Behandeling

Adviezen om beter te ontspannen na een CVA

Na een CVA of TIA kunt u last hebben van vermoeidheid. Het is dan extra belangrijk om te ontspannen.

Het herstel van spanningsvolle gebeurtenissen duurt langer. Ook als de gebeurtenis al voorbij is, blijft u nog extra energie gebruiken! Hieronder leest u wat u kunt doen om beter te ontspannen.

Heeft u behoefte aan ondersteuning op het gebied van vermoeidheid en ontspanning? Dan kunt u dit aangeven bij uw zorgverlener (verpleegkundig specialist). De vermoeidheidsklachten kunnen aanleiding zijn voor een doorverwijzing naar de NAH nazorgverpleegkundige, ergotherapeut of revalidatiearts.

Tips en adviezen om te ontspannen

Overbelasten, onderbelasten en ontspanning

Samenhang tussen activiteit en belasting

Bij het kijken naar de samenhang tussen activiteit en belasting kijken we naar 3 dingen: het wat, het hoe, en het wanneer.

Wat:

Hoe hangen de klachten samen met wat u doet, dus met *de soort activiteit*? Het kan zijn dat sommige activiteiten voor u zeer vermoeiend zijn (energievreters), terwijl andere energie geven en maken dat u er daarna weer even tegenaan kunt (energiegevers). Welke activiteiten dan zijn, kan door een CVA of TIA heel erg veranderd zijn!

Hoe:

Hoe hangen de klachten samen met *hoe u* activiteiten doet? Als u zeer ingespannen leest, raakt u sneller vermoeid dan wanneer u alleen de ‘koppen van de krant’ vlug doorkijkt. Wandelen in een rustig tempo zal u minder moe maken dan hard lopen om de bus te halen.

Wanneer:

Hoe hangen de klachten samen met uw activiteitenverdeling? Als u de hele ochtend bezig bent met het bijwerken van uw administratie, geeft dat een andere belasting dan er iedere dag een half uurtje aan werken en dat afwisselen met rust of andere activiteiten. En voor een moeilijk gesprek heeft u misschien ’s ochtends nog wel energie, maar ’s avonds lukt dit echt niet meer. Uw activiteitenverdeling heeft vaak een grote invloed op de klachten en op hoeveel er uit uw handen komt.

Registreren

Hoe komt u erachter wat voor u de beste opbouw en belasting is? Een hulpmiddel kan zijn om voor uzelf bij te houden:

- **wat** voor u energiegevers en energievreters zijn;
- de invloed van **hoe** u uw activiteiten doet;
- en hoe uw verdeling van de activiteiten samenhangt met uw vermoeidheid (**wanneer**).

Dit kunt u doen door de komende week uw activiteiten en uw vermoeidheid te registreren.

Pak een papier of agenda en vul per dag voor ieder uur in welke activiteit u heeft uitgevoerd. Als u meerdere dingen in een uur heeft gedaan zoals “mezelf wassen, ontbijten en de hond uitlaten” kunt u die ook in dat vak zetten. Ook “niets doen”, “voor me uitstaren”, “piekeren” en “slapen” zijn activiteiten.

Geef in het vak ernaast per activiteit/uur een inschatting van uw vermoeidheid op dat moment. Gebruik hiervoor de scores 0 tot 4:

- 0 = niet vermoeid
- 1 = weinig vermoeid
- 2 = tamelijk vermoeid
- 3 = erg vermoeid
- 4 = zeer vermoeid

Herstellen

Als u te lang door gaat met een activiteit, gaat u over uw grenzen heen en kunt u uzelf overbelasten.

Van hogere vermoeidheidsscores moet het brein langer herstellen. En als u aan het herstellen bent, gaat u (soms) weer over uw grenzen (denk aan het jojo-effect)? Of misschien doet u dan juist helemaal niets meer (onderbelasten)?

