

COPM (meetinstrument) Informatie voor volwassenen

Patiënteninformatie revalidatie

COPM (Canadian Occupational Performance Measure) meetinstrument voor volwassenen

Inleiding

Voor de start en aan het einde van uw revalidatie bekijken we samen welke dagelijkse activiteiten voor u belangrijk zijn en bij welke dagelijkse activiteiten u belemmeringen ervaart. Hiervoor gebruiken we de COPM.

Wat is de COPM?

De COPM is een gesprek in de vorm van een interview met uw ergotherapeut. Samen bespreekt u welke dagelijkse activiteiten moeilijk voor u zijn geworden. U bepaalt samen welke doelen het belangrijkst zijn tijdens de revalidatie.

Tijdens het gesprek kijkt u samen naar verschillende onderdelen van het dagelijks leven, zoals:

- Zelfzorg (bijvoorbeeld wassen, aankleden, eten bereiden)
- Productiviteit (werk, studie, huishouden)
- Ontspanning en vrije tijd
- Sociale activiteiten
- Mobiliteit en verplaatsen

Na het gesprek kiest u 5 activiteiten die voor u het belangrijkst zijn om te verbeteren. U geeft elke activiteit 2 cijfers van 1 tot 10:

- één cijfer voor hoe goed de activiteit op dit moment gaat
- één cijfer voor hoe tevreden u daarover bent.

Door dit aan het begin en aan het einde van de revalidatie te doen, wordt duidelijk of uw functioneren volgens uw eigen ervaring is verbeterd.

Uitnodiging voor de COPM

U ontvangt van ons een uitnodiging voor een afspraak met een van onze ergotherapeuten voor het afnemen van de COPM. Deze afspraak duurt ongeveer 60 minuten.

Aan het einde van de behandelperiode krijgt u opnieuw een uitnodiging voor de eindmeting van de COPM. Dit gesprek duurt maximaal 30 minuten.

U hoeft zich niet speciaal voor te bereiden op het gesprek. Het kan wel helpen om alvast na te denken over activiteiten die u lastig vindt of die u graag weer beter wilt kunnen uitvoeren. Denk bijvoorbeeld aan vragen zoals:

- Welke activiteiten kosten u nu veel moeite?
- Welke activiteiten lukken niet meer zoals u zou willen?
- Zijn er dingen die u uitstelt omdat ze moeilijk zijn?
- Zijn er activiteiten waar u tegenop ziet?

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de ergotherapeut die de COPM bij u afneemt.