

Jeroen BOSCH ZIEKENHUIS



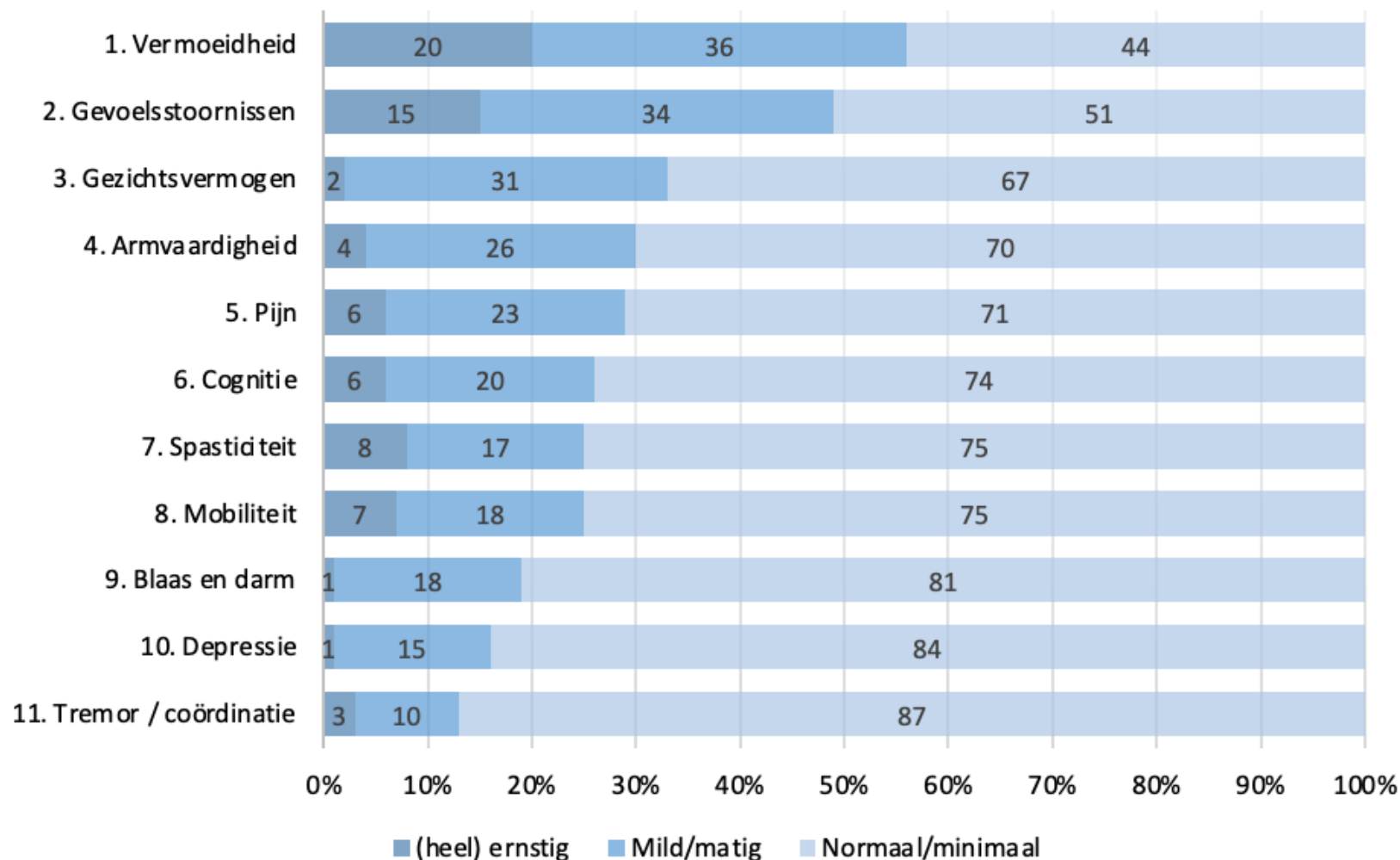
Energie & MS

*Karen Doorn
Maartje van Zoggel*

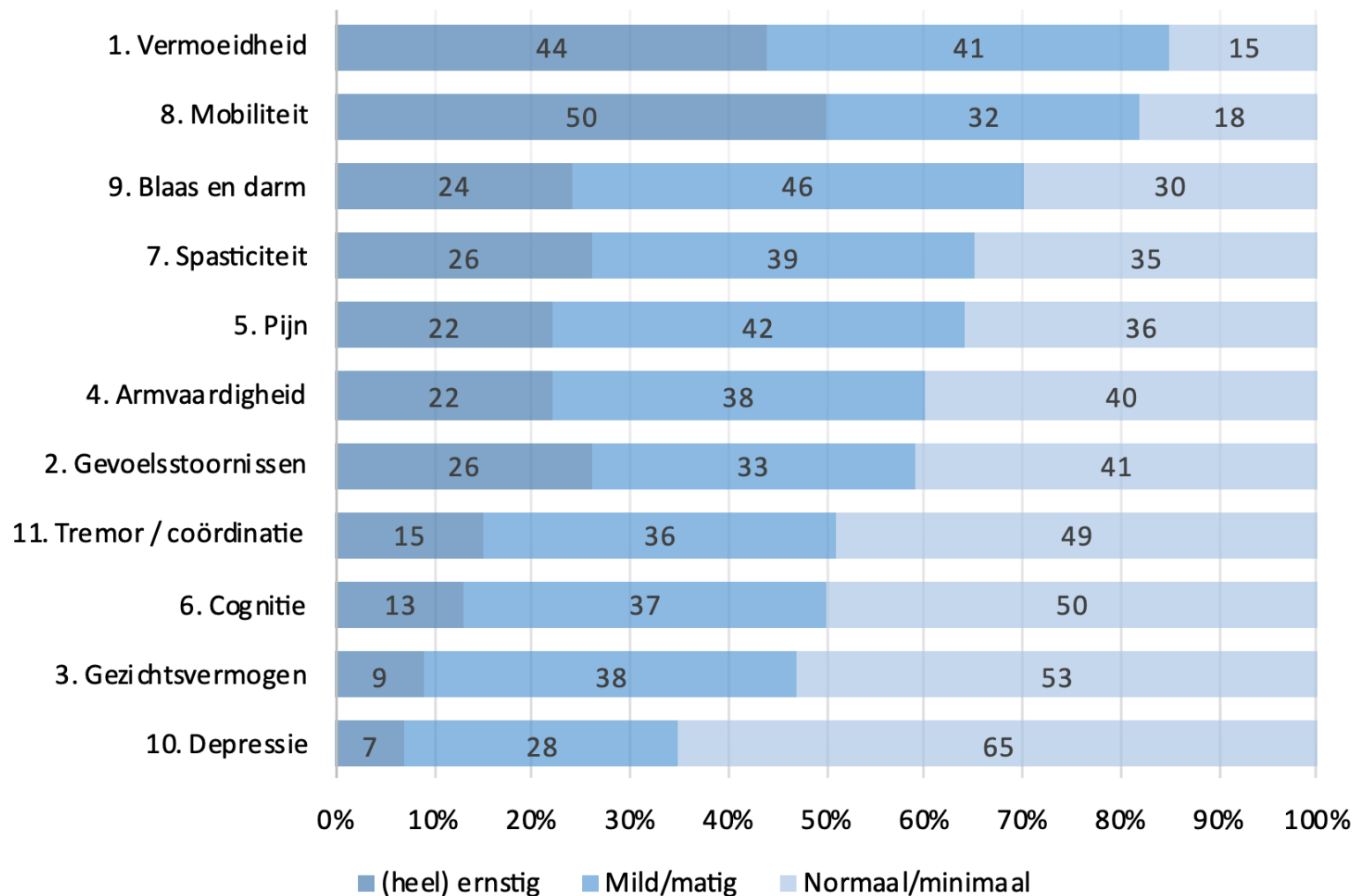
*GZ psycholoog
Psychomotorische therapeut*

