

De Activiteitenweger



Een hulpmiddel voor het meetbaar maken van activiteiten

Voorstellen

Greke Hulstein,
ergotherapeut Meander Medisch Centrum

Samen met Karin ten Hove: ontwikkelaars
Activiteitenweger.

Doelen

- Doel van de Activiteitenweger
- Verschillende planmethoden
- Functionaliteiten van de Activiteitenweger App
- Belang theorie van gedragsverandering (‘stages of change model’)
- Inschatten voor welke patiënten de AW een geschikt hulpmiddel zou kunnen zijn.

Agenda

- Uitgangspunten van de Activiteitenweger
 - Wat is de Activiteitenweger?
 - Op basis waarvan ontwikkeld?
 - Werkwijze
- Kennismaken met het wegen
- Verschillende planmethoden
- De Activiteitenweger App
- Gedragsverandering
- Voor wie geschikt?
- Vragen/ afsluiting

Wat is de Activiteitenweger?

De Activiteitenweger is budgetteren van energie

De Activiteitenweger is een subjectief meetinstrument

De Activiteitenweger is een middel voor gedragsverandering

De Activiteitenweger maakt bewuste keuzes mogelijk

Voor wie?

Alle aandoeningen waarbij een probleem is op het gebied van belasting en belastbaarheid.

Hulpvragen gericht op:

- Vinden van een balans tussen belasting en belastbaarheid
- Opbouwen van de algemene belastbaarheid

Uitgangspunten van de Activiteitenweger

- Ontwikkeld in de praktijk
- Principes van belasting en belastbaarheid
- Framework Occupational Adaptation
- Principes van Graded Activity
- Vanuit eigen perspectief en referentiekader

