



Toolbox ergotherapie bij cliënten met langdurige vermoeidheid

Praktische handvatten en inspiratie voor de praktijk Versie 2.0 januari 2026.
Deze toolbox is ontwikkeld door leden van de overleggroep vermoeidheid van ergotherapie Nederland.

Let op: de Toolbox is geen richtlijn. De tools zijn niet beoordeeld op (klinimetrische) kwaliteit, effect, toepasbaarheid, etc. De Toolbox geeft een overzicht van mogelijk tools die ergotherapeuten kunnen inzetten om mensen met chronische vermoeidheidsklachten te begeleiden.

Hoe deze toolbox gebruiken?

Deze Toolbox biedt een overzicht van tools die ergotherapeuten in de praktijk (kunnen) gebruiken. De Toolbox is geen richtlijn. De tools zijn niet beoordeeld op (klinimetrische) kwaliteit of effect. Het is aan de ergotherapeut om op basis van expertise en met behulp van professioneel redeneren tools te kiezen om toe te passen in de praktijk, passend bij situatie en cliënt. Daarbij is het belangrijk dat tools passen bij het *kerndomein ergotherapie* en er samen met de cliënt gewerkt wordt aan het beter/weer/zelfstandiger kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten. Lees de *'Visie op opkomende interventies'* (2024) voor verdere details.

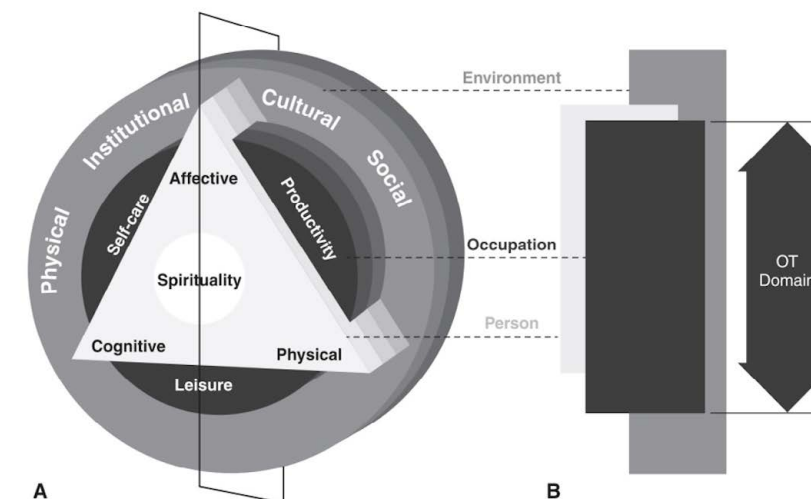
De meetinstrumenten, interventies en vaardigheden zijn bewust alfabetisch per onderdeel opgenomen zonder aanvullende toelichting of informatie. Het is aan de ergotherapeut zelf om op zoek te gaan naar meer informatie, bijvoorbeeld instructies voor het afnemen van een meetinstrument of meer achtergrondinformatie over een bepaalde interventie. Veel informatie is terug te vinden op de website www.meetinstrumentenindezorg.nl en op de website van Ergotherapie Nederland. De informatie is daarmee altijd actueel en passend bij de wensen/informatiebehoefte van de ergotherapeut.



Inleiding

Het aantal mensen met langdurige vermoeidheidsklachten neemt toe. Ergotherapie blijkt over waardevolle aanpak en interventies te beschikken om de gevolgen van die klachten in het dagelijks functioneren te beïnvloeden. De vraag naar ergotherapie bij deze doelgroep neemt toe, ongeacht of de langdurige vermoeidheidsklachten primair aanwezig zijn of secundair als gevolg van een andere aandoening, letsel of omstandigheden. De overleggroep Ergotherapie bij vermoeidheid van Ergotherapie Nederland heeft om die reden een toolbox samengesteld, bedoeld voor startende maar ook ervaren ergotherapeuten die mensen behandelen met langdurige vermoeidheidsklachten of willen gaan behandelen. De toolbox geeft een overzicht van bestaande meetinstrumenten en interventies die bij mensen met vermoeidheidsklachten bruikbaar kunnen zijn. Dit document is geen behandelrichtlijn, protocol of standaard voor ergotherapeuten maar biedt praktische handvatten voor de beroepspraktijk met de kennis en ervaring van nu.

In december 2024 is Ergotherapie Nederland gestart met het ontwikkelen van de 'Ergotherapierichtlijn Omgaan met vermoeidheid en balans in het leven'. Houdt deze ontwikkeling in de gaten.



Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)
Bron - van Hartingsveldt, M., Kos, D., & le Granse, M. (Eds.) (2023). Grondslagen van ergotherapie.
(6de ed.) Bohn Stafleu van Loghum

“Een lang bestaande of terugkerende vermoeidheid is een lichamelijke en/of mentale persoonlijke ervaring die impact heeft op het dagelijks functioneren, de ervaren gezondheid en het gevoel van welbevinden”

Langdurige vermoeidheid en ergotherapie

Een voorwaarde voor het kiezen van meetinstrumenten, interventies en vaardigheden is een goede definitie van vermoeidheid vanuit ergotherapeutisch perspectief. De bestaande definities van vermoeidheid sluiten daar onvoldoende bij aan.

De overleggroep vermoeidheid van Ergotherapie Nederland heeft de volgende definitie opgesteld vanuit ergotherapeutisch perspectief. “Een lang bestaande of terugkerende vermoeidheid is een lichamelijke en/of mentale persoonlijke ervaring die impact heeft op het

dagelijks functioneren, de ervaren gezondheid en het gevoel van welbevinden”.

Het hoofddoel van ergotherapie bij personen met langdurige vermoeidheid wordt als volgt gedefinieerd: “De ergotherapeut en de cliënt onderzoeken samen welke factoren en strategieën helpend kunnen zijn bij het verkrijgen van een voor de persoon passende regie over en balans in het dagelijks handelen”.

Indeling volgens het Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)

Gedurende het behandelproces maakt een ergotherapeut bewuste afwegingen. Dat doet de ergotherapeut op basis van professioneel redeneren binnen het eigen beroepsdomein. Hierbij worden bewuste afwegingen gemaakt tussen verschillende theorieën, modellen, meetinstrumenten en interventies. Deze toolbox is opgebouwd aan de hand van het CMOP-E model. Dit model is afgeleid van het PEO model waarin het ergotherapiedomein centraal staat, het mogelijk maken van het dagelijks handelen.

De indeling van dit model is gebruikt om de klinimetrie, de ergotherapeutische vaardigheden en interventies geordend weer te geven, die op dit moment gebruikt worden in de ergotherapiepraktijk bij mensen met langdurige vermoeidheidsklachten. Consensus over de inhoud van de toolbox is bereikt door de praktijkkennis en -ervaringen van de leden van de werkgroep

vermoeidheid te delen en de uitkomsten vanuit focusgroepen te verwerken. De onderdelen van deze toolbox zijn niet getoetst op wetenschappelijk bewijs.

Toelichting Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)

De vier concepten persoon (person), dagelijks handelen (occupation), levensloop en omgeving (environment) opereren in samenhang en vormen de unieke combinatie van elke persoon in zijn persoonlijke context. Het ergotherapiedomein is de dwarsdoorsnede van het CMOP-E, namelijk het dagelijks functioneren van de persoon in zijn context.

Persoon/persoonlijk functioneren

Het domein persoon bestaat uit het fysieke, cognitieve en affectieve functioneren van de persoon met spiritualiteit als centrale kern van de persoon.

De ergotherapeutische meetinstrumenten, vaardigheden en interventies die binnen dit domein passend zijn voor inventarisatie van deze (basis) elementen van het dagelijks functioneren.

Meetinstrumenten

Meetinstrumenten fysiek functioneren
Borgschaal (score)
Brief Fatigue Inventory (BFI)
Checklist Individual Strength (CIS)
Dutch Multifactor Fatigue Scale (DMFS)
Fatigue Severity Scale (FSS)
Sensory Profile
Visual Analogue Scale (VAS)
Observatie/registratie Fysiek functioneren
Inventarisatie van signalen van vermoeidheid
Meetinstrumenten Cognitief functioneren
Modified Fatigue Impact Scale (MFIS)
Self-Efficacy in Performing Energy Conservation Strategies Assessment (SEPECSA)
Meetinstrumenten Affectief functioneren
Vierdimensionale klachtenlijst (4DKL)
Meetinstrumenten Spiritualiteit
Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
Positive health measurement scale (Positieve gezondheid)
Waardekaarten

Interventies

Interventies Fysiek functioneren
Educatie over omgaan met vermoeidheid/energie aan de hand van metaforen zoals de batterij, geld, lepeltheorie, brandalarm, weegschaal
Energiemanagementstrategieën, zoals tempo aanpassen, tijdsduur aanpassen, afwisselen activiteiten, prioriteiten stellen (ELVOSICO)
Graded Activity
Graded Exposure
Interventies en educatie gebaseerd op het functioneren van het autonome zenuwstelsel, zoals de polyvagaal theorie
Lichaamsbewustzijn (stoplichtmodel, klachtenlijn)
Interventies Cognitief functioneren
Principes uit ‘Niet rennen maar plannen’ (NRMP). <i>NRMP richt zich op vermoeidheid bij hersenletsel. Principes uit NRMP zijn mogelijk wel in te zetten bij landurige vermoeidheid waarbij geen sprake is van hersenletsel.</i>
Principes uit Cognitieve Gedrags Therapie (CTG). <i>Het aanbieden van CGT is voorbehouden aan CGT opgeleide psychologen. Ergotherapeuten kunnen mogelijk wel principes uit de CGT toepassen.</i>
Psycho-educatie aan de hand van metaforen, zoals het brandalarm
Psycho-educatie aan de hand van de cognitieve piramide, principes van informatieverwerking
Sensorische informatieverwerking (SI)
Interventies Affectief functioneren
Grenzen aangeven (communicatie)
Mini-Activiteiten-Aanpak (MAA)
Interventies Spiritualiteit
Acceptance and Commitment Therapy (ACT) inzicht oefeningen
Therapeutische vaardigheden
Dit zijn specifieke bekwaamheden of capaciteiten die een therapeut nodig heeft om een de meetinstrumenten en interventies toe te kunnen passen. Vaardigheden worden ontwikkeld door praktische en theoretische kennis die opgedaan wordt vanuit scholing, ervaring en intervisie.
Communicatie
Toepassen vermoeidheidsvragen
Inschatten belastbaarheid van cliënt
Samenwerken met cliëntsysteem

Dagelijks handelen

Onder het domein dagelijks handelen vallen ergotherapeutische vaardigheden en interventies die passend zijn bij het in kaart brengen van het uitvoeren van de dagelijkse activiteiten.

Meetinstrumenten

Meetinstrumenten Zelfredzaamheid, gedragsverandering

Readiness to change

Meetinstrumenten Zelfredzaamheid, gedragsverandering, gezondheidsvaardigheden (semantisch en procedureel

Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II)

Coping strategieën in kaart brengen

Inzicht denkniveau in kaart brengen

Patient Activation Measure (PAM, Nederlandse vertaling beschikbaar)

Meetinstrumenten Occupational balance of life balance

Life Balance Inventory (LBI) (beschikbaar in het NL)

Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-NL)

Meetinstrumenten Dagelijkse activiteiten

Activiteitenweger

Activity Card Sort-NL (ACS-NL)

Assessment of Motor and Process Skills (AMPS)

Canadian Occupational Performance Measure (COPM) Huidig activiteiten niveau

Foto-interview kinderen

Perceived Recall Plan Perform (PRPP)

Inventarisatie Dagelijkse activiteiten

Activiteitenmonitoring (wearables)

Activiteit-rustpatroon

Tijdschrijflijsten

Meetinstrumenten Routines en gewoonten

Fit-60

Leefstijl check (voeding, roken, slaap, bewegen)

Meetinstrumenten Productiviteit

PRPP@Work

Worker Role interview

Meetinstrumenten Ontspanning en rust

Interesselijst van Model Of Human Occupation (MOHO)

Registratie van slaap middels technologie

Slaapdagboek

Slaap vragenlijsten zoals Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Holland Sleep Disorders Questionnaire(HSDQ)

Interventies

Interventies Zelfredzaamheid en gedragsverandering

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Educatie

Mini-Acitviteiten-Aanpak (MAA)

Motivational Interviewing (MI)

Principes uit de ReAttach methode

Voor- en nadelenmatrix

Waardegericht werken

Zelfmanagement

Interventies Zelfredzaamheid en structuur

Activiteiten monitor

Acitviteitenweger

Bordje vol

De 3 P's (Pace, Plan and Prioritise)

De 5 W's (Werkplek, Werkhouding, Werktaken, Werkwijze en omgang met Werkdruk/stress)

ELVOSICO (Elimineren, Volgorde veranderen, Simplificeren, Combineren)

Leefregels

Packer individueel programma 'Managing Fatigue'

PRET-strategie (Pauzeren, Rustige omgeving, Één ding tegelijk, Tempo aanpassen

Principes uit Niet rennen maar plannen (Let wel, NRMP is een behandelprogramma voor jongeren en volwassenen mensen met cognitieve problemen als gevolg van hersenletsel.)