Meer informatie vindt u op de website van het Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht (https://www.kcrutrecht.nl/producten/niet-rennen-maar-plannen/).

Actief en passief ontspannen

Ontspannen is heel belangrijk als u beperkt belastbaar bent. Met goed ontspannen rust u uit en herstelt u dus van uw vermoeidheid. Het is belangrijk om een goede afwisseling te hebben tussen inspannende en ontspannende activiteiten. Zo krijgt u grip op uw energie en uw activiteitenpatroon.

Passief ontspannen

Bij passief ontspannen hoeft u amper energie te leveren. Denk hierbij aan op de bank naar muziek luisteren met uw ogen dicht, een ontspanningsoefening doen, mediteren, kijken naar een natuurdocumentaire met het geluid uit. Uw lichaam is op dat moment niet aangespannen of in beweging en kan dus tot rust komen. Ook gebruikt u niet al uw zintuigen, waardoor er minder prikkels binnen komen.

Actief ontspannen

Actief ontspannen kost energie, maar levert ook energie op. Bijvoorbeeld tuinieren, puzzelen, lezen, een potje kaarten, vrijen of wandelen. Het is vaak een leuke activiteit die op die manier de psychische batterij oplaadt. Uw lichaam is hierbij in een actievere houding en u gebruikt meer zintuigen. Daarom moet u wel opletten dat u niet te lang doorgaat, want dan stijgt de vermoeidheid.

Oefeningen

Zoek een aantal ontspanningsoefeningen op waarvan u denkt dat deze bij u zouden kunnen passen. Plan het oefenen in en zorg ervoor dat u op die momenten niet gestoord wordt.

Oefen in een rustige ruimte. Ga zo zitten of liggen dat zoveel mogelijk spieren de kans krijgen om zich te ontspannen. Dat wil

zeggen dat als u op een stoel zit, uw rug tegen de leuning van de stoel is (niet onderuitgezakt, want dat zorgt voor spierspanning!) en uw voeten plat op de vloer staan, recht onder de knieën. Uw schouders hangen recht, en uw onderarmen rusten losjes op uw bovenbenen of op de leuning van de stoel.

Websites die behulpzaam kunnen zijn voor het vinden van ontspanningsoefeningen of om hier meer mee aan de slag te gaan zijn:

https://www.ontspanningsoefeningen.com/comment-page-21 (https://www.ontspanningsoefeningen.com/comment-page-21)

https://www.hetfittebrein.nl/mentaalfit/ (https://www.hetfittebrein.nl/mentaalfit/)

https://www.hetfittebrein.nl/webinar-over-stress/ (https://www.hetfittebrein.nl/webinar-over-stress/)

https://www.hetfittebrein.nl/mindfulness/ (https://www.hetfittebrein.nl/mindfulness/)

Lijst van ontspannende activiteiten

Hieronder vindt u een aantal voorbeelden van ontspannende activiteiten. Zoek iets wat bij u past.

- Naar de radio of luisteren
- Een ontspanningsoefening doen, mediteren, yoga
- Gezelschapsspelletjes doen zoals monopoly, scrabble, sjoelen enzovoort
- Kaarten, puzzelen
- Lezen
- Zingen of op een muziekinstrument spelen
- Tekenen of schilderen
- Handwerken (breien, haken, borduren enzovoort)
- Een dagboek bijhouden
- Fotograferen en filmen
- Tuinieren en planten verzorgen
- Een karweitje doen in of rond het huis
- Een inspannend karwei doen (hout zagen of hakken, tuin spitten enzovoort).
- Kleding maken, naaien
- Bezoek ontvangen
- Vrienden of bekenden opbellen
- Vrijen, knuffelen
- Koffie of thee drinken
- Een douche of bad nemen
- Gewoon maar wat rustig zitten
- Mijn uiterlijk (laten) verzorgen
- Op vakantie gaan
- Iets voor mezelf kopen
- Fietsen of een fietstocht maken
- Een wandeling maken

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis