



Een activiteitschema: Hoe en waarom?

Doel

Klanten met chronische pijn en/of aanhoudende lichamelijke klachten proberen vaak de klachten op te vangen door ofwel vast te houden aan hun oude manier van leven ofwel door overmatig te rusten (opnemen van ziekterol). Een activiteitschema bijhouden kan helpen om dit in beeld te brengen en te bespreken met de klant aangezien geen van beide aanpakken adequaat is en algemeen leidt tot toename van beperkingen. Dit kan ingezet worden om de principes van activiteitenmanagement toe te lichten om de klant te ondersteunen in het opnieuw invullen van zijn/haar werkrol.

Materiaal

invulschema voor de klant

Instructies

Er wordt aan de klant gevraagd om gedurende 1 week te registreren welke activiteiten worden verricht (bijv. afwas doen, kinderen ophalen, elektronisch bankieren, bezoek bij familie, boodschappen). Het activiteitschema laat toe om deze vragen te beantwoorden:

- Welke taken/activiteiten voer ik thuis uit?
- Mate van pijn en/of hinder (0-10) – mate van vermoeidheid (0-10)

MEDEFINANCIERING
DOOR:

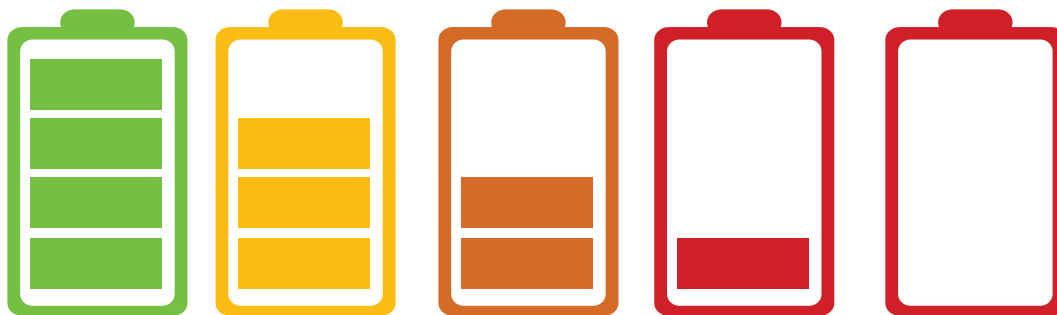


PARTNERS





- Rust ik?
- Waar? Hoe rust ik?
- Slapen?



Vragen bij nabespreking

Volgende vragen kunnen worden gesteld om het inzicht in het huidig functioneren te verhogen:

Hoe zou u antwoorden op volgende vragen:

- *Is er evenwicht in wat ik doe?*
- *Deel ik mijn dag goed in?*
- *Ben ik tevreden met verloop van mijn dagen?*
- *Doe ik veel op mijn dagen? Is dit wisselend? Of zou ik meer willen doen?*
- *Vind ik dat verandering nodig is?*
- *Heb ik een (hulp) vraag op vlak van omgaan met mijn energie? Zoja, dewelke?*
- *Of vind ik dat alles goed verloopt?*



- *Zie ik ruimte om werk hierbij in te plannen?*
- *Wat zou ik anders willen aanpakken?*

Op basis van de antwoorden op bovenstaande vragen en het activiteitschema kan worden nagegaan of het waardevol is om de principes van energimanagement toe te lichten en/of bijkomende opdrachten uit de workshop activiteitenmanagement in te zetten. Indien de klant verandering kan realiseren thuis, verkleint dit immers ook de drempel richting werk.

Bronnen

Gebaseerd op Brochure activiteitenmanagement: Leren doseren van activiteiten. Een praktische leidraad voor mensen met chronische pijn. A. Diericx & F. Descheemaeker. Pijnkliniek UZ Gent