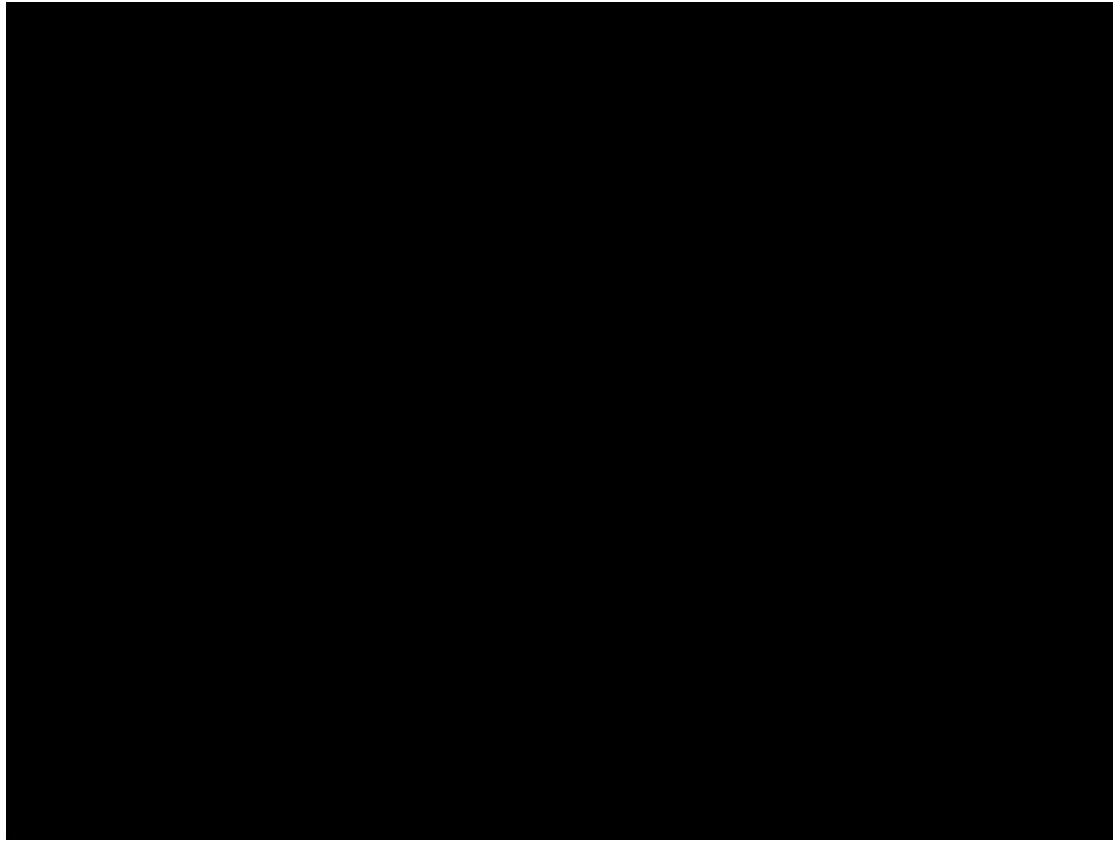
Framework Occupational Adaptation

- Australisch ergotherapie ontwikkelingsmodel ,
- Legt verbinding tussen handelen en beschikbare hoeveelheid energie
- Grip ontwikkelen of behouden op taken en rollen binnen eigen context

Werkwijze Activiteitenweger

- Wegen
- Registreren
- Basisniveau vaststellen
- Indien mogelijk, opbouwen

Intensiteit van een activiteit: voor iedereen anders



Het wegen, begrippen

- Licht:
 - Gemakkelijk, gering, weinig betekanend.
- Gemiddeld:
 - Middelmattig, niet overdreven, niet gering
- Zwaar:
 - Aanzienlijk, moeilijk in een of ander opzicht
- Ontspanning:
 - Tot rust laten komen

Weeginstructies

- Hoeveel energie kost deze activiteit mij
 - Meestal, gemiddeld genomen,
 - Onafhankelijk van het tijdstip van de dag,
 - En onafhankelijk van andere activiteiten?

Opdracht

Doel: ervaren hoe het is om zelf te wegen

Tijdsduur: 5 minuten

Computeren

Lezen

Fietsen

Toevoegen van punten

| | |
|--------------|-----------------|
| Ontspanning: | -1 per half uur |
| Licht: | 1 per half uur |
| Gemiddeld: | 2 per half uur |
| Zwaar: | 3 per half uur |

Basisniveau

Het aantal punten wat de cliënt altijd aan kan, zowel op een goede als op een slechte dag.

Planmethodes

- Dag- of weekschema (digitaal/ op papier)
- Activiteitenkaarten
- Activiteitenweger App
- Andere manieren

Dag of weekschema

- Uitgeschreven op standaard lijsten
- Digitaal ingevulde lijsten

| Tijd | ACTIVITEIT | Tijdsduur | Ontsp | licht | gemiddeld | zwaar | Punten |
|-------|----------------------------|-----------|-------|-------|-----------|-------|--------|
| 8.00 | Opstaan/ wassen/ aankleden | 30 min. | | x | | | 1 |
| 8.30 | Ontbijt | 30 min. | | x | | | 1 |
| 9.00 | Hond uitlaten | 45 min. | | | X | | 3 |
| 9.45 | Koffie | 15 min. | X | | | | -0,5 |
| 10.00 | Stofzuigen | 30 min. | | | | x | 3 |
| 10.30 | Boodschappen doen | 60 min. | | | | x | 6 |

Zelfgemaakte Activiteitenkaarten



Andere manieren

- Werken met een agenda,
- Een schriftje
- Of elke andere manier die iemand maar bedenkt!

De Activiteitenweger App

Eén van de planmethoden om te werken met de Activiteitenweger.

- Plannen
- Registreren





●●●● Vodafone NL 3G 10:23 85%

Annuleren Voeg toe Opslaan

Naam activiteit

Categorie

Weging

Standaardduur

Home Plannen Activiteiten Instellingen



Principes van gedragsverandering

Weten

Bewustwording

Willen

Motivatie

Kunnen

Besluitvorming

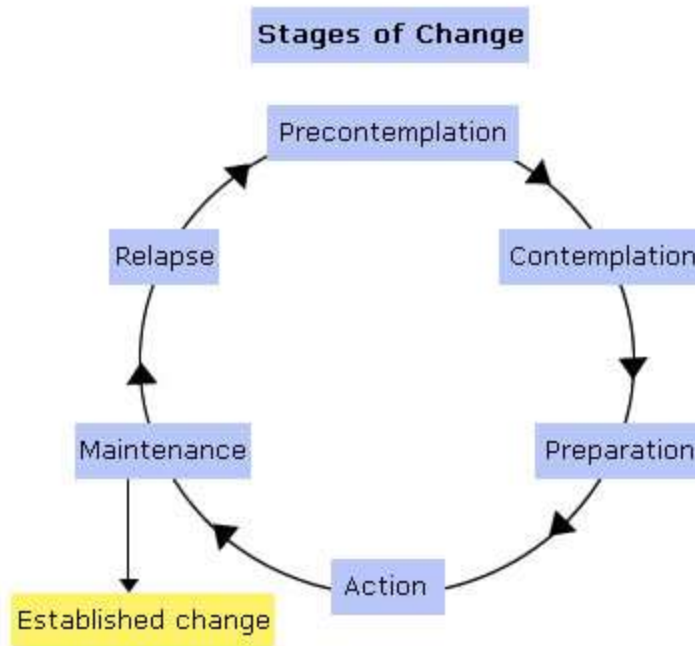
Doen

Gedragsverandering

Blijven doen

Gedragsbehoud

Stages of Change



Based on Prochaska and DiClemente's model
PHEPA Project (Prochaska, J.O. et al. 1986).

Principes van gedragsverandering

Weten

Verpleegkundige

Willen

Verpleegkundige

Kunnen

Ergotherapeut

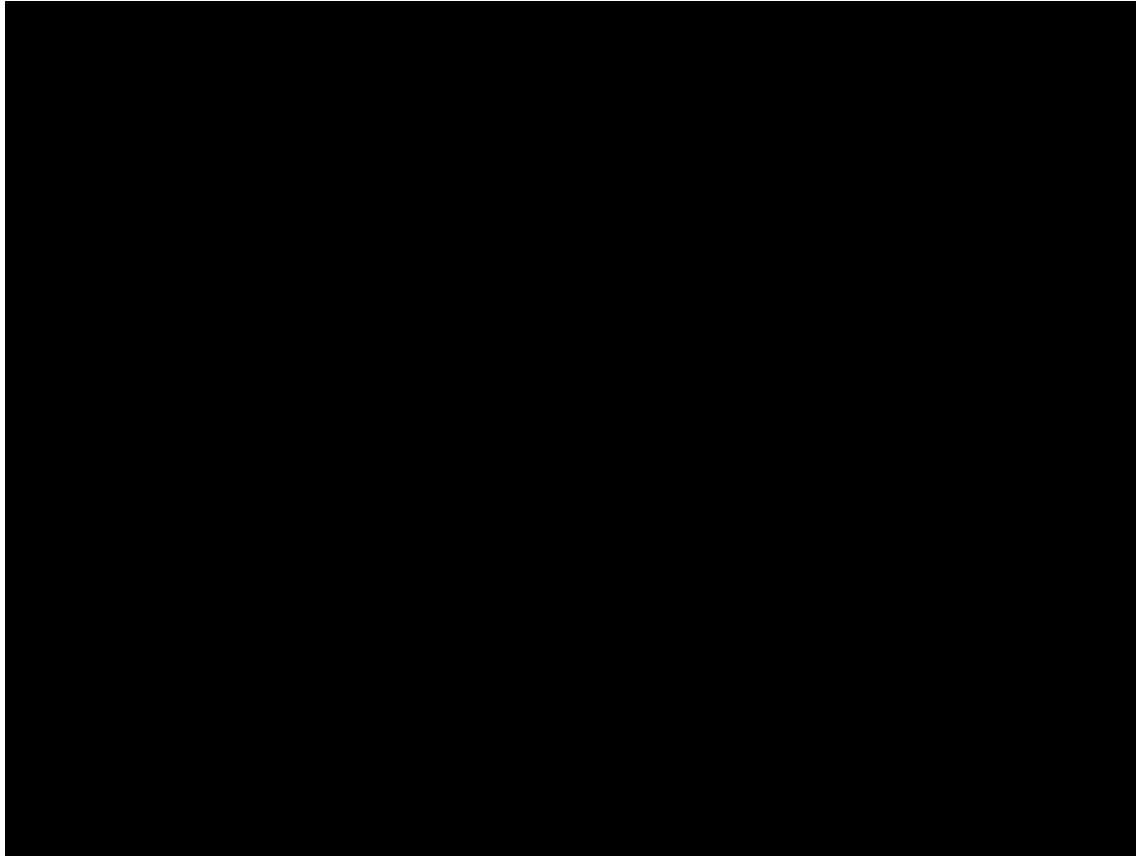
Doen

Ergotherapeut

Blijven doen

Verpleegkundige/
ergotherapeut

Je kunt pas veranderen als je écht wilt...



Vragen?

Afsluiting