

Ergotherapie

Opdracht module ergotherapie en revalideren

Het is tijd om zelf aan de slag te gaan! De tijdschrijflijsten en het plannen kan ook via een app. Hoe werkt deze app? Hoe deel jij je dag in? Wat vind jij opvallend in jouw dagindeling?

Patiënten kunnen de tijdschrijflijsten invullen op papier, maar sommige patiënten vinden de activiteitenweger app prettiger werken. Het is belangrijk als ergotherapeut om te weten hoe die werkt, maar ook wat je eruit kan halen, zodat je een patiënt zo goed mogelijk kan helpen. Bij deze opdracht ga je zelf aan de slag met de activiteitenweger app.

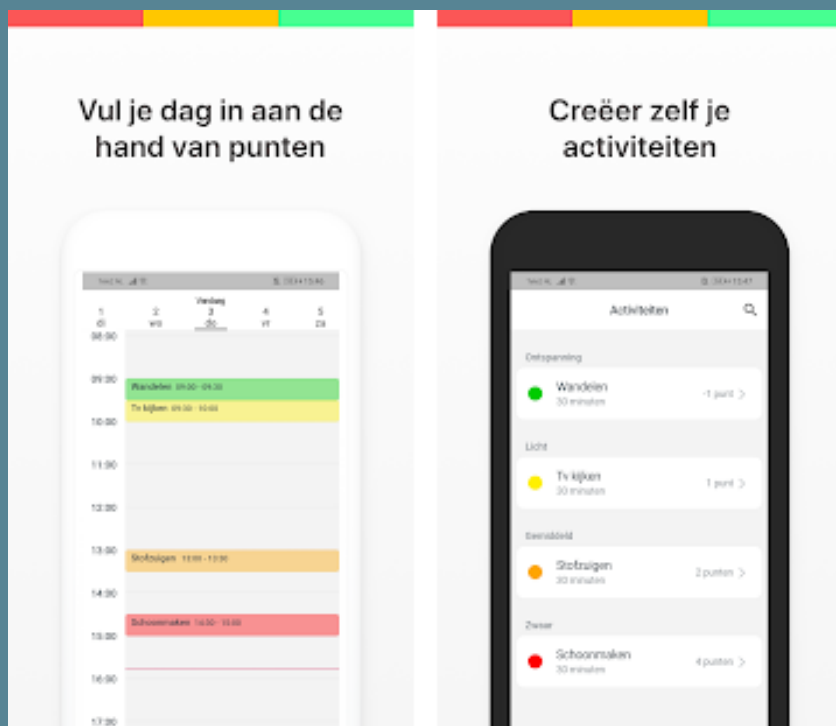
Deel 1

Download de activiteitenweger app, deze heet in de appstore: 'in balans – Energie balans planner' en heeft het volgende symbool:



Deel 2

Vul de eerste 3 activiteiten in de activiteitenweger app, zoals je deze tijdens de video hebt opgeschreven. Vul daarna de rest van de activiteiten aan die je tot nu toe hebt gedaan. Vul daarna elke keer als je een activiteit hebt gedaan die in op de app.



Deel 3

Ga aan het einde van de dag de volgende vragen na:

- Hoe vond je het dat je een dag moest bijhouden? Hoe zou het zijn om drie dagen te moeten invullen?
- Hoe voelde je je aan het einde van je dag? Valt je iets op aan de dag? Bijvoorbeeld veel rood achter elkaar? Of juist heel afwisselende kleuren?
- Zou jij iets aan je dag aanpassen? Zo ja, wat en waarom?