Behandeling

Omgaan met uw energie bij een chronische aandoening of voor mensen met kanker

Als er sprake is van een chronische aandoening of als u kanker heeft, kunt u last hebben van vermoeidheidsklachten en minder energie. Bijvoorbeeld bij reuma, Multiple Sclerose (MS) of bij longziekten zoals COPD en interstitiële longziekten.

Misschien merkt u dat u niet alles meer kunt doen wat u voorheen deed. Activiteiten die voorheen vanzelfsprekend leken zorgen er nu voor dat u weinig energie overhoudt, bijvoorbeeld uzelf verzorgen of het uitvoeren van een hobby. Dit kan erg vervelend zijn.

Omgaan met energie

Uw hoeveelheid energie

U kunt uw hoeveelheid energie vergelijken met een batterij. Uw batterij raakt leeg door activiteiten die energie kosten en u kunt uw batterij opladen met energie gevende activiteiten. Het kan ook zijn dat u uw batterij niet meer volledig op kan laden, als gevolg van een chronische aandoening.

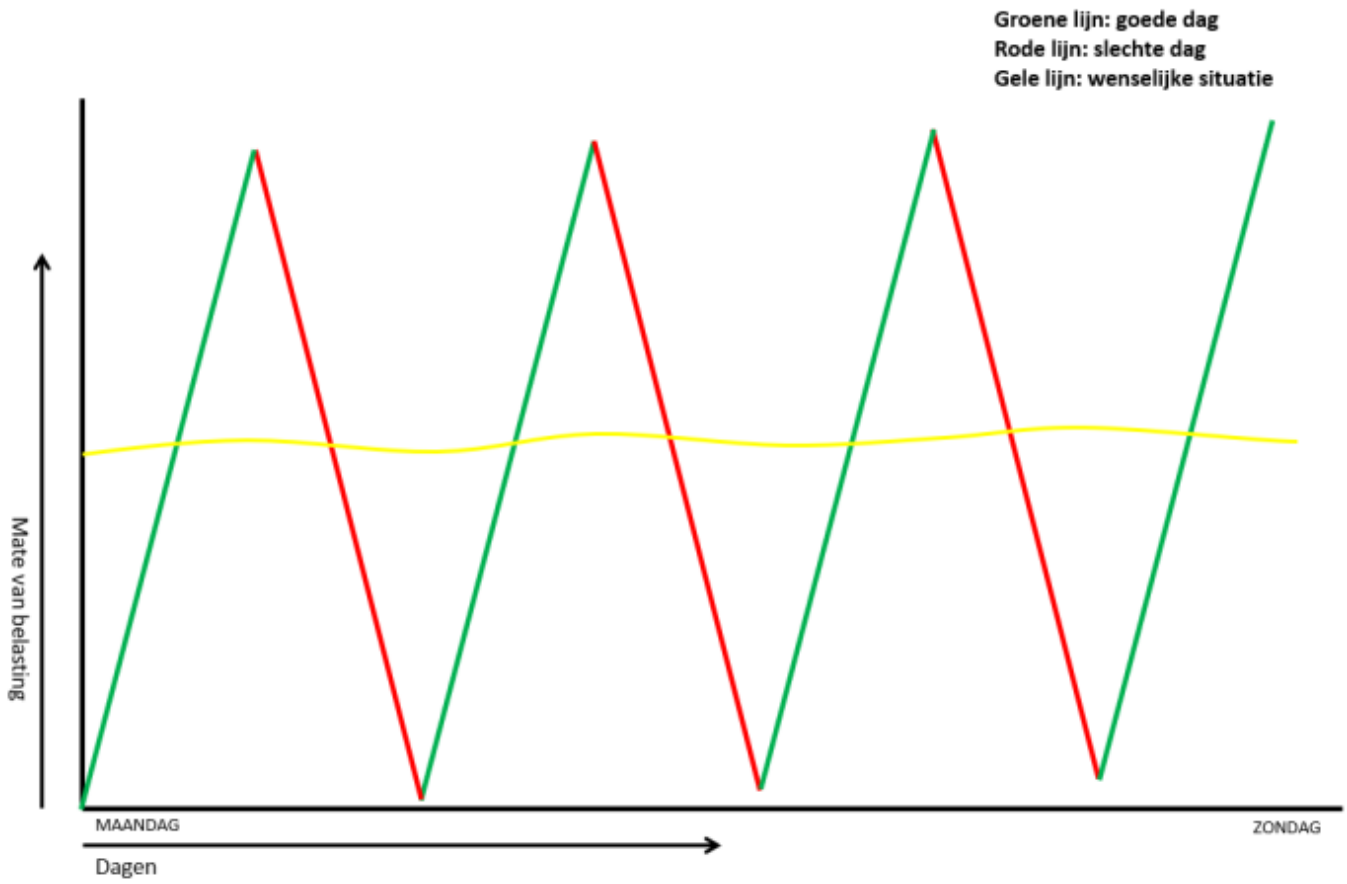
Het is belangrijk om uw batterij niet volledig leeg te laten gaan, maar ervoor te zorgen dat u deze op tijd weer oplaadt. Het opladen van een volledig lege batterij kost namelijk veel tijd.



