

## Omgaan met vermoeidheid

Informatie over belasting en belastbaarheid

### Inleiding

Vermoeidheid is vaak een teken van een bepaalde aandoening. Soms merkt u vermoeidheidsklachten pas na een ziekenhuisopname. Thuis moet u veel meer zelf doen, terwijl in het ziekenhuis het meeste voor u wordt gedaan.

Als vermoeidheidsklachten langdurig aanwezig zijn, kan dit invloed hebben op uw dagelijks functioneren.

De ergotherapeut kan u adviezen geven over hoe u met uw vermoeidheid kunt omgaan. In deze folder leest u wat energie eigenlijk is, welke invloed vermoeidheid onder andere kan hebben en wat u kunt doen om energie te sparen.

### Energie

Als u vermoeid bent, heeft u een tekort aan energie. Als u uw grenzen verlegt of probeert te verleggen, werkt dit waarschijnlijk averechts. Het gevolg hiervan kan zijn dat u nóg minder energie hebt. Wel kan de grens elke dag ergens anders liggen.

Energie kunt u vergelijken met een batterij. De batterij wordt opgeladen als u slaapt. Als u wakker bent, zal de batterij langzaam leeglopen. Als u een zwaardere activiteit uitvoert, zal de batterij nog sneller leeglopen. Om de batterij weer op te laden, zal u rust moeten nemen. Hoe eerder u rust, hoe sneller de batterij weer vol zit. Als de batterij eenmaal leeg is, duurt het lang voordat deze weer volledig is opgeladen en gebruikt kan worden. Ook zal de kwaliteit ervan afnemen.

De volgende adviezen kunnen helpen de batterij zo lang mogelijk mee te laten gaan:

- Bekijk uw dagindeling opnieuw. Wat is belangrijk, en wat niet? Wat moet er nu gebeuren, wat kan later? Het is belangrijk dat u op zoek gaat naar een goede balans tussen inspanning en ontspanning.
- Verdeel de zware activiteiten die u moet uitvoeren. Probeer bijvoorbeeld niet op één ochtend het hele huishouden te doen, maar verdeel de verschillende activiteiten over de week. Wissel op een dag de lichte en zware activiteiten met elkaar af.
- Verdeel activiteiten in stappen. U kunt bijvoorbeeld 's morgens al aardappels schillen voor het avondeten, zodat u 's avonds korter bezig bent met koken.
- Stofzuig niet het hele huis in één keer. Eén kamer per keer is ook een optie.
- Maak een keuze in wat u zelf wilt doen en wat u kunt uitbesteden. Rijd bijvoorbeeld niet zelf een lange afstand in de auto, maar vraag of iemand anders dat voor u kan doen. Of besteed zware huishoudelijke activiteiten uit aan anderen.
- Wissel denkactiviteiten en doe-activiteiten met elkaar af. Kies bewust een tijdstip waarop u veel energie heeft om activiteiten uit te voeren waar u geconcentreerd mee bezig moet zijn.
- Wissel activiteiten af met rust. Regelmatig kort rusten werkt beter dan onregelmatig lang rusten.

Rust voordat u moe wordt, ook tijdens een activiteit. U heeft dan minder tijd nodig om de batterij aan te vullen.

- Vergeet niet om ook ontspannende activiteiten te doen, zoals wandelen, het nemen van een bad, et cetera.
- Zorg dat u de spullen die u overdag nodig heeft beneden heeft staan, zodat u niet meerdere keren per dag de trap op hoeft te lopen.
- Ga zitten bij activiteiten waarbij dit mogelijk is. Als u bijvoorbeeld zit bij het schillen van aardappels of bij het schoonmaken of snijden van groenten, verbruikt u minder energie.
- Voorkom een voorovergebogen houding. Werk dicht bij het lichaam en op de juiste hoogte, om energie te sparen.

Een hoge ademhaling kost meer energie dan een buikademhaling. Als u merkt dat u snel buiten adem bent, probeer dan de buikademhaling toe te passen.

De balans vinden tussen activiteit en rust is het allerbelangrijkste om de batterij in symbolische zin aan te vullen. Hoe meer spierkracht u heeft, hoe meer zuurstof u krijgt en dus hoe meer energie u heeft. Spierkracht opbouwen doet u door de dagelijkse handelingen te blijven uitvoeren. Let op: sporten valt hier niet onder. Sporten heeft onder andere tot doel om vet te verbranden; bewegen is om spierkracht op te bouwen.

### **Begeleiding van een ergotherapeut**

Mocht u na ontslag uit het ziekenhuis toch behoefte hebben aan persoonlijke begeleiding van een ergotherapeut, dan kunt u direct contact opnemen met een eerstelijns ergotherapeut in uw buurt.

Tijdens de ergotherapiebehandeling wordt er met u bekeken hoe u een betere balans kunt krijgen tussen belasting en belastbaarheid in uw dagelijks leven. Daarnaast bekijkt de ergotherapeut met u hoe u daarbij uw dagelijkse activiteiten kunt opbouwen.

### **Zorgverzekering**

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle zorgverzekeraars. Iedereen heeft recht op tien uur ergotherapie per kalenderjaar (2022). De kosten voor ergotherapie vallen onder het verplichte eigen risico. Sommige zorgverzekeraars vergoeden meer als u een aanvullende verzekering heeft.

### **Vragen?**

Heeft u naar aanleiding van de informatie in deze folder vragen? Geef dit dan aan bij de verpleegkundige, zij kan de ergotherapeut aan bed vragen. Voor vragen thuis kunt u contact opnemen met een ergotherapeut bij u in de buurt.

### **Adres**

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda  
Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

### **Contact**

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

### **Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
maart 2023  
07.01.002