

Omgaan met vermoeidheid (energiemanagement)

Ursula Walravens
Inge Klijs

Ergotherapeuten ParkinsonNet
Roosendaal en Bergen Op Zoom


Ergotherapie

- ▶ Ergotherapie biedt de cliënt mogelijkheden dagelijkse activiteiten op optimale wijze uit te voeren, in de eigen omgeving.
 - Behandelen/trainen van cliënt of (mantel-)zorg
 - Adviseren/begeleiden van cliënt of (mantel-)zorg
- ▶ Vergoeding


Ergotherapie

- ▶ Doel: maatschappelijke en sociale participatie vergroten of zo lang mogelijk in stand houden
- ▶ Op gebied van:
 - Wonen: zelfverzorging, huishouden, mobiliteit
 - Werken: betaald en onbetaald
 - Vrije tijd: hobby's, uitgaan, sociale contacten.


Waar werkt een ergotherapeut?

- ▶ Verpleeg/ verzorgingshuis
 - ▶ Revalidatiecentrum
 - ▶ Ziekenhuis
 - ▶ Instelling voor verstandelijk gehandicapten
 - ▶ Vrijgevestigd (of in een fysiotherapie praktijk)
 - ▶ Scholen (bijzonder onderwijs)
- 

Waar werken wij?

- ▷ Ursula: Stichting Groenhuysen, in de centra voor wonen en zorg en in de eerste lijn (bij cliënten thuis)
 - ▷ Inge: Groepspraktijk Van Zuilichem
- 

Vermoeidheid bij parkinson

- ▶ 60% al vroeg in ziekteproces
 - ▶ Oorzaak niet bekend
 - ▶ Vermoeidheid wisselt over de dag en neemt vaak toe in de loop van de dag
 - ▶ Grote invloed op kwaliteit van leven
 - ▶ Grote invloed op het dagelijks handelen
 - ▶ Gebrek aan energie is een belangrijke reden om te stoppen met werken
 - ▶ Nog geen adequate medische behandeling
- 

Vermoeidheid

- ▶ Vermoeidheid komt niet alleen voor bij mensen met Parkinson
- ▶ Vaak krijgen ook de mantelzorgers te maken met vermoeidheidsklachten en soms zijn zij overbelast. Adviezen in deze presentatie, over energiemangement, kunnen voor mantelzorgers dan ook erg zinvol zijn.

Lichamelijke en mentale vermoeidheid

- lichamelijke vermoeidheid

Na bv. een fikse wandeling. Het lichaam voelt slap of zwaar aan.

- Mentale vermoeidheid

Mentale activiteiten zijn bv. lezen, organiseren van activiteiten, gesprek voeren

Dit levert vaak snel vermoeidheid op

‘mijn hoofd zit vol watten’

‘ik kan me niet meer concentreren’

Mentale inspanning is niet alleen hard nadenken of ingewikkelde problemen oplossen.

Bij parkinson gaat niets meer op de automatische piloot.

Wat vroeger betrekkelijk eenvoudige klusjes waren, moet nu bij nagedacht worden.

Dit vraagt dus mentale inspanning!

Door trager bewegen en trager denken is er vaak meer tijd nodig voor een activiteit. Dit levert tijdsdruk

Relatie tussen de twee soorten vermoeidheid

- ▶ Bv. na forse lichamelijke inspanning niet meer goed kunnen concentreren
- ▶ Bv. tijdens mentale inspanning last van lichamelijke klachten, zoals een zwaar gevoel in lichaam, hoofdpijn of duizeligheid



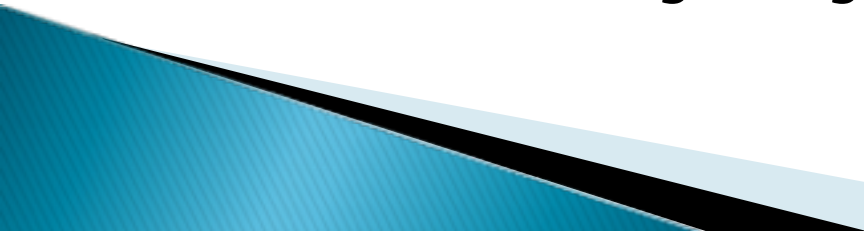
Gerelateerde klachten

- ▶ Een aantal klachten komt erg vaak samen met vermoeidheid voor en nemen ook toe wanneer de vermoeidheid toeneemt:
 - Hoofdpijn
 - Verhoogde prikkelbaarheid: sneller uitvallen, eerder boos worden
 - Concentratie- en geheugenproblemen: snel afgeleid zijn
 - Prikkelgevoeligheid: minder goed tegen geluid, drukte of licht kunnen
 - Somberheid en/of spanning

Beperkte belastbaarheid

- ▶ Als je sneller en ernstiger vermoeid bent
 - ▶ En als je langere tijd nodig hebt om te herstellen

 - ▶ Bij Parkinson cliënten is hoeveelheid energie veranderd
 - ▶ Vaak is ook het slaappatroon veranderd: minder goed slapen

 - ▶ Kan tot uitdrukking komen in vermoeidheid, maar kan ook andere klachten veroorzaken zoals bv. hoofdpijn, slechter kunnen verdragen van drukte, verhoogde prikkelbaarheid, concentratie- en geheugenproblemen, somberheid
- 

Reactie op beperkte belastbaarheid

- ▶ Overbelasting

Als je dezelfde activiteit op dezelfde manier uitvoert als vroeger. Het kost meer energie om op dit niveau te functioneren

- ▶ Onderbelasting

Om vermoeidheid te verminderen ga je minder doen, omdat je bang bent je teveel in te spannen. Het gevolg is dat je lichamelijke conditie achteruit gaat, waardoor het lichaam steeds minder aan kan en eerder vermoeid raakt. Belastbaarheid wordt hierdoor juist minder.

Hollen of stilstaan

▶ Je voelt je energiek

→ doet al snel te veel


→ overbelasting

→ energie is op

→ rusten

→ wachten tot energie-niveau zich herstelt heeft


→ onderbelasting


- ▶ Extra rust nemen is niet de oplossing
 - ▶ Door dit patroon van hollen of stilstaan heb je geen controle meer over je vermoeidheid
 - ▶ Moeilijk om activiteiten te plannen, omdat je niet weet of je er wel genoeg energie voor hebt
- 

Oplossing?

- ▶ Middenweg vinden tussen onder- en overbelasten, zodat het energiepatroon regelmatigiger wordt

Soort activiteiten


- ▶ Energiegeevende en energievretende activiteiten
 - ▶ Verschilt per persoon
 - ▶ Goed verdeling van deze activiteiten is belangrijk
-
- Rust
 - Ontspanning
 - Mentale inspanning/activiteiten
 - Fysieke inspanning/activiteiten
- 

- ▶ Rust: slapen zowel 's nachts als een middagdutje
 - ▶ Ontspanning: verschilt per persoon. Ontspanning zorgt voor afwisseling. Deze activiteiten geven energie en kosten nauwelijks energie.
 - ▶ Mentale: verschilt ook persoon. Het brein is actief. Voorbeelden zijn computeren, het lezen van een boek, doen van administratie
 - ▶ Fysiek: actief bezig zijn zoals sporten, huishoudelijk werk, in de tuin werken, met kleinkinderen spelen
- 

Verschillende soorten activiteiten


	Kost energie	Levert energie op
Rust	nee	ja
Ontspanning	nauwelijks	kan
Mentale inspanning	ja	nee
Fysieke inspanning	ja	kan

Wat te doen bij vermoeidheid


- ▶ inzicht in eigen functioneren
 - ▶ Gedragsverandering
 - ▶ Gewoonten veranderen is niet eenvoudig
(Verandering = een keuze = eng)
- 

gedragsverandering


Verschillende fasen:

- ▶ Bewustwording
 - ▶ Motiveren (weerstand)
 - ▶ Besluitvorming
 - ▶ Gedragsverandering
 - ▶ Gedragsbehoud
 - ▶ Terugvalpreventie
- 


Hoe kan de ergotherapeut u helpen?

- De ergotherapeut kan u begeleiden bij het krijgen van inzicht in uw (soorten van) activiteiten, hoe vermoeiend dit voor u is
 - De ergotherapeut kan u helpen uw activiteiten anders te organiseren (plannen), zodat u een middenweg vindt tussen onder- en overbelasten.
- 

Organiseren van activiteiten

- ▶ Prioriteiten aanbrengen
 - ▶ Veranderen van tijdstip van activiteit
 - ▶ Veranderen van frequentie
 - ▶ Weglaten van activiteiten
 - ▶ Veranderen van volgorde
 - ▶ Rustmomenten inbouwen, rust en activiteit verspreiden over de dag
 - ▶ Lichaamshouding tijdens activiteit en rust
 - ▶ Ergonomische principes
 - ▶ Aanpassingen en hulpmiddelen
- 

samenvatting

- ▶ Ergotherapie richt zich op dagelijkse activiteiten.
 - ▶ U kunt moeite hebben met dagelijkse activiteiten door vermoeidheid
 - ▶ Dit kan lichamelijke en/of mentale vermoeidheid zijn
 - ▶ Met Parkinson heeft men minder energie en moet men langer herstellen
 - ▶ Reactie: over- of onderbelasten (hollen of stilstaan)
 - ▶ Oplossing: middenweg vinden
 - ▶ Verschillende soorten activiteiten afwisselen
 - ▶ Hiervoor is gedragsverandering nodig
 - ▶ De ergotherapeut kan u hierbij begeleiden
- 

Pauze



Na de pauze kunt u vragen stellen