De dagelijkse energiebalans bij verlies van gezondheid

Verlies van gezondheid betekent dat uw dagelijkse energiebalans verschuift. U heeft minder reserves, u moet bewuster kiezen waar u uw energie in steekt en u herstelt trager. Dit werkt door op alle levensgebieden, van lichamelijk en psychisch tot sociaal en maatschappelijk.

Gezondheid en energie hangen sterk samen. Wanneer je gezondheid achteruitgaat door ziekte, beperking, pijn, medicatie of herstel na een operatie, gebeurt vaak het volgende:

- Minder energie beschikbaar: Het lichaam moet harder werken om basisfuncties te onderhouden of om klachten te compenseren.
- Sneller vermoeid: activiteiten die vroeger vanzelf gingen zoals traplopen, boodschappen doen of werken kosten nu meer energie.
- Andere verdeling van energie: Je moet keuzes maken in wat je doet op een dag. Je verdeelt energie tussen noodzakelijke activiteiten als eten, verzorging, rust en gewenste activiteiten bijvoorbeeld werk, hobby's, sociale contacten.
- Herstel kost meer tijd: Na inspanning is er meer rust nodig, waardoor de balans tussen belasting en herstel sneller verstoord raakt.

Tips en meer informatie

Voor tips, meer informatie en een zelfhulpmodule over het omgaan met vermoeidheid:

Ergotherapie - Beroepsvereniging voor ergotherapeuten (https://ergotherapie.nl/)

Omgaan met uw energie bij een chronische aandoening of bij kanker | Jeroen Bosch Ziekenhuis (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/omgaan-met-uw-energie-bij-een-chronische-aandoening-of-voor-mensen-met-kanker)

Code MAW-014

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis