



U kunt uw  
huishouden niet  
doen, omdat u te  
moe bent?

Teveel  
last van uw  
lichaam na een  
dag werken, zodat  
u niet meer kunt  
gaan sporten?

U moet  
maar leren  
leven met uw  
klachten,  
maar u weet  
niet hoe?

Niet  
kunnen  
begrijpen waarom  
u de ene dag  
meer kunt dan  
de andere?





## Wat is Ergotherapie Rijnbeek?

Chronische pijn en vermoeidheid hebben een grote impact op het leven. De ene dag kunt u meer dan de andere dag. Dit is soms moeilijk te begrijpen, zowel voor uzelf als voor uw omgeving. Vaak is er naast de dagelijkse verplichtingen (werk, huishouding, etc.) weinig energie over om nog te kunnen genieten van leuke dingen. Ergotherapie Rijnbeek helpt u, op praktische wijze, om de draad weer op te pakken en de dingen te doen die u belangrijk vindt, waarbij u zo min mogelijk hinder ondervindt van uw klachten.

### Voor wie?

Ergotherapie Rijnbeek is voor volwassenen met allerlei chronische pijn- en/of vermoeidheidsklachten. Met chronisch wordt in dit geval bedoeld: klachten die langer dan drie maanden bestaan. Bijvoorbeeld:

- Rugklachten
- Klachten van arm, nek en schouder (KANS)
- Fibromyalgie
- Whiplash
- Chronisch vermoeidheidssyndroom/ME
- CRPS1 (dystrofie)
- Vermoeidheid bij beginnend MS

### EEN VOORBEELD

*Jeanet (41 jaar) kan het werk in haar eigen fitness-studio nauwelijks aan. Door chronisch lage rugklachten kan zij niet langer dan een kwartier staan. Ook lukt het haar niet meer om bijvoorbeeld materialen voor haar klanten neer te zetten, omdat het bukken een uitstralende pijn in haar been geeft. Toch kan en wil ze haar eigen zaak niet opgeven. Ze heeft een gezin waarmee ze nauwelijks nog leuke dingen doet, omdat alle energie in haar werk gaat zitten. Laat staan dat ze nog tijd voor zichzelf heeft. Samen met de ergotherapeut heeft ze haar dagindeling bekeken. Ze is zich bewust geworden van de activiteiten die haar veel energie kosten en dat ze eigenlijk nauwelijks momenten voor zichzelf heeft. Ook kent ze het gevoel van ontspanning niet meer. Door het oefenen met dagelijkse activiteiten heeft ze haar lichaamsgevoel verbeterd, waardoor ze nu eerder aanvoelt wanneer ze even moet pauzeren of een andere houding aan moet nemen en op welke manier ze het best kan ontspannen. Door het toepassen van deze ervaringen in haar werk en gezinsleven, kan Jeanet haar werkzaamheden weer zonder klachtentoeename uitvoeren. Ook kan ze na het werk nog leuke dingen doen met haar gezinsleden en voor haarzelf. Meer voorbeelden vindt u op de website.*

- Pijn en vermoeidheid bij kanker (curatieve fase)
- Andere pijnklachten aan het bewegingsapparaat
- Onbegrepen (stressgerelateerde) klachten

Het is niet noodzakelijk om een verwijzing van huisarts of specialist te hebben, maar dit heeft wel de voorkeur. Het kan zijn dat u hulp nodig heeft, maar niet zeker weet of ergotherapie iets voor u is. In dat geval kunt u uiteraard contact opnemen om dit vrijblijvend te bespreken.

## Hoe ziet de behandeling eruit?

Tijdens het kennismakingsgesprek bespreken we wat uw problemen zijn en welke activiteiten belangrijk voor u zijn. Samen stellen we een behandelplan op om de door u geformuleerde doelen te behalen. Door u daadwerkelijk activiteiten uit te laten voeren en uw handelen te observeren en te bespreken, kan ik achterhalen welke gewoontepatronen (zowel in denken als doen) er bestaan en u daarvan bewust maken. Door activiteiten op een andere manier te doen, kunt u ervaren hoe het gevoel in uw lijf of hoofd kan veranderen. Dit is de basis om uiteindelijk

de belastbaarheid weer op te bouwen en te komen tot verbetering van kwaliteit van leven. Behandeling kan zowel in de praktijk plaatsvinden, als bij u thuis.

## Wat zijn de kosten?

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeraars. Per kalenderjaar worden tien behandelingen vergoed. Houdt u hierbij wel rekening met uw eigen risico. In sommige aanvullende verzekeringen zijn extra uren ergotherapie opgenomen. Raadpleeg hiervoor de polis van uw zorgverzekering.

## Wie is Ergotherapie Rijnbeek?

Mijn naam is Debby Rijnbeek. In de 12 jaar die ik als ergotherapeut gewerkt heb in een vooraanstaand revalidatiecentrum heb ik mij gespecialiseerd in het behandelen van volwassenen met chronische pijn en vermoeidheid. Ergotherapie Rijnbeek biedt mij de mogelijkheid om deze ervaring op mijn eigen, persoonlijke manier toe te passen in het behandelen van inwoners van Velp en omstreken.



## Contactgegevens

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, wilt u meer informatie of bent u nieuwsgierig naar wat Ergotherapie Rijnbeek misschien voor u kan betekenen, dan kunt u altijd contact opnemen.

Zwanensingel 3  
6883 GE Velp  
06-27093780

[info@ergotherapierijnbeek.nl](mailto:info@ergotherapierijnbeek.nl)  
[www.ergotherapierijnbeek.nl](http://www.ergotherapierijnbeek.nl)



Debby Rijnbeek