Samen met je ergotherapeut thuis in jouw kracht

Ergobegeleiding en woonadvies

Leef gerust

CHRISTELIJKE MUTUALITEIT

Samen met je ergotherapeut thuis in jouw kracht

De dienst *Ergobegeleiding en woonadvies* is de aangewezen partner om je te adviseren, ondersteunen en begeleiden om langer thuis te wonen. Zorgen een ziekte, handicap, ongeval of je leeftijd ervoor dat je dagelijkse activiteiten in huis moeilijk worden? Enkele praktische aanpassingen en begeleidende tips zijn vaak al voldoende om langer in je vertrouwde omgeving te blijven wonen.

Lucia (52jaar)

'Ik help mijn moeder bij het douchen in bad. Elke keer als ze in bad moest stappen, had ik schrik dat ze zou vallen. Grote verbouwingswerken zagen we niet zitten. Onze huisarts vertelde ons over ergobegeleiding en woonadvies. De ergo-therapeut kwam op huisbezoek, keek mee en stelde enkele hulpmiddelen voor. We probeerden de badplank uit, dat gaf me rust: ik kan mijn moeder veilig ondersteunen. Lukt het toch niet meer? Dan is het een geruststelling om te weten dat er ook verpleging aan huis kan komen.'

Wil je inzetten op valpreventie en risicofactoren in kaart brengen?

Heb je moeite om recht te komen uit bed, de zetel of van het toilet?

Raak je moeilijk op de eerste verdieping?

Heb je moeite om alleen in en uit bad te stappen?

Wil je je dag zinvol invullen?

Heb je vragen over hoe je omgaat met moeilijk gedrag bij dementie?

Krijg je rugklachten door je partner te verzorgen?

De dienstverlening is **gratis**. De ergotherapeut bekijkt samen met jou en je mantelzorger(s) wat de mogelijkheden zijn. We vertrekken vanuit jouw noden en wensen, om een zicht te krijgen op welke hulpmiddelen en (eenvoudige) aanpassingen nodig zijn zodat je zo lang mogelijk zelfstandig thuis kan wonen.

Hierbij houden we rekening met jouw draagkracht en die van je omgeving.

Ergobegeleiding en woonadvies

Woonadvies

Is je woning niet aangepast aan je huidige situatie? De ergotherapeut gaat samen met jou op zoek naar de beste oplossingen zodat je *veiliger en comfortabel thuis kan blijven wonen*.

De ergotherapeut houdt rekening met je *fysieke en cognitieve mogelijkheden, je woonomgeving* en je *financiële situatie*. Ook andere professionals worden betrokken waar nodig.

Aanpassingen aan je woning

Samen met de ergotherapeut bekijk je welke aanpassingen nodig zijn om *comfortabel en veilig* te wonen. Denk maar aan aanpassingen in je badkamer, de toegankelijkheid van je woning verbeteren of een dementievriendelijke omgeving creëren. De ergotherapeut bekijkt ook welke premies of terugbetalingen er mogelijk zijn.

Hulpmiddelen

Voor heel wat praktische problemen bestaat een handige en vaak goedkope oplossing. De ergotherapeut geeft *advies* over het ruime aanbod aan hulpmiddelen, legt het *gebruik* ervan uit en vertelt waar je ze kan *kopen of huren*.

Zorgtechnologie

De ergotherapeut geeft advies over *technologische hulpmiddelen* zoals een personenalarm, slimme toestellen, locatiebepaling of zinvolle apps. Je leert deze hulpmiddelen ook te *gebruiken*.

Valpreventie

Losliggende draden, tapijten, gladde vloeren … De ergotherapeut brengt *valrisico's in kaart* en bekijkt de verschillende maatregelen om een val te voorkomen, zowel op fysiek vlak als de omgevings- en gedragsmatige factoren. Met enkele *gerichte tips* en *aanpassingen* vermindert het valrisico aanzienlijk.

Sylvie (65 jaar)

'Na mijn herseninfarct en een lange revalidatie lukte het thuis niet meer zoals daarvoor. Ik ben sneller moe waardoor ik veel dingen moest laten of moest uitstellen, wat zeer frustrerend is. Om zicht te krijgen op mijn vermoeidheid en de invloed hiervan op mijn dagelijks leven, heb ik samen met mijn ergotherapeut een dagschema opgemaakt. Daardoor heb ik een veel beter zicht op mijn eigen batterij en kan ik activiteiten beter inplannen of anders aanpakken. Ik heb weer genoeg energie voor wat belangrijk is.'

Dagbesteding

Samen met de ergotherapeut bekijk je ***welke activiteiten*** betekenisvol en haalbaar zijn in je woning maar ook daarbuiten. Zo zijn er heel wat lokale initiatieven en dagbestedingsmogelijkheden die bij je wensen kunnen aansluiten en voor sociale verbinding kunnen zorgen.

Ergobegeleiding

Ergobegeleiding (of ergotherapie) biedt *professionele hulp* wanneer je door *ziekte, handicap, ongeval of ouderdom moeilijkheden ervaart* in het dagelijks functioneren. De ergotherapeut werkt samen met jou, je mantelzorger(s) én andere professionals aan haalbare oplossingen die het dagelijks leven makkelijker maken. De begeleiding is op maat.

Trainen van activiteiten in je dagelijks leven

Ervaar je *moeilijkheden bij handelingen* zoals je wassen, aankleden of koken? De ergotherapeut leert je om deze activiteiten op een haalbare manier te blijven doen door gewoontes aan te passen en nieuwe strategieën te trainen.

Psycho-educatie

De ergotherapeut biedt *psycho-educatie* aan om inzicht te geven over hoe beperkingen je handelen beïnvloeden. Dit kan gaan over rugvriendelijk werken, omgaan met geheugenproblemen of het aanleren van routines. Ook je netwerk krijgt uitleg en informatie over hoe ze je gepast kunnen ondersteunen. Het doel is om je levenskwaliteit en zelfredzaamheid te verbeteren.

Verplaatsingstechnieken

Samen met de ergotherapeut oefen je *veilige en ergonomische verplaatsingstechnieken.* Denk aan je veilig verplaatsen, in en uit bed of bad stappen. De ergotherapeut beperkt fysieke belasting en bevordert zelfstandigheid en veiligheid. Ook je mantelzorger krijgt tips. Verder zet de ergotherapeut in op beweging tijdens activiteiten binnen het dagelijks leven.

Gebruik van hulpmiddelen

Hulpmiddelen zijn nuttig als je weet hoe je ze moet gebruiken. De ergotherapeut adviseert over geschikte hulpmiddelen en oefent hoe je ze moet gebruiken, zodat je je comfortabel voelt.

Energiemanagement

Heb je het gevoel dat je vermoeidheid je in de weg zit bij activiteiten? De ergotherapeut brengt samen met jou je *dagstructuur* in kaart en zoekt naar manieren om je energie beter te verdelen. Dit helpt je om activiteiten beter te plannen en vol te houden.

Maria (80 jaar)

'Ik kreeg recent de diagnose dementie. Gelukkig vertelde mijn huisarts me over de ergotherapeut aan huis. Tijdens het huisbezoek werden heel wat thema's besproken: dagbesteding, medicatiegebruik, tips rond veiligheid in en rond mijn woning, hoe ik mijn afspraken kan onthouden,… Daarna kreeg ik een doorverwijzing naar de maatschappelijk werker voor verdere opvolging.'

De ergotherapeut komt op huisbezoek om de situatie te bekijken en advies op maat te geven. Toch is het ook mogelijk om eerst te telefoneren of te video-bellen. Zo kan er al snel een eerste inschatting gemaakt worden van de hulp-vraag. Dit biedt extra flexibiliteit en verlaagt de drempel om hulp in te schakelen.

Hoe ons te bereiken?

- online aanvraagformulier (qr-code)
- via email: ergo@cm.be
- telefonisch via de zorglijn tel 02 204 32 34

Deze brochure heeft een informatieve waarde. Voor een gedetailleerde omschrijving van de rechten en plichten van de leden en van het ziekenfonds zijn enkel de statuten rechtsgeldig.

V.U.: Bart De Ruysscher, Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel

© CM - september 2026

Leef gerust

CHRISTELIJKE MUTUALITEIT