organiseren van spullen of administratie. Soms weet je wel hoe je iets moet doen, zoals je kamer stofzuigen, maar lukt het niet om het echt te gaan doen. Dan kan de ergotherapeut samen met jou kijken hoe je dit toch kunt uitvoeren.

Als je vaak moe bent, kijkt de ergotherapeut mee naar hoe de dagelijkse activiteiten verdeeld zijn over de dag en week. Daarna kijken jullie samen waarom bepaalde dingen jou moe maken. Met deze kennis geeft de ergotherapeut jou advies over hoe jij je energie over de dag kunt verdelen of je activiteiten kunt aanpassen, zodat je minder snel moe wordt.

Wat doet de ergotherapeut?

De ergotherapeut kijkt naar wat jij nodig hebt. Het kan gaan om kort met jou meedenken of een advies geven. Soms is er meer nodig. Dan maakt de ergotherapeut samen met jou een plan over hoe jullie jouw vraag kunnen aanpakken. De ergotherapeut kan ook helpen met het uitvoeren van dit plan. Dit doet zij samen met jouw andere begeleiders.

Hiernaast staan twee voorbeelden van cliënten van Lister die door Chantal zijn geholpen met ergotherapie.



Roland

Roland maakte zijn kamer sneller vies dan dat er schoongemaakt kon worden. De begeleiders wisten niet hoe zij hem het best konden helpen. Als er net was schoongemaakt, was het even later weer een rommel. De ergotherapeut heeft met Roland gesproken en meegekeken. Zij kwam er toen achter waarom het Roland niet lukte zijn kamer schoon te houden. Als Roland ging schoonmaken, deed hij dat vaak zoals hij dat bij anderen had gezien. Maar hij sloeg stappen over. Hij spoelde bijvoorbeeld zijn doekje niet om of sloeg bij het schoonmaken van een tafel delen over. Verder had hij gewoontes die voor viezigheid zorgden. Zo dronk hij veel filterkoffie en rookte hij shag waarbij hij veel knoeide. Ook had hij zijn kamer niet handig ingericht. Zo kon er niet goed schoongemaakt worden.

De hulp voor Roland

De ergotherapeut geeft nu samen met zijn begeleiders een schoonmaaktraining aan Roland. Hierin houden zij rekening met de manier waarop Roland leert. Elke schoonmaaktaak wordt in stappen opgedeeld zodat hij geen stappen meer overslaat.

Inmiddels is Roland verhuisd. De ergotherapeut heeft Roland en zijn familie een advies gegeven over de inrichting van zijn huis, over spullen die zo makkelijk mogelijk schoon te maken zijn. Roland maakt zijn huis minder vies en kan zijn huis nu beter schoon houden. Verder heeft de ergotherapeut gesproken met begeleiding en familie, zodat ook zij op de hoogte zijn over hoe Roland kan leren.

Dennis

Dennis wilde graag afvallen en fier te worden. Hiervoor kreeg hij hulp van een diëtist. Hij had moeite met het aanpassen van zijn eet- en beweggewoonten aan de adviezen van de diëtist. Verder vond hij het moeilijk om gezond te koken.

De hulp voor Dennis

Samen met de ergotherapeut heeft Dennis zijn eet- en beweggewoonten bekeken. Hij heeft samen met Chantal de adviezen van de diëtist besproken. Daarna hebben ze samen gekeken hoe ze praktische stappen van konden maken. Tijdens elke afspraak met Chantal en Dennis stelden ze samen doelen. Zo kwamen ze stap voor stap