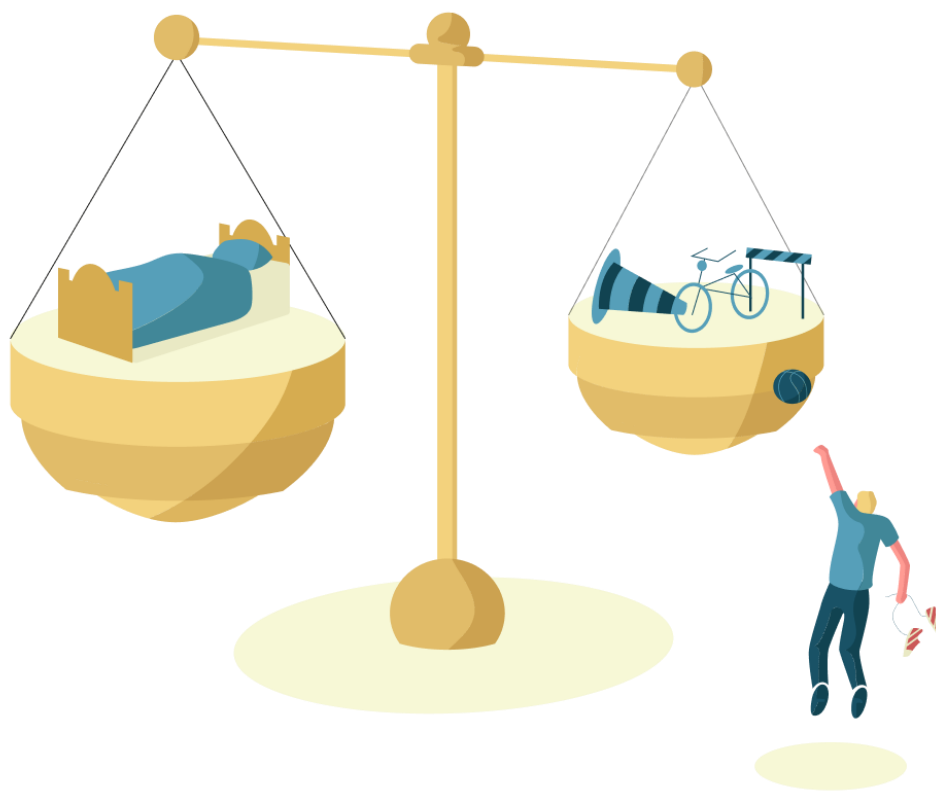


Niet Rennen Maar Plannen

Vermoeidheid in balans



Colofon

Ontwikkeling:

Carolien van Veen, ergotherapeut

Tjamke Strikwerda, ergotherapeut

Drs. Annette Baars-Elsinga, ergotherapeut

Prof. dr. Caroline van Heugten, neuropsycholoog

Prof. dr. Anne Visser-Meily, revalidatiearts

Illustraties: Jeroen Krul

Opmaak: Tjamke Strikwerda en Carolien van Veen

Uitgave: mei 2021

Deze NRMP versie 2.0 is tot stand gekomen door samenwerking van het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht (onderzoeks- en innovatiecentrum tussen UMC Utrecht Hersencentrum en De Hoogstraat Revalidatie) met het Maastricht University Medical Centre en Maastricht University. Het behandelprogramma NRMP 1.0 heeft financiële ondersteuning van ZonMw Revalidatie (projectnummer 335020018) gekregen. NRMP versie 2.0 kan worden gedownload van de websites van Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht en van Expertisecentrum Hersenletsel Limburg.

<https://www.kcrutrecht.nl/producten/niet-rennen-maar-plannen/>

<https://www.hersenletsel limburg.nl/nl/producten-0>

NRMP is ook beschikbaar in een e-versie, genaamd NRMP-online. NRMP-online is ontstaan uit een samenwerking tussen het UMCU, MUMC, GGZ-Ingeest, GGZ NHN en het Antoni van Leeuwenhoek. Informatie kunt u vinden op de website van JouwOmgeving.

<https://www.jouwomgeving.nl/programmas/niet-rennen-maar-plannen/>

De teksten in deze NRMP versie 2.0 zijn gebaseerd op NRMP 1.0, NRMP-online en bestaande gepubliceerde behandelprogramma's die veel gebruikt worden in de revalidatie, neuropsychologie en ergotherapie.

Copy right: gegevens uit deze publicatie mogen met bronvermelding worden overgenomen.

Inhoudsopgave

Deel 1. Vermoeidheid en beperkte belastbaarheid	1
1.1 Lichamelijke en mentale vermoeidheid	1
1.2 Gerelateerde klachten.....	1
1.3 Beperkte belastbaarheid.....	2
1.4 Energie accu	3
1.5 Soort activiteiten	4
Deel 2. Strategieën.....	23
2.1 Omgaan met je energie	23
2.2 Hoe zag je dag eruit?.....	25
2.3 Plannen	27
2.4 Ontspannen.....	33
2.5 Tot slot, hoe nu verder	48

Deel 1. Vermoeidheid en beperkte belastbaarheid

Je begint nu met het eerste deel van deze module. Aan bod komen:

- beperkte belastbaarheid
- de energie accu
- soort activiteiten
- opdrachten om je vermoeidheid te registreren

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten na hersenletsel; ongeveer de helft van alle patiënten krijgt er in meer of mindere mate mee te maken. Ook gezonde mensen ervaren vermoeidheid. Na hersenletsel raken mensen echter sneller en ernstiger vermoeid. Ook hebben ze langere tijd nodig om te herstellen na een activiteit. Dit noemen we ook wel beperkte belastbaarheid.

1.1 Lichamelijke en mentale vermoeidheid

- Lichamelijke vermoeidheid

Na een lange wandeling of na het sporten zijn de spieren van het lichaam moe. Je lichaam voelt dan vaak slap of zwaar aan. Dat is 'lichamelijke vermoeidheid'.

- Mentale vermoeidheid

Mentale inspanningen zijn bijvoorbeeld lezen, een activiteit organiseren of een gesprek voeren. Ze kosten energie en je hoofd kan er moe van worden. Dat is 'mentale vermoeidheid'. Het lijkt dan of je hoofd vol zit met watten en je kunt je niet goed meer concentreren. Dit is niet alleen zo bij ingewikkelde problemen. Ook van eenvoudige klusjes kun je mentaal moe worden.

Lichamelijke en mentale vermoeidheid staan niet los van elkaar. Wanneer je lichamenlijk vermoeid bent, kan dit 'overgaan' in mentale vermoeidheid. Andersom kan mentale vermoeidheid zich uiten in lichamenlijke klachten. Bijvoorbeeld een zwaar gevoel in je lichaam, hoofdpijn of duizeligheid.

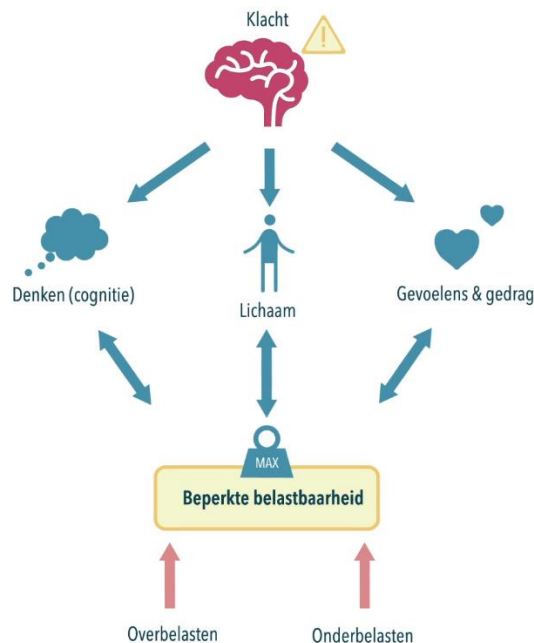
1.2 Gerelateerde klachten

Als je belastbaarheid beperkt is, kun je erg moe zijn. Een beperkte belastbaarheid kan ook andere klachten geven. Sommige klachten gaan vaak samen met vermoeidheid en verergeren als je vermoeidheid toeneemt, zoals:

- hoofdpijn, duizeligheid
- geprikkeld zijn: sneller uitvallen, eerder boos worden en een 'kort lontje hebben'
- moeite met concentreren en geheugenproblemen
- gevoelig zijn voor prikkels (geluid, drukte of licht)
- verandering in stemming: bijvoorbeeld meer somber of angstig zijn

1.3 Beperkte belastbaarheid

Er is een relatie tussen je aandoening en (beperkte) belastbaarheid. Kijk eens naar onderstaande figuur.



Door je aandoening kun je last krijgen van cognitieve klachten. Bijvoorbeeld het minder goed kunnen verwerken van informatie. Je hebt dan het gevoel dat dingen te snel voor je gaan. Ook kun je sneller afgeleid zijn en meer moeite hebben om verschillende dingen tegelijk te doen.

Je aandoening kan ook invloed hebben op je lichaam. Je kunt je bijvoorbeeld minder goed bewegen of het gevoel in je lichaam is minder geworden. Ook kan je evenwicht veranderd zijn.

Tenslotte kunnen je gevoelens en gedrag veranderen door je aandoening. Je voelt je bijvoorbeeld meer somber of je bent angstiger dan voorheen of je toont sneller emotionele reacties.

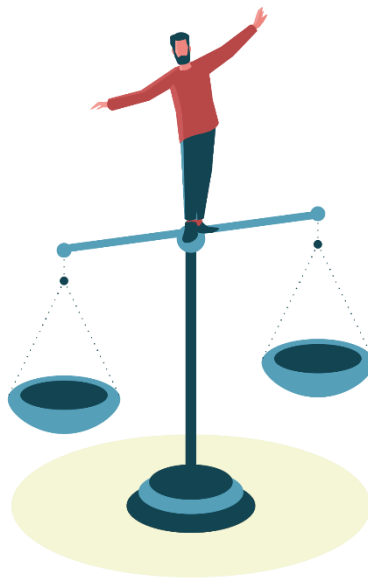
Deze veranderingen in het denken (cognitie), het lichaam, de gevoelens en het gedrag kunnen zorgen voor een beperkte belastbaarheid. Andersom heeft een beperkte belastbaarheid weer een negatieve invloed heeft op het denken (cognitie), het lichaam, de gevoelens en het gedrag. Wanneer je moe bent, is het bijvoorbeeld moeilijker om je te concentreren en om dingen te onthouden. Ook lichamelijke en emotionele klachten kunnen dan erger worden.

Mensen gaan verschillend om met vermoeidheid. Sommige mensen proberen zo snel mogelijk weer dezelfde activiteiten, bijvoorbeeld hun werk, uit te voeren als toen zij gezond waren. Het kost je lichaam nu alleen veel meer energie om op dat niveau te functioneren. Daardoor ontstaat overbelasting.

Een andere reactie op vermoeidheid is onderbelasting. Je gaat dan steeds minder doen, om zo te voorkomen dat je moe wordt. Je bent erg voorzichtig of bang je te veel in te spannen. Onderbelasten is ook niet goed voor je lichaam. Je lichamelijke conditie gaat achteruit, je lichaam kan steeds minder aan en je raakt daardoor juist weer eerder vermoeid.

Vaak reageren mensen op hun beperkte belastbaarheid door een patroon van 'hollen of stilstaan'. Gaat het goed? Dan haal je alles uit de dag. Je maakt volop gebruik van dit goede gevoel. Zonder dat je het door hebt, doe je dan al snel te veel. Je bent aan het overbelasten. Je gebruikt te veel energie en zodra je energiereserves op zijn, voel je je uitgeput. De volgende periode ben je te moe om ook maar iets te doen. Je moet wachten tot je energieniveau zich heeft hersteld. Door dit patroon van 'pieken of dalen' en 'hollen of stilstaan' kan je het gevoel krijgen dat je geen controle meer hebt over je vermoeidheid. Activiteiten inplannen is moeilijk, omdat je niet weet of je er wel genoeg energie voor zal hebben.

