Vermoeidheid en concentratie

Wanneer u gezondheid minder wordt, heeft dat niet alleen invloed op uw lichaam, maar ook op uw energie en concentratie.

Veel mensen merken dat ze sneller moe zijn, zich minder goed kunnen focussen of informatie moeilijker kunnen onthouden. Dit is heel normaal en hoort bij het proces van herstel of het vinden van een nieuwe balans

Vermoeidheid kan zich op verschillende manieren uiten. De één voelt het vooral in het lichaam, de ander meer ‘in het hoofd’. Ziekte of herstel vraagt veel van uw lichaam en uw hoofd. Een groot deel van uw energie gaat naar herstellen en omgaan met verandering. Daardoor kunt u merken dat u zich minder goed kunt concentreren. Ook emoties zoals stress, angst of verdriet kunnen invloed hebben op uw concentratievermogen en energieniveau. Uw hoofd is dan simpelweg te vol om alles tegelijk te kunnen verwerken.

Wat kunt u zelf doen?

Het omgaan met vermoeidheid en concentratieproblemen vraagt om aandacht en mildheid voor uzelf. Deze tips kunnen helpen om uw energie beter te verdelen en meer rust te vinden in het dagelijks leven:

- **Luister naar uw lichaam:** leer de signalen van vermoeidheid herkennen, neem voldoende rust en voorkom dat u over uw grenzen gaat.
- **Verdeel uw energie:** plan activiteiten gespreid over de dag en hak grote taken in kleine stukjes.
- **Zorg voor ontspanning:** neem tijd voor activiteiten die plezier of rust geven.
- **Verleg de focus:** richt u op wat nog wél mogelijk is in plaats van wat niet meer lukt.
- **Beperk prikkels:** zorg voor een rustige omgeving als u wilt lezen, kijken of iets wilt onthouden.
- **Aandacht voor een goede slaaphygiëne:** een regelmatig slaapritme (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/slaap) helpt uw lichaam en geest om beter te herstellen.
- **Praat erover:** het kan helpen om te delen wat u ervaart met uw omgeving.

Vermoeidheid heeft vaak veel invloed op uw dagelijkse bezigheden, zoals werk, huishouden en hobby’s. Niet alleen voor u als patiënt, maar ook voor de mensen om u heen. Soms kunt u minder aan dan u gewend was, terwijl dat aan de buitenkant niet altijd zichtbaar is. Voor uw omgeving is het dan niet altijd duidelijk hoe vermoeidheid van binnen voelt of wat het met u doet. Daarom is het belangrijk om te blijven vertellen wat u ervaart en wat u nodig heeft. Openheid helpt anderen beter te begrijpen wat er speelt en kan zorgen voor meer steun en begrip.

Door goed voor uzelf te zorgen, steun te vragen wanneer dat nodig is en te luisteren naar de signalen van uw lichaam, helpt u zichzelf om stap voor stap meer balans terug te krijgen.

Meer informatie

Oorzaken chronische vermoeidheid - Ergotherapie (https://ergotherapie.nl/oorzaken-chronische-vermoeidheid/)

Vermoeidheid: onderzoek naar vermoeidheidsklachten | ZonMw (https://www.zonmw.nl/nl/vermoeidheid)

Vermoeidheid - Hersenstichting (https://www.hersenstichting.nl/gevolgen-van-een-hersenaandoening/vermoeidheid/)

Code MAW-013

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis

Laatste revisie: 2 juli 2026 - 16:04