



Contact

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de ergo-therapeuten op de dienst fysieke geneeskunde via tel. 03 821 35 88.

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.

UZA'

Energiemanagement als interventie bij chronische vermoeidheid

Informatiebrochure patiënten

© UZA, januari 2020. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Fysieke geneeskunde, 2354870



Kennis / Ervaring / Zorg

UZA'

Beste patiënt

Tijdens uw behandeling in het UZA bieden we u een programma 'energiemanagement' aan op de dienst fysieke geneeskunde. Tijdens deze sessies leert u dagelijkse activiteiten uit te voeren op een ergonomische manier met een minimaal energieverbruik. De ergotherapeuten helpen u een idee te krijgen van de hoeveelheid energie die u per activiteit verbruikt.

Hoe verloopt het programma?

We werken in verschillende sessies.

Sessie 1

Met verschillende testen worden uw graad van vermoeidheid en de gevolgen ervan in kaart gebracht. We analyseren uw mogelijkheden en uw beperkingen bij dagelijkse activiteiten. Op basis daarvan maken we een inventaris op maat om uw activiteiten weer op te pakken met een minimaal energieverbruik. We vragen u gedurende één week een activiteitendagboek bij te houden.

Sessie 2

Uw activiteitendagboek wordt geëvalueerd met een activiteitenweger, een methode die ons toelaat energie te verdelen over een volledige dag. Deze meting dient om u bewust te maken van de impact van uw belasting. Tegelijkertijd wordt hiermee ook gepeild wat voor u energiegevend is en wat energievetend is.

Sessie 3

We maken een grafische weergave van uw activiteitendagboek en evalueren de vermoeidheidspieken om het effect van vermoeidheid op uw dagelijks leven te bepalen. Samen met u maken we een weekschema op, rekening houdend met uw energieniveau.

We overlopen stap voor stap samen met u energiebesparende maatregelen en tips.

Sessie 4

Na 6 weken volgt een nabespreking en kunnen we, indien nodig, het weekschema bijsturen.

Sessie 5

Na 3 maanden komt u terug voor opvolging.