De oplossing? Een middenweg vinden tussen onderbelasten en overbelasten, zodat je energiepatroon weer regelmatig wordt. De opdrachten in deze module helpen je om de juiste balans te vinden.



1.4 Energie accu

Om het begrip beperkte belastbaarheid uit te leggen vergelijken we de hoeveelheid energie die je hebt (je belastbaarheid) met een accu.

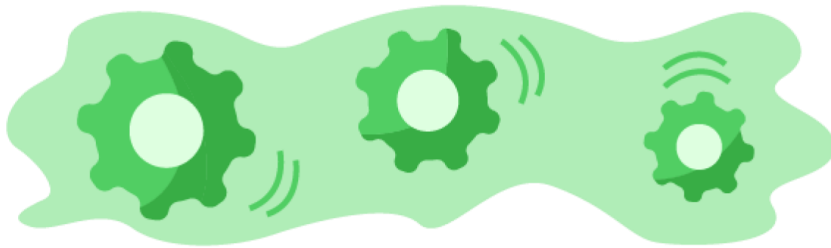


Als je regelmatig over je grenzen gaat, neemt je energie steeds verder af. Je energie accu wordt steeds leger en je klachten stapelen zich op. Bovendien kost het opladen van een lege accu veel meer tijd en moeite dan het opladen van een accu waar nog wat in zit. Daarom is het belangrijk dat je de signalen van een bijna lege accu herkent. Zo kan je jouw grenzen bewaken.

1.5 Soort activiteiten

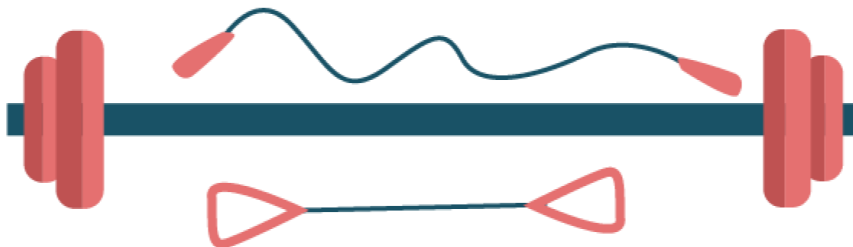
Vermoeidheid heeft te maken met wat je op een dag doet. Sommige activiteiten geven je energie, andere activiteiten kosten energie. Dit is voor iedereen anders en het kan veranderd zijn door je aandoening. Het gaat om het vinden van de balans tussen activiteiten die energie geven en die energie kosten. In deel 2 ga je hiermee aan de slag.

- Mentale inspanning (denken)



Bij mentale inspanning is je hoofd actief. Denk aan computeren, een tekst lezen of je administratie doen. Deze activiteiten kosten je hoofd energie, maar kunnen je ook energie geven.

- Lichamelijke inspanning (doen)



Dit zijn bezigheden waarbij je lichaam actief is. Zoals sporten, wandelen, fietsen of in de tuin werken. Deze activiteiten kosten je lichaam energie, maar kunnen je ook energie geven.

- Ontspanning



Ontspannende activiteiten kosten nauwelijks energie, ze geven je juist energie. Bijvoorbeeld naar muziek luisteren, een warm bad nemen of een korte wandeling maken.

- Rust



Bij rust doe je geen enkele inspanning. Rust geeft je energie. Meestal neem je rust door te slapen. Bijvoorbeeld 's nachts of tijdens een middagdutje.

Veel activiteiten vallen in meerdere categorieën. Leuke activiteiten zie je vaak als ontspanning. Toch kunnen deze ook energie kosten. Denk aan sporten, met een kind spelen of tuinieren. Vraag jezelf dus goed af in welke categorie de activiteit valt die je leuk vindt om te doen.

Kort samengevat:

- Na hersenletsel is je belastbaarheid veranderd. Mensen raken sneller en meer vermoeid en herstel duurt langer dan voorheen
- Er zijn verschillende soorten vermoeidheid: fysieke en mentale vermoeidheid
- Je kunt beperkte belastbaarheid merken op het gebied van denken, lichamelijke activiteit en emoties en gedrag
- Beperkte belastbaarheid kan zorgen voor toename van je klachten
- Mensen reageren verschillend op de nieuwe belastbaarheid; de één vindt er zelf zijn weg in, de ander gaat overbelasten en weer een ander gaat onderbelasten
- Er zijn verschillende soorten activiteiten: mentale inspanning, lichamelijke inspanning, ontspanning en rust

Opdracht 1 Registratie van vermoeidheid

Wanneer ben je moe en na welke activiteiten? Met de opdracht 'registreren van vermoeidheid' krijg je daar zicht op. Je houdt een paar dagen achter elkaar bij wat je doet en hoe moe je je voelt. Kies hiervoor een weekenddag, een doordeweekse dag en een werkdag. Met behulp van de lijsten op de volgende pagina's vul je alle activiteiten in die je op die dag hebt gedaan. Ook slapen is een activiteit. Voor elke activiteit geef je per 30 minuten je vermoeidheid aan.

Op iedere lijst noteer je elk uur de activiteiten die je hebt gedaan (let wel: slapen is ook een activiteit). Ook wordt er voor elke activiteit een vermoeidheidsscore gevraagd. Deze score geeft de intensiteit van de vermoeidheid aan.

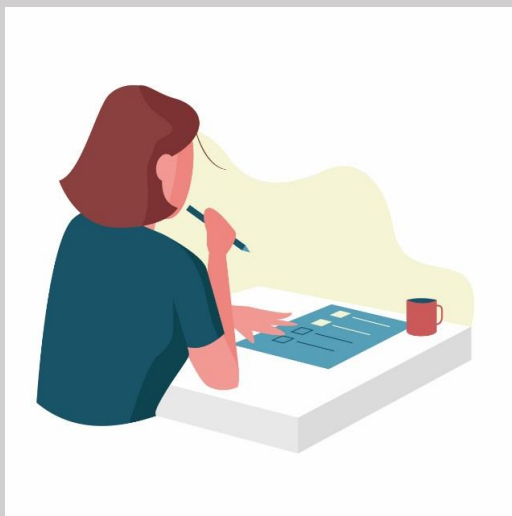
Vermoeidheidsscore:

- 0 = helemaal niet vermoeid, helemaal fit
- 1 = een beetje vermoeid
- 2 = moe
- 3 = behoorlijk vermoeid
- 4 = ernstig vermoeid, je wilt alleen nog slapen

Beperkte belastbaarheid kun je ook merken in andere klachten zoals hoofdpijn of een drukkend gevoel. Geef dit ook aan in je lijst. Zet een sterretje (*) bij de tijdstippen waarop je deze klachten bemerkte.

Spreek met jezelf af wanneer je de lijst invult. Wij raden aan dit elk uur te doen, anders vergeet je misschien wat je gedaan hebt. Aan het eind van de dag is het extra moeilijk om je te herinneren hoe moe je op dat moment daadwerkelijk was.

Denk ook na waar je het formulier neerlegt. Bijvoorbeeld op een vaste zichtbare plek, zodat je er steeds aan herinnerd wordt.



Dag en datum	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-4)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Dag en datum	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-4)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Dag en datum	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-4)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Dag en datum	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-4)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Dag en datum	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-4)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Opdracht 2 Verschillende soorten activiteiten

Er zijn verschillende soorten activiteiten. Elke soort activiteit heeft een eigen kleurcodering:

mentale inspanning/activiteiten	GROEN
lichamelijke inspanning/ activiteiten	ROOD
ontspanning	GEEL
rust	BLAUW

Verschillende soorten activiteiten:

- Mentale inspanning (denken)

Bij mentale inspanning is je hoofd actief. Denk aan computeren, een tekst lezen of je administratie doen. Deze activiteiten kosten je hoofd energie, maar kunnen je ook energie geven.

- Lichamelijke inspanning (doen)

Dit zijn bezigheden waarbij je lichaam actief is. Zoals sporten, wandelen, fietsen of in de tuin werken. Deze activiteiten kosten je lichaam energie, maar kunnen je ook energie geven.

- Ontspanning

Ontspannende activiteiten kosten nauwelijks energie, ze geven je juist energie.

Bijvoorbeeld naar muziek luisteren, een warm bad nemen of een korte wandeling maken.

- Rust

Bij rust doe je geen enkele inspanning. Rust geeft je energie. Meestal neem je rust door te slapen. Bijvoorbeeld 's nachts of tijdens een middagdutje.

Veel activiteiten vallen in meerdere categorieën. Leuke activiteiten zie je vaak als ontspanning. Toch kunnen deze ook energie kosten. Denk aan sporten, met een kind spelen of tuinieren. Vraag jezelf dus goed af in welke categorie de activiteit valt die je leuk vindt om te doen.

Geef op je daglijsten aan welk soort activiteit het betreft, door middel van markeren met de juiste kleur. Let op: markeer op alle daglijsten elke activiteit door in de tabel het tijdvakje een kleur te geven. Maak vervolgens in onderstaand schema een overzicht van de activiteiten die voor jou vallen onder ontspanning, mentale inspanning en fysieke inspanning.

Ontspannende activiteiten:

.....

.....

.....

.....

.....

Mentaal inspannende activiteiten:

.....

.....

.....

.....

.....

Lichamelijk inspannende activiteiten:

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 3 Nabespreken huiswerkopdracht

Deze opdracht maak je samen met je behandelaar.

Op welke momenten ben je niet (of weinig) vermoeid? Wanneer scoor je laag?

.....

.....

.....

.....

.....

Waar zitten de momenten met hoge scores voor vermoeidheid?
Geef hierbij aan of het om mentale vermoeidheid of om lichamelijke vermoeidheid gaat.

.....

.....

.....

.....

.....

Zie je verschillen tussen week- en weekenddagen? Zo ja, hoe zou dat komen?

.....

.....

.....

.....

.....

Is er sprake van overbelasting? Zo ja, waar en wanneer ontstaat dit?

.....

.....

.....

.....

Wat zijn voor jou signalen dat je over je grenzen gaat? Als je dit zelf niet weet vraag dit dan eens aan iemand in je omgeving.

.....

.....

.....

.....

.....

Is er sprake van onderbelasting? Zo ja, waar en wanneer ontstaat dit?

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 4 Verschillende soorten activiteiten

Er zijn verschillende soorten activiteiten. Elke soort activiteit heeft een eigen kleurcodering:

Mentale inspanning/activiteiten	GROEN
Lichamelijke inspanning/ activiteiten	ROOD
Ontspanning	GEEL
Rust	BLAUW

Verschillende soort activiteiten:

- Mentale inspanning (denken)

Bij mentale inspanning is je hoofd actief. Denk aan computeren, een tekst lezen of je administratie doen. Deze activiteiten kosten je hoofd energie, maar kunnen je ook energie geven.

- Lichamelijke inspanning (doen)

Dit zijn bezigheden waarbij je lichaam actief is. Zoals sporten, wandelen, fietsen of in de tuin werken. Deze activiteiten kosten je lichaam energie, maar kunnen je ook energie geven.

- Ontspanning

Ontspannende activiteiten kosten nauwelijks energie, ze geven je juist energie.

Bijvoorbeeld naar muziek luisteren, een warm bad nemen of een korte wandeling maken.

- Rust

Bij rust doe je geen enkele inspanning. Rust geeft je energie. Meestal neem je rust door te slapen. Bijvoorbeeld 's nachts of tijdens een middagdutje.

Kies 2 daglijsten uit:

1. de dag met de *meeste* vermoeidheid
2. de dag met de *minste* vermoeidheid

Leg deze 2 daglijsten naast de grafieken die op de volgende bladzijde staan afgebeeld. Geef in de grafiek met de juiste kleur aan welk soort activiteit je hebt gedaan. Vul het juiste aantal blokjes in om de vermoeidheid op dat tijdstip aan te geven.

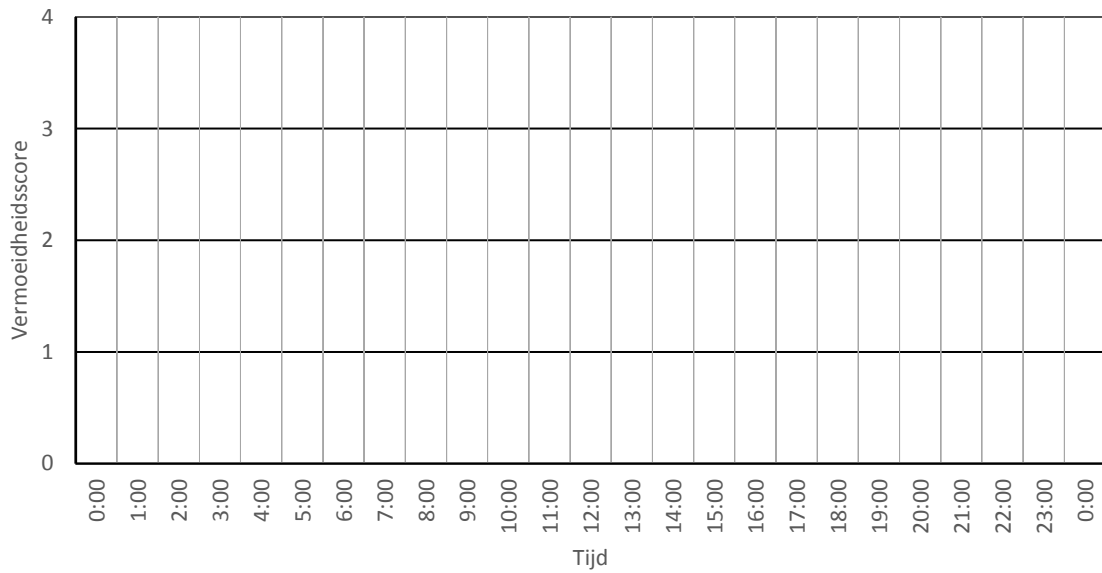
Voorbeeld: 14.00u – 15.00u wandelen. Fysieke activiteit, score vermoeidheid 2.

Kleur dan om 14.00u en om 15.00u twee blokjes boven elkaar in met rood.

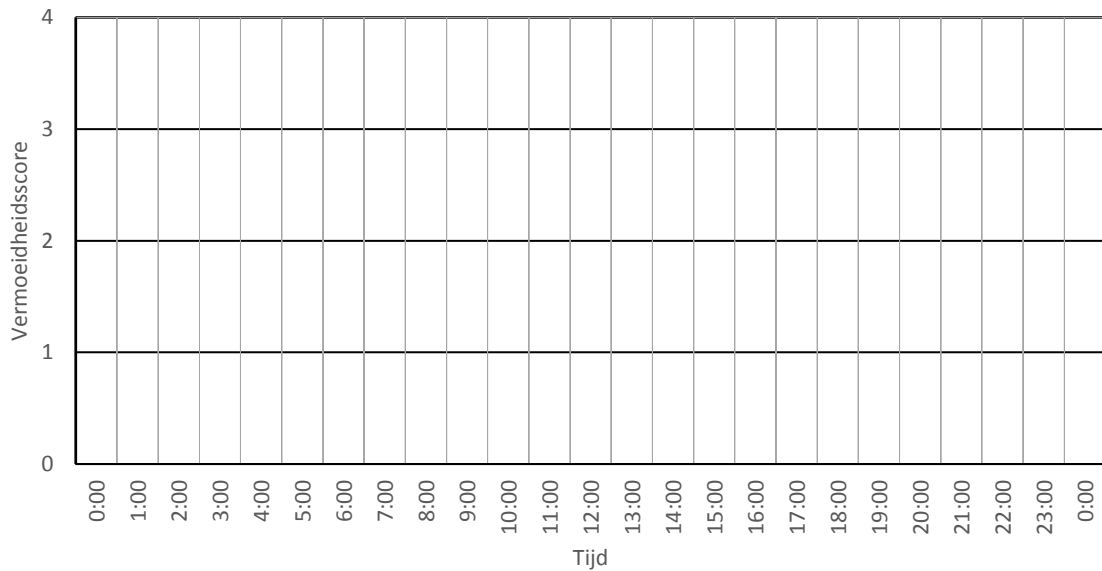
Vergeet niet aan te geven wanneer je hebt geslapen. Slapen valt onder de categorie rust, de kleur is blauw.

Mentale inspanning/activiteiten GROEN
Lichamelijke inspanning/ activiteiten ROOD
Ontspanning GEEL
Rust BLAUW

Meest vermoeiende dag



Minst vermoeiende dag



Hoe is bij jou de verdeling tussen activiteit, ontspanning en rust? Welke verschillen zie je tussen beide figuren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 5 Persoonlijke doelen

In deel 1 heb je meer inzicht gekregen in jouw belastbaarheid. Voordat je verder gaat met deel 2, formuleer je drie persoonlijke doelen. Deze doelen gaan over jouw omgang met vermoeidheid en je energieniveau. Zo wordt duidelijk wat je wilt leren in deel 2.

Jouw persoonlijke doelen

Geef bij elk doel aan hoe goed je op dit moment met het probleem om kunt gaan. Geef jezelf een rapportcijfer tussen de 0 (heel slecht) en 10 (heel goed). Geef ook het cijfer dat je wilt bereiken na de training.

