



MD-conferentie: hoe ga je om met je beperkte energie?

Auteur: G.J. Wellenberg, diagnosewerkgroep MD

Vermoeidheid kan veel impact hebben op het dagelijkse leven. Welke strategieën kunnen helpen om met een beperkte hoeveelheid energie om te gaan? Jacqueline Leenders is ergotherapeut en onderzoeker in opleiding in het Radboudumc. Zij gaf, aan de hand van een presentatie, tips om energie en activiteiten beter in balans te krijgen.

Chronische vermoeidheid

De definitie van chronische vermoeidheid is vermoeidheid die, ongeacht het tijdstip van de dag, aanwezig is op meer dan de helft van de dagen gedurende een periode van minimaal zes weken achter elkaar. Deze vermoeidheid kan zich uiten als lichamelijke of als mentale vermoeidheid. Bij veel mensen met een spierziekte is vermoeidheid de belangrijkste belemmering voor een normaal functioneren. Ook worden slaapproblemen vaak waargenomen en passen mensen hun activiteiten steeds aan aan de hoeveelheid energie die ze hebben.

Balans

Toch zijn er verschillende strategieën voor het omgaan met vermoeidheid en verminderde energie, zoals:

- zorg voor goede rust om tijdig te kunnen herstellen;
- zorg voor een goede lichaamshouding (bijv. zitten of staan);
- geef duidelijk aan wanneer u vermoeid bent (communiceer met uw omgeving);
- maak activiteiten eenvoudiger;
- breng balans in activiteiten (verdeel ze over de dag of de week) en maak een balansschema m.b.t activiteiten en rust.

Hierbij is het van belang te zorgen voor de juiste slaapmomenten en de juiste omstandigheden om te kunnen genieten van een goede nachtrust. Doe een ontspannende activiteit voor het slapen, zorg dat de slaapkamer donker en koel is, drink geen koffie of alcoholhoudende dranken voor het slapen gaan, ga elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke dag op hetzelfde tijdstip op. Zorg voor BALANS.

Q&A

Als antwoorden op de binnengekomen vragen werd aangegeven dat het van nut kan zijn om overdag korte tijd te slapen (alleen wanneer de persoon echt vermoeid is). Bewegen en fysiotherapie zijn goed om de spieren te trainen en het uithoudingsvermogen op peil te houden. Echter moet dit niet te intensief zijn. Wanneer je na twee dagen nog spierpijn hebt, is de activiteit te intensief geweest.

Conclusie

De algemene conclusie is: zorg voor een juiste balans tussen spieroefeningen en rust, en zoek naar een ritme in activiteiten.