



## De Activiteitenweger

Iedereen rent zichzelf wel eens voorbij, de dagen zijn volgepland met activiteiten. Voor iemand die gezond is, hoeft dit geen probleem te zijn. Na voldoende nachtrust of een rustig weekend kunt u er weer tegenaan. Maar als door uw ziekte of aandoening, de hoeveelheid activiteiten die u op een dag aankunt is afgenomen en/of u moeite heeft met uw dagindeling, dan is de Activiteitenweger misschien iets voor u.

De activiteitenweger is een methode ontwikkeld voor het hanteren van belastbaarheid. Het is een hulpmiddel voor het plannen van dagelijkse activiteiten. De Activiteitenweger geeft u een meetbare richtlijn voor het optimaal indelen van uw dag of week. Het werken met de Activiteitenweger zet u aan tot het maken van keuzes. Doordat u actief zelf meedenkt, is het makkelijker om een blijvende verandering mogelijk te maken.

De methode kan gebruikt worden voor het vinden van een balans tussen wat u kunt en wat u doet (belasting/belastbaarheid) en het opbouwen van uw algemene belastbaarheid. U gebruikt de Activiteitenweger onder begeleiding van een ergotherapeut. Samen stelt u uw doelen op. Daarna doorloopt u stap voor stap een aantal fasen. Bij het maken van de Activiteitenweger is het belangrijk dat u een werkwijze vindt, die aansluit bij uw wensen en die ook echt bij u past.

Voor vragen over de activiteitenweger kunt u terecht bij Sandy Kock- Mols, ergotherapeut geschoold in het gebruik van de Activiteitenweger.