Doelen zijn:

- voor jou belangrijk
- helder en concreet
- van toepassing op je dagelijks leven
- haalbaar binnen 6 weken

Voorbeeld doelen

'Ik weet welke soort activiteiten mijn vermoeidheid beïnvloeden' 'Ik kan aan andere mensen uitleggen dat ik vermoeid ben' 'Ik deel mijn dag zo in, dat ik 's avonds nog energie heb om leuke dingen te doen'

Doel 1

.....

.....

.....

.....

.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Welk cijfer wil je jezelf kunnen geven aan het eind van de training?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Doel 2

.....
.....
.....
.....
.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Welk cijfer wil je jezelf kunnen geven aan het eind van de training?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Doel 3

.....
.....
.....
.....
.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Welk cijfer wil je jezelf kunnen geven aan het eind van de training?

(heel slecht) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed)

Deel 2. Strategieën

In het eerste deel van deze module leerde je over vermoeidheid en beperkte belastbaarheid. Ook kreeg je inzicht in jouw energieverbruik. Om je energieverbruik in balans te brengen, moet je een middenweg vinden tussen onderbelasten en overbelasten. Er zijn strategieën die je daarbij helpen. Met opdrachten ga je daarmee oefenen. Eerst lichten we de strategieën toe en daarna krijg je een aantal opdrachten.



2.1 Omgaan met je energie

Verdelen

Verdeel verschillende soorten activiteiten over de dag. Je kunt inspannende activiteiten afwisselen met ontspannende activiteiten. Sommige mensen verbruiken al hun energie in de ochtend of tijdens de werkdag. Omdat ze zich in de ochtend het meest fit voelen. Maar dan heb je de rest van de dag, zoals in de avonden na je werk, geen energie meer over om iets te doen.

Variëren (afwisselen)

Wissel denken af met doen. Tijdens een lichamelijke activiteit geef je rust aan je hoofd. Je kunt daarna weer fris aan de slag met mentale activiteiten. Een zittende mentale activiteit geeft je lichaam juist weer tijd om te herstellen van een lichamelijke inspanning.

Een voorbeeld

Je leest een tekst en dat vraagt energie van je hoofd. Na een half uur lezen raak je de draad kwijt. Je kunt variëren door na een kwartier lezen (mentale activiteit) een kleine wandeling te maken (lichamelijk activiteit) en daarna nog een kwartier te lezen. Door lezen af te wisselen met wandelen ben je minder moe dan wanneer je een half uur achter elkaar leest. Bovendien is de kans groot dat je concentratie beter is na de wandeling, waardoor je de tekst ook beter snapt.

Pauzeren

Door af en toe pauze te nemen, bijvoorbeeld tijdens je werkdag, raak je minder snel vermoeid. Ook zorgen pauzes voor een sneller herstel.

Tips voor het nemen van pauzes

- regelmatig een korte pauze werkt beter dan één keer op een dag een lange pauze
- experimenteer eens met het plannen van vaste pauzemomenten op een (werk)dag
- neem ook pauzes als je op dat moment niet moe bent



Belangrijk

Als je oefent met deze strategieën kun je misschien een activiteit die veel tijd kost niet meer in een keer afronden. Deze taak blijft een tijdje onafgemaakt liggen en je pakt hem later weer op. Dit vraagt een andere manier van werken. Je moet kiezen wat je wel en wat je niet wilt doen. En, wanneer je het wilt doen. Het veranderen van gewoonten kost je vaak extra energie. Maar uiteindelijk levert het je meer energie op en daar doe je het voor!

2.2 Hoe zag je dag eruit?

Opdracht 6

Hoe pas je de strategieën toe die je net hebt gelezen? Daar gaan de volgende vragen over. Kijk eerst terug naar de tijdschrijflijsten van jouw meest en minst vermoeiende dag. Beantwoord daarna de vragen.

Wanneer neem je rust of pauze?

.....

.....

.....

.....

.....

Neem je voldoende of onvoldoende rust?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de meest belastende activiteiten? Denk hierbij aan denk- en doe activiteiten.

DENK activiteiten

DOE activiteiten

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de minst belastende activiteiten? Denk hierbij aan denk- en doe activiteiten.

DENK activiteiten

DOE activiteiten

.....

.....

.....

.....

.....

Wissel je denk- en doe activiteiten genoeg af?

.....

.....

.....

.....

.....

2.3 Plannen

Ook plannen is een strategie om grip te krijgen op je activiteitenpatroon. Zo ontstaat overzicht over wat er gaat gebeuren. Je wordt niet meer 'overvallen' door activiteiten die je nog moet doen.

Een voorbeeld

Je hebt gepland om op woensdagavond met een vriend ergens wat gaat drinken. Op woensdagmiddag krijg je onverwacht een extra opdracht op je werk. Als je deze opdracht doet, weet je dat je die avond te moe bent voor de afspraak met je vriend. Wat zijn je keuzes:

- Je plant de extra werkopdracht op een ander moment. Zo heb je genoeg energie over voor de afspraak 's avonds.
- Je vraagt je vriend of hij later deze week tijd heeft. Dan doe je de extra werkopdracht en is het niet erg dat 's avonds minder energie hebt.

Tips voor het maken van een planning

- wees realistisch: veel activiteiten kosten je nu meer tijd dan voorheen. Plan ze ruim in, met voldoende uitlooptijd.
- houd rekening met je verminderde belastbaarheid
- plan thuis en op je werk niet meer dan je aankunt
- verdeel de activiteiten over de (werk)dag en over de (werk)week
- voorkom piekdagen. Een piekdag is een hele drukke dag, met (te) veel belastende activiteiten.
- heb je planning altijd bij je. Dan kun je deze tijdens je (werk)dag bijwerken.
- plan eerst in wat echt belangrijk is. Daarna plan je de minder belangrijke dingen.
- plan een vast moment om de planning te maken. Een planning maken kost tijd, aandacht en inspanning.
- plan voldoende rustmomenten in
- wissel denk- en doe activiteiten af
- houd rekening met activiteiten die extra vermoeiend zijn. Plan deze activiteiten direct voor of na een rustmoment/pauze.
- soms kun je een drukke (werk)dag niet voorkomen. Plan dan de volgende dagen wat minder in.

Belangrijk

Het maken van een planning kan je het gevoel geven dat je niet meer spontaan mag zijn. Maar: een goede planning geeft ruimte voor spontane gebeurtenissen. Met een planning in de hand overzie je de gevolgen van een spontane gebeurtenis beter. De keuze is altijd aan jou: ga je in op de spontane gebeurtenis of laat je hem voorbij gaan? Jij bent degene die de planning maakt en ook kunt aanpassen.

Opdracht 7 Planning

Je gaat nu een planning maken en uitvoeren voor twee (werk)dagen in de komende week. Dit doe je in 4 stappen.

Lees eerst nog even de tips door die je helpen bij het plannen (zie vorige pagina).

- Stap 1 Kies twee dagen voor de komende week die je wilt gaan plannen.
- Stap 2 Maak een lijst van alle activiteiten die je deze twee dagen *moet* doen en van de activiteiten die je deze twee dagen *zou willen* doen. Gebruik hiervoor onderstaand schema 1.1.
- Stap 3 Gebruik schema 1.2 om deze activiteiten in te plannen
- Schat de tijd die je nodig hebt voor de activiteiten
 - Schat de tijd die je nodig hebt om te rusten
 - Plan en verdeel de activiteiten over twee dagen
- Stap 4 Pas het gemaakte schema de komende twee dagen toe. Neem rust als dat nodig is en blijf de inplande pauzes ook nemen op de geplande tijdstippen. Schrijf na afloop van de dag bij 'realiteit' hoe de dag er werkelijk uit zag.



Schema 1.1

Dit moet ik doen	Dit zou ik willen doen

Schema 1.2 dagplanning 1

Dag	Planning (vooraf invullen)	Realiteit (achteraf invullen)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Schema 1.2 dagplanning 2

Dag	Planning (vooraf invullen)	Realiteit (achteraf invullen)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Opdracht 8 Evaluatie planning

Deze opdracht maak je samen met je behandelaar.

Kon je alle activiteiten uitvoeren?

.....

.....

.....

.....

.....

Zo nee, waarom ben je van je planning afgeweken?

.....

.....

.....

.....

.....

Als je nog een (werk)dag zou plannen, wat zou je dan anders doen?

.....

.....

.....

.....

.....

2.4 Ontspannen

Om beter met je energie om te gaan, kun je tijd plannen om te ontspannen. Daarmee laad je de energie accu weer op. Misschien zijn dingen die je vroeger ontspannend vond, dat nu niet meer. Je kon bijvoorbeeld ontspannen door een boek of tijdschrift te lezen, terwijl dit nu veel energie kost. Het scheelt ook hoe lang een activiteit duurt. Een spelletje doen kan de eerste vijf minuten ontspannend zijn, terwijl het je daarna veel energie kost. Het is een kwestie van uitproberen om te ontdekken welke activiteiten nu voor jou ontspannend zijn.

Mogelijke ontspannende activiteiten:

- wandelen
- fietsen
- muziek luisteren
- een ontspanningsoefening doen
- mediteren of mindfulness
- tuinieren
- een warme douche nemen
- lezen
- ...
- ...



Kort samengevat:

- Er zijn verschillende soorten strategieën waar je gebruik van kunt maken om je energieniveau weer in balans te krijgen; variëren, pauzeren, plannen en ontspannen.
- Het toepassen van strategieën vraagt een verandering van gedrag. Dat is niet eenvoudig.

Opdracht 9 Ontspannende activiteiten

Wat waren voor jou ontspannende activiteiten voordat je hersenletsel kreeg?

.....
.....
.....
.....
.....

Zijn deze activiteiten nu nog steeds ontspannend?

.....
.....
.....
.....
.....

Welke activiteiten zijn nu ontspannend voor je?

.....
.....
.....
.....
.....

Opdracht 10 Plannen van ontspanning

Je hebt ge oefend met het maken van een planning. Je gaat opnieuw een planning maken en uitvoeren voor twee (werk)dagen in de komende week. Deze keer plan je ook ontspannende activiteiten.

Vaak plannen we alleen noodzakelijke activiteiten. Je loopt zo het risico te weinig tijd vrij te maken voor ontspanning. Terwijl dat een belangrijke strategie is om grip te krijgen op je vermoeidheid. Zeker op een werkdag is dit lastig. De ontspanningsmomenten op een werkdag zijn vaak korter dan op een vrije dag maar ze zijn heel waardevol om je accu op te laden.

Ook deze planning bestaat uit vier stappen.

Lees eerst nog even de tips door die je helpen bij het plannen (pagina 26).

- Stap 1 Kies 2 dagen voor de komende week die je wilt gaan plannen.
- Stap 2 Maak een lijst van alle activiteiten die je deze twee dagen *moet* doen en van de activiteiten die je deze twee dagen *zou willen* doen. Vergeet hierbij niet de ontspannende activiteiten op te schrijven. Gebruik hiervoor onderstaand schema 1.1.
- Stap 3 Gebruik schema 1.2 om deze activiteiten in te plannen
- Schat de tijd die je nodig hebt voor de activiteiten
 - Schat de tijd die je nodig hebt om te rusten
 - Plan en verdeel de activiteiten over 2 dagen
- Stap 4 Pas het gemaakte schema de komende 2 dagen toe. Neem rust als dat nodig is en blijf de inplande pauzes ook nemen op de geplande tijdstippen. Schrijf na afloop van de dag bij 'realiteit' hoe de dag er werkelijk uit zag.

Schema 1.1

Dit moet ik doen	Dit zou ik willen doen

Schema 1.2 dagplanning

Dag	Planning	Realiteit
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Schema 1.2 dagplanning

Dag	Planning	Realiteit
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

Opdracht 11 Nabespreken huiswerkopdracht

Deze opdracht maak je samen met je behandelaar

Kon je alle activiteiten uitvoeren?

.....
.....
.....
.....
.....

Zo nee, waarom ben je van je planning afgeweken?

.....
.....
.....
.....
.....

Als je nog een (werk)dag zou plannen, wat zou je dan anders doen?

.....
.....
.....
.....
.....

Opdracht 12 Planning van de week

In de vorige opdracht heb je geoefend met het maken van een planning voor twee dagen. Nu ga je een planning maken voor de hele (werk)week. Het verdelen van activiteiten over de week is net zo belangrijk als activiteiten verdelen over je dag.

Hou rekening met de verschillende strategieën: verdelen, variëren en pauzeren, plannen en ontspannen.

Lees de tekst hierover nog even door voor je aan de slag gaat met plannen (pagina 22).

- Stap 1 Maak een lijst van alle activiteiten die je de komende (werk)week moet doen en van de activiteiten die je zou willen doen. Schrijf ook de ontspannende activiteiten op.
- Stap 2 Nu ga je de activiteiten zo veel mogelijk in plannen. Maak gebruik van je eigen (digitale) agenda of het bijgevoegde weekschema. Je kunt je behandelaar vragen het weekschema op A3 formaat af te drukken. Dan heb je meer schrijfruimte.
- Denk aan de volgende punten:
- Schat de tijd die je nodig hebt voor de activiteiten
 - Schat de tijd die je nodig hebt om te rusten
 - Plan en verdeel de activiteiten over de week
- Stap 3 Pas het gemaakte schema de gekozen (werk)week toe. Noteer ook hoe je dagen in het echt verliepen. Dit kun je gebruiken voor de evaluatie.

Het toepassen van de strategieën vraagt een verandering van je gewoonten. Dat is niet makkelijk. Heb je nog geen grip op jouw vermoeidheid? Dan kan het helpen om de opdrachten uit deze module nogmaals te doen. Let dan vooral op de opdracht 'Verdeling rust, ontspanning en activiteiten'. Als het coderen (rust, ontspanning, fysieke inspanning, mentale inspanning) niet goed is gegaan, hebben de strategieën vaak minder effect.

Schema 1.1

Dit moet ik doen	Dit zou ik willen doen

Weekschema

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
06.00				
06.30				
07.00				
07.30				
08.00				
08.30				
09.00				
09.30				
10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				
20.00				
20.30				
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				
23.00				
23.30				
00.00				

vrijdag	zaterdag	zondag		Opmerkingen
			06.00	
			06.30	
			07.00	
			07.30	
			08.00	
			08.30	
			09.00	
			09.30	
			10.00	
			10.30	
			11.00	
			11.30	
			12.00	
			12.30	
			13.00	
			13.30	
			14.00	
			14.30	
			15.00	
			15.30	
			16.00	
			16.30	
			17.00	
			17.30	
			18.00	
			18.30	
			19.00	
			19.30	
			20.00	
			20.30	
			21.00	
			21.30	
			22.00	
			22.30	
			23.00	
			23.30	
			00.00	

Opdracht 13 Nabespreken huiswerkopdracht

Deze opdracht maak je samen met je behandelaar.

Kon je alle activiteiten uitvoeren?

.....

.....

.....

.....

.....

Zo nee, waarom ben je van je planning afgeweken?

.....

.....

.....

.....

.....

Als je nog een (werk)week zou plannen, wat zou je dan anders doen?

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 14 Terugblik en evaluatie

Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd in deze module?

.....

.....

.....

.....

.....

Welke strategieën (verdelen, variëren, pauzeren, plannen en ontspannen) helpen jou bij het omgaan met vermoeidheid?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de signalen dat het minder goed gaat? Waaraan merk je dat?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat kun je doen als je opnieuw vermoeidheidsproblemen hebt?

.....

.....

.....

.....

Opdracht 15 Evaluatie persoonlijke doelen

Je hebt in deze module aan een aantal doelen gewerkt, zie pagina (...).

In welke mate heb je ze bereikt?

Geef een cijfer van 0 ('ik heb mijn doel helemaal niet bereikt') tot 10 ('ik heb mijn doel volledig bereikt').

Doel 1

.....

.....

.....

.....

.....

In welke mate heb je dit doel bereikt?

(helemaal niet) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (volledig)

Doel 2

.....

.....

.....

.....

.....

In welke mate heb je dit doel bereikt?

(helemaal niet) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (volledig)

Doel 3

.....

.....

.....

.....

.....

In welke mate heb je dit doel bereikt?

(helemaal niet) 0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (volledig)



2.5 Tot slot, hoe nu verder

Hier eindigt de trainingsmodule 'Vermoeidheid in balans'. Je hebt hard gewerkt om je gewoonten te veranderen en nieuwe strategieën te gebruiken. Om je de strategieën 'eigen' te maken, moet je ze blijven toepassen. Ook na afloop van de training. Hoe meer je de strategieën gebruikt, hoe makkelijker het wordt. Na een tijd merk je dat je de nieuwe strategie bijna automatisch gebruikt.

Vond je bepaalde opdrachten lastig? Of wil je meer oefenen met de strategieën? Maak de opdrachten dan opnieuw. Ook als alles goed ging, kan het nuttig zijn de opdrachten te herhalen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om altijd een weekplanning te maken in je agenda. Zo houd je goed zicht op je energieverdeling en voorkom je overbelasting en onderbelasting.

Noten:

De teksten zijn gebaseerd op NRMP 1.0 en bestaande gepubliceerde behandelprogramma's die veel gebruikt worden in de revalidatie, neuropsychologie en ergotherapie.