Groepsinterventies Zelfredzaamheid

Energiek: Packer managing Fatigue Group. Omgaan met vermoeidheid programma gecombineerd met leefstijl training

Hulpmiddelen Zelfredzaamheid

Technologische hulpmiddelen (bijvoorbeeld smartwatch)

Worker Role interview

Interventies Ontspanning en Rust

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Advies hulpmiddelen

Sensorische informatieverwerking

Educatie over ontspanning en rust

Ergonomie zitten en liggen

Gezonde routines en gewoontes (slaaphygiëne)

Principes uit Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Interventies Productiviteit

Graded Activity

Graded Exposure

Weer aan het Werk

Omgeving

Onder het domein Omgeving vallen ergotherapeutische meetinstrumenten, interventies en vaardigheden die passend zijn voor inventarisatie van en interventies t.b.v. de omgeving. Het betreft de onderdelen: fysieke, sociale, culturele en institutionele omgeving.

Meetinstrumenten

Caregiver Strain Index (CSI)

Ecogram - sociaal netwerkkaart

Observatieve fysieke omgeving

Home And Community Environment (HACE)

Interventies

Aanpassen van de fysieke omgeving

Bordje vol

Educatie, advisering en deskundigheidsbevordering aan derden

Advies geven over wet- en regelgeving ten aanzien van bijvoorbeeld arbeid, hulpmiddelen en voorzieningen

Basisvaardigheden om cliënt-gecentreerd te werken bij vermoeidheid

1. Analyseren en reflecteren

Analyseren (dag/weekactiviteiten)

Begeleiden bij uitvoeren van activiteiten

Nocebo/placebo effect uitleggen

Reflecteren op eigen handelen

2. Gespreks- en interactievaardigheden

Actief luisteren

Motiverende gespreksvoering

Onderdrukken reparatiereflex

Onderhandelen

Therapeutische houding afstemmen op cliënt/situatie

Use of self

Verbinding

3. Coachen naar gedragsverandering

Afstemmen fase gedragsverandering (volgens gedragsmodel van Balm)

Stimuleren/ondersteunen

Coachen in gedragsverandering

Progressie bereiken vanuit de sterke kanten van je cliënt

Samen beslissen

Spiegel voorhouden/confronteren met eigen gedrag

Totstandkoming 'Toolbox Ergotherapie bij cliënten met langdurige vermoeidheid'

De 'Toolbox Ergotherapie bij cliënten met langdurige vermoeidheid' is ontwikkeld door leden van de overleggroep vermoeidheid van ergotherapie Nederland. Eerdere conceptversies zijn gedeeld met een grote groep actieve leden in de vorm van focusgroepen.

Een groep 4e jaars studenten van de opleiding ergotherapie in Nijmegen (HAN) heeft naar aanleiding van de conceptversie een vragenlijst uitgezet onder een groep actieve leden van Ergotherapie Nederland met vermoeidheid als specifieke deskundigheid.

De overleggroep Vermoeidheid bestaat uit:

- Robert David van der Veen (voorzitter)
- Jacqueline Leenders (voorzitter)
- Karin ten Hove
- Isaline Eijssen
- Janneke Fleuren
- Dominique van der Veen
- Sandra Baens
- Jessica Fuchs
- Ronne de Jong

Als er meetinstrumenten of interventies ontbreken, of bij vragen en/of opmerkingen, neem dan contact op met de overleggroep vermoeidheid via beleid@ergotherapie.nl.

Verzoeken tot het aanvullen of wijzigen van onderdelen in de toolbox worden periodiek verzameld en besproken in de overleggroep vermoeidheid. Eén keer per jaar vindt mogelijke bijstelling plaats van het document. Versie 1.0 is in december 2024 opgeleverd. Versie 2.0 is in januari 2026 gepubliceerd.