

NIEUWSBRIEF



anergo

Ergotherapie
Handtherapie



Foto door Matthew Tkocz

Praktijklocaties

AMSTERDAM

- ▶ Elpermeer 227, 1025AG
- ▶ Avenhornstraat 41, 1023TR
(Gezondheidscentrum
Tuindorp-Nieuwendam)
- ▶ Beverwijkstraat 9, 1024 VR
(MCN Ergotherapie in
Gezondheidscentrum
Waterlandplein)

ZAANSTREEK

- ▶ Stationsstraat 9, 1521 DT
Wormerveer
(Gezondheidscentrum
GezondPlus)

Wij behandelen aan huis in
Amsterdam-Noord, landelijk
Noord, IJburg en de
Zaanstreek.

Aanmelden

Ook zonder verwijfsbrief kunt u
zich aanmelden. Via de site of
ons centrale telefoonnummer.:

020 737 3103

(elke werkdag 08:00-18:00uur)

Ergotherapie in de basisverzekering

De basisverzekering vergoedt
10 uur ergotherapie in 2021.
Handtherapie door onze
handergotherapeut valt ook
onder de basisverzekering.

Leuke artikelen op www.anergo.nl en advies van Hiu bij handartrose

Bij AnergO Ergotherapie en handtherapie werken ergotherapeuten die zich op verschillende vlakken hebben gespecialiseerd. Op onze site kunt u lezen hoe Lotte mensen helpt om een val te voorkomen, hoe Juliette mensen met chronische pijn en vermoeidheid behandelt en welke tips Anna heeft voor ergonomisch thuiswerken. Ook leest u er meer over **het nieuwe oefenprogramma voor mensen met handartrose** dat wij in onze praktijk aanbieden. De reacties zijn zeer enthousiast! Mensen die het oefenprogramma volgen kunnen hun dagelijkse activiteiten makkelijker uitvoeren en hun handen voelen soepeler aan.

Verder vertelt onze handtherapeut Hiu Ching Yeung wat meer over zichzelf en over de dingen waar zij in de praktijk veel mee te maken heeft. Zo ziet zij veel mensen met hand-en polsklachten door artrose en maakt zij ook vaak spalken (braces) voor haar cliënten. Hier advies van handtherapeut Hiu uit het artikel op onze site:

"Belangrijk is om de belasting op de gewrichten zoveel mogelijk te verdelen en voldoende rust en pauzes in te lassen. Verder is het van belang grotere gewrichten en meerdere gewrichten tegelijk in te zetten. Bijvoorbeeld een bord met de vlakke hand aan de onderkant vasthouden in plaats van alleen met de vingertoppen. In de behandeling richten wij ons erop om dit toe te passen in de dagelijkse situatie. Naast het geven van adviezen en het maken van spalken op maat, nemen we ook oefeningen door om gewrichten zo soepel mogelijk te behouden. Ten slotte; rust en pauzes nemen is belangrijk, maar regelmatig bewegen is cruciaal om de gewrichten soepel te houden."



Hiu werkt in de praktijk
in Amsterdam-Noord en
behandelt ook aan huis.

Ergotherapeuten over valpreventie op ZaanTV en ZaanRadio

Anergo ergotherapeuten Lotte de Vogel en Anna Curvers waren op de lokale televisiezender RTV Zaanstreek en ZaanRadio om over valpreventie te praten. Lotte demonstreerde in de oefenzaal van GezondPlus de stappen voor goed opstaan uit de stoel en opstaan na een val.

Belangrijke punten om op te letten om vallen te voorkomen:

- ✦ Zorg voor genoeg beweging
- ✦ Laat de ogen controleren
- ✦ Bespreek, zo nodig, medicijngebruik



- ✦ Draag goed schoeisel
- ✦ Zorg voor een opgeruimd huis
- ✦ Hou vitamine D op peil
- ✦ Bespreek zorgen rondom vallen

Anergo biedt ook de VeiligheidNL Zicht op Evenwicht cursus aan; een praktische training (individueel of in een groep) om bezorgdheid rondom vallen aan te pakken.

Klachten na COVID-19

Veel mensen die een besmetting met het coronavirus hebben doorgemaakt, ervaren nog langdurig klachten. Onze ergotherapeut Juliette Guittet heeft zich gespecialiseerd in de nabehandeling. Zij ziet mensen die opgenomen zijn geweest met een COVID-19-besmetting, maar ook mensen die thuis ziek zijn geweest en in de nasleep vervelende gevolgen voor hun gezondheid ervaren.

Ergotherapeuten behandelen mensen met:

lichamelijke klachten : spierzwakte, moeite met bewegen, pijnklachten

cognitieve klachten: aandacht- en geheugenproblemen, overprikkeling, extreme vermoeidheid

psychische klachten: moeite met het oppakken van de dagelijkse activiteiten.

Ergotherapie

Voor veel mensen die erg ziek zijn geweest door het coronavirus, kan ergotherapie iets betekenen.

Bijvoorbeeld:

- ✦ Adviseren en aanvragen van hulpmiddelen en aanpassingen
- ✦ Omgaan met vermoeidheid, opbouwen van activiteiten
- ✦ Ergonomie en ademhalingstechnieken toepassen tijdens de uitvoer van activiteiten.

• Cognitieve revalidatie (screenen van cognitieve problemen, leren omgaan met prikkelverwerking, leren plannen en aanleren van compensatiestrategieën).

• Begeleiding bij het terugkeren naar werk.

• Adviezen en training voor het voorkomen van een val (door spierzwakte is valgevaar veel groter).

• Training van de arm-/handfunctie.

• Preventie van decubitus en houdingsproblemen.

• Ondersteunen van de mantelzorgers.

De behandeling is gebaseerd op de handreiking vanuit beroepsvereniging Ergotherapie Nederland.



Juliette is gespecialiseerd in klachten na COVID-19

