

Wat is een ergotherapeut?

Een ergotherapeut is een paramedische zorgverlener, die mensen met een ziekte of beperking helpt om zoveel mogelijk de regie over het eigen leven te houden en te blijven doen wat belangrijk voor hen is.

Wat kan een ergotherapeut voor mensen met MS betekenen?

Het doel van ergotherapie bij multiple sclerose is mensen in staat stellen zo optimaal mogelijk te functioneren in de eigen woon-, leef- en werkomgeving. Het gaat daarbij om activiteiten die voor mensen met MS en hun omgeving belangrijk zijn en problemen opleveren.

Ergotherapie wordt onder meer ingeschakeld als mensen problemen ervaren bij:

- persoonlijke verzorging
- huishoudelijke activiteiten
- houding: positioneren bij staan, lopen, transfers, zitten, liggen
- verplaatsen en vervoer
- vrijetijdsbesteding en sociale activiteiten
- werk
- wonen
- communicatie

Specifiek is er aandacht voor:

- vermoeidheid en pijn
- cognitieve klachten, zoals geheugen- en concentratieproblemen
- decubitus (doorligplekken)
- overbelasting mantelzorger
- (woning) aanpassingen, voorzieningen en hulpmiddelen

Ergotherapie is niet alleen zinnig bij ernstige klachten. Juist het tijdig inschakelen van een ergotherapeut kan mensen veel opleveren. De kracht van ergotherapie is immers leren slim gebruik te maken van mogelijkheden die er nog wél zijn.

Hoe ziet een ergotherapeutische behandeling eruit?

De ergotherapeut geeft training, begeleiding en advies. Dit ook over hulpmiddelen en (woning)aanpassingen om alledaagse handelingen opnieuw of op een andere manier te verrichten.

De ergotherapeut hecht veel waarde aan de rol van de omgeving (partner, kinderen en professionele verzorger). Ook zij moeten leren omgaan met de gevolgen van MS. Daarom worden ze veelal bij de behandeling betrokken. Dit komt de totale zorg ten goede.

Op basis van de mogelijkheden en eigen inbreng stellen en de ergotherapeut en de betrokkene samen een programma op. De ergotherapeut gaat heel praktisch aan de slag. Dit bij mensen thuis, op het werk of op de praktijk of afdeling van de ergotherapeut.

Waar vind ik een ergotherapeut?

Ergotherapeuten zijn werkzaam vanuit praktijken in de wijk, revalidatiecentra, ziekenhuizen en verpleeghuizen.

Gedegen kennis van de ziekte MS en de mogelijkheden van ergotherapie zijn van groot belang om mensen met MS en hun omgeving op een optimale manier te helpen. Ergotherapeuten met specifieke deskundigheid op het gebied van MS zijn eenvoudig te vinden via de zorgzoeker op www.ms Zorg Nederland.nl.

Ergotherapie in de praktijk

Mevrouw Linders is 46 jaar en heeft MS. Ze is getrouwd, heeft twee jonge kinderen en werkt 20 uur per week als secretaresse. Ze voelt zich vaak moe, heeft verminderde spierkracht, minder gevoel in haar linkerbeen en geheugenproblemen. Dit belemmert haar flink in het dagelijks leven.

De neuroloog schakelt een ergotherapeut in. Tijdens het kennismakingsgesprek blijkt dat vooral het uitvoeren van haar baan mevrouw moeilijker afgaat. Ook ervaart ze problemen bij het douchen, opstaan van het toilet en traplopen. Verder krijgt ze het bedienen van de nieuwe wasmachine niet goed onder de knie. Had ze vroeger na één keer lezen de gebruiksaanwijzing in haar hoofd zitten, nu moet ze de handleiding er elke keer bij pakken.

De ergotherapeut brengt samen met mevrouw Linders alle factoren in kaart die een rol spelen bij de vermoeidheid. Hiervoor wordt onder andere een vermoeidheidsdagboek gebruikt. De ergotherapeut leert mevrouw haar energie beter te managen. Ook bezoekt ze de werkplek. Mevrouw Linders krijgt adviezen en tips om haar werkomstandigheden te optimaliseren. Met kleine aanpassingen in werktijden, het aantal pauzes en de werkplek kan mevrouw haar werk naar tevredenheid blijven uitvoeren. Dit alles gebeurt in overleg met haar werkgever.

Er worden ook oplossingen gezocht voor de problemen bij het douchen, opstaan van het toilet en traplopen. De ergotherapeut adviseert diverse woningaanpassingen (tweede trapleuning, douchezitje en verhoogd toilet) en begeleidt de aanvraag bij de gemeente.

Het 'wasmachineprobleem' wordt samen met mevrouw besproken. Het blijkt dat nieuwe informatie niet meer zo goed wordt opgeslagen. De ergotherapeut lost dit samen met mevrouw op door een verkorte, overzichtelijke gebruiksaanwijzing op te stellen met daarop de wasprogramma's, die mevrouw vaak gebruikt. Dit blijkt dé oplossing.

Deze tekst is mede tot stand gekomen in samenwerking met Ergotherapie Nederland.

Datum eerste versie: maart 2016

Datum meest recente revisie: juni 2017