Uw energie verdelen

Misschien herkent u dat u op een goede dag mogelijk teveel wilt doen. Het gevolg van zo'n goede dag is vaak een slechte dag. Op een slechte dag is het risico groot dat u juist minder doet. Uw energie en daarmee ook hoe u zich voelt, wisselt hierdoor sterk.

Het advies is om een niveau te vinden dat zowel op een goede, als een slechte dag haalbaar is. Hierdoor komt u meer in balans en heeft u een goede basis om uw belastbaarheid op te bouwen.



Tips en adviezen

- Maak een overzicht voor uzelf welke activiteiten u energie kosten en welke activiteiten energie opleveren.
- Vermoeidheid en verlies van energie kan ook leiden tot problemen bij de seksualiteit. Als u behoefte heeft aan ondersteuning kunt u terecht bij het Centrum voor Seksualiteit (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/centrum-voor-seksualiteit).
- Verdeel uw activiteiten over de dag, maar ook over de week.
- Zorg ervoor dat u licht en zwaar inspannende activiteiten afwisselt en dat er tussendoor voldoende rustmomenten zijn om uw batterij op te laden.
- Plan eerst uw vaste afspraken, rustmomenten en dat wat u echt belangrijk vindt in. Plan daarna de minder belangrijke dingen.
- Zorg ervoor dat u elke dag ongeveer evenveel doet, waardoor u elke dag ongeveer evenveel energie uitgeeft. Dit zorgt voor een balans, waardoor de schommelingen tussen een goede en slechte dag minder worden.
- Pas uw tempo aan en neem meer tijd voor een activiteit.

Kijk kritisch naar uw handelen en beoordeel welke factoren een belangrijke rol spelen bij uw keuzes. Hierdoor kunt u uw handelen veranderen en heeft u invloed op uw energieverdeling. Bedenk bij alles wat u doet:

- **Wat** wordt er gedaan?
- **Wie** doet het?
- **Wanneer** wordt het gedaan?
- **Waar** wordt het gedaan?
- **Hoe** wordt het gedaan?
- **Waarmee** wordt het gedaan?
- **Hoe** lang wordt het gedaan?

- **Welk** tempo werkt u?

Aanvullende tips bij een longziekte

- Zorg dat u kunt zitten, bijvoorbeeld bij het koken, douchen of strijken.
- Bukken vraagt veel energie. Blijf doorademen als u bukt.
- Als afdrogen na het douchen veel energie kost, trek dan een katoenen badjas aan na het douchen en rust even uit op een stoel of uw bed.
- Droog uw onderbenen en voeten af door het ene been op de knie van het andere been te leggen.
- Gebruik een hulpmiddel om boodschappen lopend te verplaatsen, bijvoorbeeld een trolley.
- Gebruik een rollator zodat u tussendoor kunt rusten.

Ergotherapie

Een ergotherapeut kan u helpen bij het leren verdelen van uw energie en het vinden van een balans tijdens de dag en week. Daarnaast kan een ergotherapeut tips en adviezen geven over hoe u activiteiten anders kunt doen, zodat ze minder energie kosten.

Ergotherapie wordt vergoedt uit het basispakket van uw zorgverzekering. Per kalenderjaar heeft u recht op 10 uur (hiervoor geldt wel het verplichte eigen risico). Om een ergotherapeut te bezoeken heeft u geen verwijzing of machtiging nodig.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Reumatologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/reumatologie)

Neurologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie)

Longgeneeskunde (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde)

Oncologisch Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum)

Code ALG-090

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis