

Ergotherapie bij stemmingsstoornissen

Ergotherapie is een paramedisch beroep dat cliënten leert zo optimaal en zelfstandig mogelijk dagelijkse handelingen en activiteiten uit te voeren in hun eigen woon-, leef- en werkomgeving. (*Ergotherapie Nederland, nd*)



Behandeling

Binnen de ergotherapie leveren wij zowel individuele- als groepsbehandelingen.

Individuele behandeling

Trajectbegeleiding/Ergotherapie

Gesprekken over het oppakken van werk, studie, vrije tijd en wonen. Waarbij we zoeken naar hoe je haalbare stappen kunt maken om betekenisvolle activiteiten op te pakken.

Groepsbehandeling

Doen-groep

daadwerkelijk oefenen met potentiële plezierige activiteiten (PPA) tijdens behandeling en thuis.

Cognitieve vaardigheidstraining

Hier ligt de focus op aandacht/ concentratie, geheugen en probleem oplossende vaardigheden. Er worden compensatiestrategieën besproken en geoefend.

Lunchgroep

Oefenen met boodschappen doen voor de lunch in de supermarkt, deze bereiden in de keuken en aansluitend gezamenlijk lunchen.

Methodieken

De ergotherapie maakt gebruik van verschillende benaderingswijzen/methodieken, zoals:

- Gedragsactivatie (GA)
GA is een benadering waarbij wordt uitgegaan dat verhoogde activering resulteert in vermindering van depressieve symptomen. Ergotherapie ondersteunt om ondanks de depressie weer in aanraking te komen met waardevolle (nieuwe) activiteiten.
- Cognitieve gedragstherapie (CGT)
CGT is een combinatie van gedragstherapie en gesprekstherapie waarbij uw negatieve gedachten worden uitgedaagd en gedragsexperimenten worden gedaan om nieuw gedrag te oefenen.
- Acceptance and Commitment Therapie (ACT)
ACT is een vorm van therapie die u helpt om op een flexibele manier om te gaan met de obstakels die u tegenkomt (ook wel acceptatie). Zo ontstaat er ruimte en aandacht voor dingen die echt belangrijk voor u zijn (commitment). Het doel is niet om klachten op te lossen of te verminderen, maar om mentaal veerkrachtiger te worden.
- Cognitieve Revalidatie (CR)
CR helpt u er achter te komen wat wel en niet lukt qua aandacht, geheugen, executieve processen en het effect hiervan op het dagelijks handelen. Wanneer u problemen ervaart zoeken wij naar passende strategieën of hulpmiddelen.
- Sensorische Integratie (SI)
SI gaat over hoe uw brein zintuiglijke prikkels verwerkt en integreert zodat u op een passende wijze kunt reageren op situaties uit het dagelijks leven. Wanneer u problemen ervaart, kunnen diverse interventies ingezet worden.

Ergotherapie aanbod in het kader van Functionele Diagnostiek.	Geschatte tijdsduur
<i>Onderstaande ergotherapie aanbod kan zowel los als bij een langer durend traject worden ingezet.</i>	
Arbeidsanamnese In kaart brengen of recidiverende depressie arbeid gerelateerd is. In kaart brengen belemmerende-/ helpende handelingspatronen op werk/opleiding.	3 x gesprek in 1:1 situatie (3 x 1 uur). Analyse en conclusie met adviezen/ behandelplan (1 uur). Verslaglegging samen met patiënt (60 min). Totaal: 5 uur.
Cognitief functioneren tijdens handelen in kaart brengen Door observatie van het handelen in kaart brengen wat mogelijkheden en beperkingen zijn mbt aandacht, geheugen, executieve functies, informatieverwerking, inzicht en leervermogen (indien nodig met huisbezoek). Inzetbare meetinstrumenten: PRPP + WCPA + CPT + ACLS + etc.	3 verschillende meetinstrumenten bij 3 verschillende observaties/activiteiten in 1:1 situatie (3x1uur). analyse en conclusie met adviezen/ behandelplan (1 uur). Verslaglegging samen met patiënt (60 min). Totaal: 5 uur.
Sensorische Informatieverwerking In kaart brengen van de prikkelverwerking en vervolgens behandelplan opstellen met sensorisch profiel, sensorische interventies voor reguleren emoties/spanning, balans hervinden in prikkelgevoeligheid in dagelijkse -en sociale situaties. Inzetbare meetinstrumenten: SPN-2	Afname SPM-2 (1 uur) 2 observaties in verschillende situaties (2 uur). Analyse en conclusie met behandelplan (1 uur). Nabespreken met patiënt en maken van sensorisch profiel (1 uur). Start behandeling. Totaal: 5 uur.
Activiteiten repertoire In kaart brengen van balans in activiteiten en het activiteitenpatroon in het dagelijks leven. Inzetbare meetinstrumenten: ACS/Activiteitenweger/AOI	3 verschillende meetinstrumenten met verschillende afname duur. Keuze instrument aan de hand van vraag. Gemiddeld 4 uur (met verwerking uitkomsten en terugkoppeling patiënt en behandelteam) Totaal: 4 uur.
Strategieën in dagelijkse activiteiten In kaart brengen huidige strategieën en welke helpend zijn of nog bijgesteld kunnen worden. Hier helpende strategieën voor bedenken om zo optimaal en zelfstandig mogelijk dagelijkse handelingen en activiteiten uit te voeren in hun eigen woon-, leef- en werkomgeving. Inzetbare meetinstrumenten: ACS/Activiteitenweger/AOI/COPM	COPM of ACS inventariseren waar iemand vastloopt in hun eigen woon-, leef- en werkomgeving. Indien nodig een huisbezoek. In kaart brengen welke strategieën iemand al gebruikt en of die helpend zijn. Waar nodig deze optimaliseren. Totaal: 5 uur.