

Voor wie is ErgoAnders?

ErgoAnders richt zich op mensen met chronische pijn- en/of vermoeidheidsklachten. Chronisch betekent langer dan drie maanden bestaand, waarbij de klachten ten koste gaan van de gewenste dagelijkse activiteiten, zoals huishouden, werk, hobby's of sociale activiteiten. Het evenwicht, de balans in het lichaam en in het leven is zoek. Hoewel ErgoAnders liever niet denkt in diagnoses maar in de hulpvraag van een persoon, komen de volgende diagnoses veel voor:

- Lage rugklachten
- Fibromyalgie
- Whiplash (WAD)
- Klachten van arm-, schouder- en nek (CANS)
- Chronisch Vermoeidheid Syndroom (CVS)
- Onbegrepen (stressgerelateerde) klachten
- Pijn en vermoeidheid na kanker (curatieve fase)



Wat is het doel van ErgoAnders?

ErgoAnders helpt u uw doelen ten aanzien van de door u ondervonden problemen met alledaagse activiteiten te realiseren. Aan het einde van de behandeling bent u in staat om de door u gewenste activiteiten (opnieuw) uit te voeren of ze langer vol te houden. U heeft uw leven weer in eigen hand.

Wat is ErgoAnders?

ErgoAnders is de eerste ergotherapiepraktijk in Enschede en omstreken, gespecialiseerd in de behandeling van volwassenen en adolescenten met chronische pijn- en/of vermoeidheidsklachten. Ook heeft ErgoAnders veel ervaring in de behandeling van volwassenen met AD(H)D en autisme, en dan met name in de problemen rondom informatie- en prikkelverwerking.

Hoe werkt ErgoAnders?

ErgoAnders werkt inzichtgevend, vanuit de ervaring die in concrete activiteiten wordt opgedaan. Eerst zal in een kennismakingsgesprek een inventarisatie gemaakt worden van de problemen die u in uw dagelijks leven tegenkomt en wat uw wensen zijn. Daarna zullen door het uitvoeren van alledaagse activiteiten, ervaringen worden opgedaan die u inzicht geven in de patronen waarin u uw lichaam belast of waarin u denkt. Dit leidt tot een gezamenlijk opgesteld behandelplan met concrete doelen. Door vervolgens te experimenteren met het anders uitvoeren van activiteiten zult u merken dat u gaandeweg steeds lekkerder in uw vel gaat zitten; u wordt steeds minder gehinderd door uw pijn en vermoeidheid. Ook kan het zijn dat u leert om uw activiteiten op een andere manier te verdelen over de dag of de week. Door dit alles krijgt u meer ruimte voor het uitvoeren van de voor u waardevolle activiteiten op een manier die bij u past.

Behandeling vindt doorgaans plaats in de praktijk. Indien nodig kan behandeling ook thuis of op het werk worden gegeven.



Wie is ErgoAnders?

Mijn naam is Patrick de Haan, ik ben gecertificeerd ergotherapeut. Ik heb zeer ruime ervaring in de behandeling van volwassenen en adolescenten met chronische pijn en/of vermoeidheid, waaronder ook mensen met kanker (curatieve fase). Deze ervaring heb ik opgedaan in de meer dan 15 jaar die ik heb gewerkt in de pijnrevalidatie van een vooraanstaand revalidatiecentrum en in de vele cursussen en opleidingen die ik heb gevolgd.



Ik zie het als mijn missie om door een persoonlijke, integrale benadering mensen die in hun dagelijks leven zijn vastgelopen, te helpen hun complexe puzzel van chronische pijn en vermoeidheid op te lossen zodat er weer plezier, voldoening en perspectief in het leven komt.

Hoe wordt behandeling bij ErgoAnders vergoed?

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeraars. Per kalenderjaar worden tien behandelingen vergoed, sommige zorgverzekeraars vergoeden ook nog extra uren. Houdt u wel rekening met uw eigen risico. U kunt rechtstreeks contact opnemen met ErgoAnders, maar een verwijzing van een specialist of huisarts is wel noodzakelijk.



Hoe kan ik in contact komen met ErgoAnders?

Het behandeladres (Ruimte voor Balans):

Potsweg 15-b,
7523 CA Enschede

De openingstijden van de praktijkruimte zijn maandag t/m vrijdag van 8.00-18.00 uur.

Telefoon: 0610127722

Website: www.ergoanders.nl

Email: info@ergoanders.nl

Een praktijkvoorbeeld.

Anja (34 jaar):

Ik had al een aantal jaren last van pijnklachten op verschillende plekken in mijn lichaam. Ook was ik altijd moe. Ik kon steeds minder aan, terwijl ik een druk leven heb met kleine kinderen, een baan en een huishouden dat ik moet zien te runnen. Van hobby's kwam het al een tijdje niet meer. Bij ErgoAnders heb ik, door het doen van praktische activiteiten, ontdekt dat ik eigenlijk heel perfectionistisch ben. Ik stel hoge eisen aan mezelf en mijn omgeving, waardoor ik mezelf al heel lang uitputte. Ik ben bij ErgoAnders met mijn neus op de feiten gedrukt; zo kon het niet langer doorgaan. Ik heb geleerd om beter naar mijn lichaam te luisteren. Ik voel nu beter aan wanneer het genoeg is. Lichamelijke activiteiten wissel ik nu meer af met mentale en ik voer mijn dagelijkse activiteiten op een meer ontspannen manier uit. Stapsgewijs heb ik mijn hoeveelheid activiteiten weer uitgebreid. Ik merk dat ik steeds wat sterker wordt, zowel lichamelijk als mentaal.



Het is voor mij duidelijk geworden wat ik nu echt belangrijk vind in het leven. Uiteindelijk heb ik ervoor gekozen om wat minder uren te gaan werken, zodat ik ook nog energie overhoud voor leuke dingen, zoals creatief bezig zijn en een spelletje doen met mijn kinderen. Mijn man helpt me nu wat meer in het huishouden, ook hij draagt zijn steentje bij; we moeten het samen doen.

Altijd Pijn? Altijd Moe?



Helpt!



ErgoAnders
Dé ergotherapiepraktijk
gericht op verandering