- Welkom
- Vermoeidheid als klacht
- Energie bij MS: wat is van invloed?
- Thermometer
- Energieverdeling in de praktijk
- Rol van de omgeving
- Take home message

MS SYMPTOMEN: EERSTE JAAR



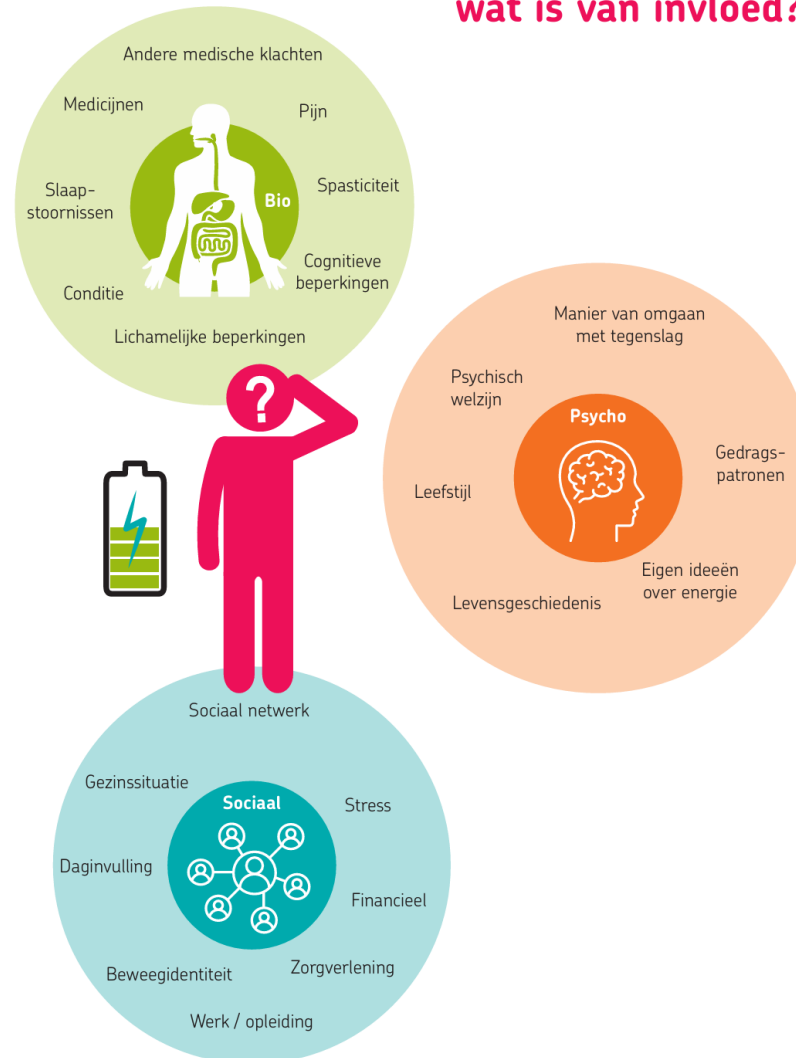
MS SYMPTOMEN: 30 JAAR



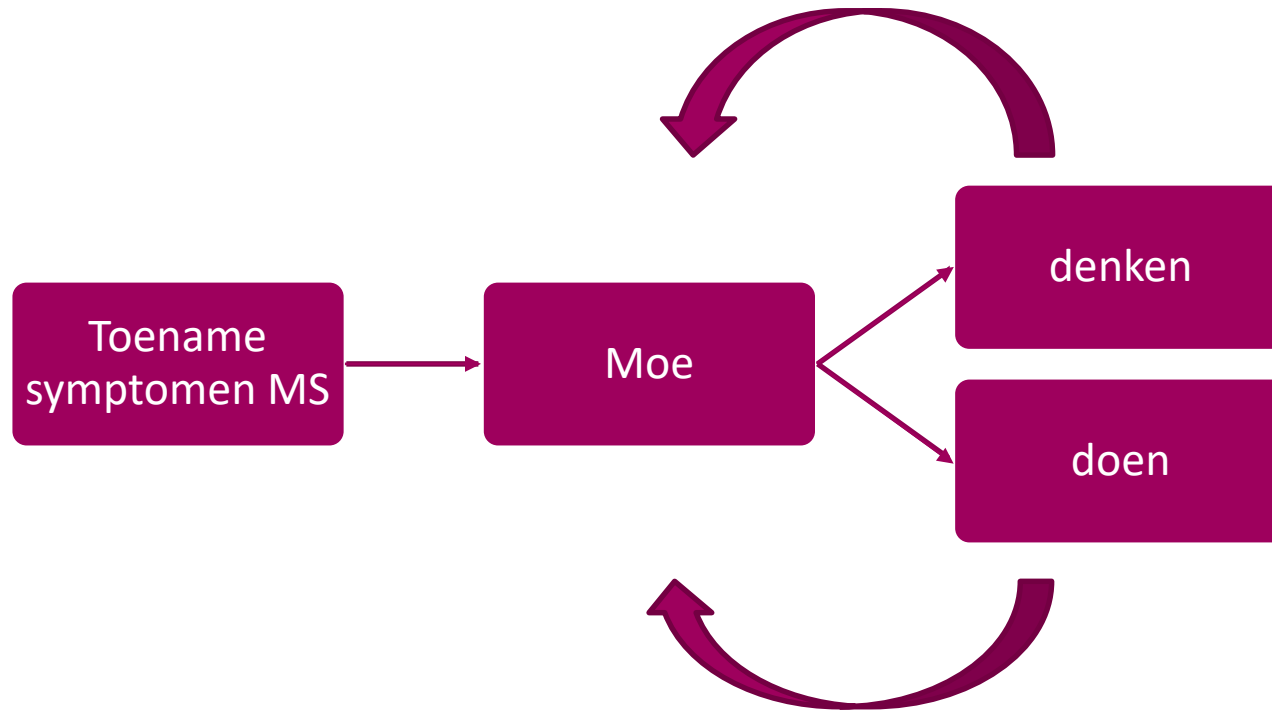
- Vermoeidheid gaat vaak samen met beperkingen in het dagelijkse functioneren
- Wanneer er sprake is van *chronische vermoeidheid* kan samengaan met veranderingen in:
 - slaapkwaliteit
 - denkfuncties
 - stemming
 - spier- en gewrichtspijnen

Welke factoren hebben invloed op je energie?

Energie bij MS: wat is van invloed?



Model van vermoeidheid bij MS



Thermometer

Rood

oranje

Groen

Maak groepje van 4 of 5 mensen:

- Kijk naar hoe jouw ‘gemiddelde dag’ eruit ziet (groen/oranje/rood)
 - Welke momenten lijken te veel energie te vragen?
 - Welke momenten bieden kansen voor rust of herstel?
- Brainstorm welke manieren jij al gebruikt om je energie te verdelen?

- Verdeel activiteiten over de dag/ week (wissel doen/denk-ding af)
- Fysieke conditie opbouwen
- Slaaphygiëne
- Bewust worden van keuzemomenten
Tijdig pauze / ontspanning nemen voordat de thermometer in het rood zit.
- PRET – methode (Pauzeren, Rustige omgeving, Eén ding tegelijk, Tempo aanpassen)
- Inzetten van hulpmiddelen zoals agenda, zetten van wekker, app's voor tijdbeheer of pauze, smartwatch

- Reactie van de omgeving kan invloed hebben op hoe mensen hun ziekte beleven.
- Taal van hulpverleners verandert:
 - Energie in plaats van vermoeidheid
 - ‘Wat ging er goed?’ ‘Wat helpt jou?’

- Energieproblemen bij MS zijn per definitie niet groter dan andere chronische aandoeningen.
- Je kunt positieve invloed uitoefenen op je eigen energieniveau. Kijk hierbij naar de factoren bij jou een rol spelen.
- Ga met je omgeving in gesprek en spreek verwachtingen naar elkaar uit. Betrek de omgeving evt. bij therapieafspraken.
- Welke strategie of tip ga je komende week proberen?

Vragen?

Dank voor jullie energieke aandacht!