

Slim & energie



Slim omgaan met je energie.

Annemiek de Crom stelt zich aan het publiek voor en beschrijft in het kort haar loopbaan tot nu toe. Ze begon als fysiotherapeute bij Defensie, totdat zij reuma kreeg en daardoor van hulpverlener min of meer patiënt werd. Onze voorzitter had haar al geïntroduceerd als een van onze gecertificeerde coaches.

Annemiek wil ons laten zien hoe je het beste als artrosepatiënt met je energie kunt omgaan. Ze begint met een kleine test en laat ons, met beide benen op de grond en zittend in onze stoelen, tellen hoe vaak we in 1 minuut in- en uitademen. De stopwatch houdt ze er bij.

Daarna is haar vraag wie van de aanwezigen meer dan 15x in en uit heeft geademd. Dat zijn er heel wat. Daarna tussen de 14 en 12 keer en zo steeds lager. Het zijn er steeds minder en er is zelfs iemand die 6x per minuut ademde. Op de vraag van Annemiek vertelt de persoon in kwestie dan ook al geïnterd te zijn in het langzamer ademhalen.

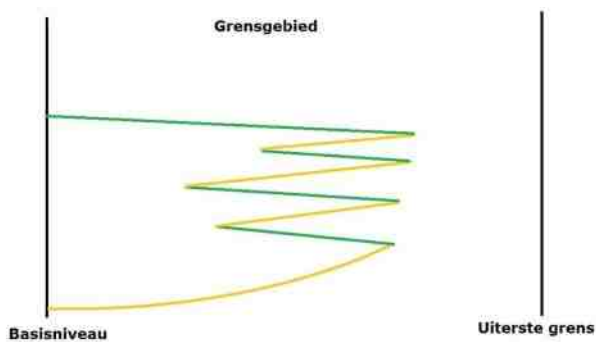
Annemiek legt uit: “als je veel in- en uitademt per minuut is dat een zware belasting voor je lichaam. Voor je lichaam voelt het alsof je langdurig tegen de wind in fietst.” Het is dan ook van belang dat we proberen regelmatig aandacht aan onze ademhaling te besteden en zeker de buikademhaling, dat scheelt een hoop energie.

Ze vergelijkt het met een batterij. Als je batterij vol is, heb je meer energie dan als de batterij leeg is. Door de artrose komt de batterij nooit helemaal vol omdat artrose al een deel van je energie in beslag neemt.



Omdat de beamer het niet doet is Annemiek meteen overgestapt op de “flapover” op deze manier legt ze heel handig uit wat er eigenlijk op haar diaverslag staat, maar wat ze door dit euvel niet kan laten zien.

Ze tekent een verticale lijn links op het blad als basis niveau. Dat is het niveau waarop je de minste klachten ervaart of je klachtenvrije perioden. De lijn rechts is je uiterste grens. Tussen deze lijnen bevindt zich het “speelveld” waarin je kunt ‘spelen’ met je energie. Zorg ervoor dat je na elke activiteit, de tijd neemt om daar van te herstellen voordat je aan de volgende activiteit begint. Probeer ook dagelijks op je basisniveau uit te komen.



Een ideale dag ziet er dan als bovenstaand plaatje uit. Groen is een activiteit. Geel is het herstel. Je ziet dat je probeert te voorkomen dat je tot je uiterste grens komt. Zo creëer je ruimte om toch te kunnen doen wat je graag wilt doen al ziet het er vaak anders uit dan verwacht. Het gebruik van medicijnen kan invloed hebben op je vermoeidheid.

Er zijn twee valkuilen:

1e) als je tot het uiterste gaat en op deze grens blijft hangen, word je vanzelf door je lichaam teruggefloten. Dat is zonde want het herstel duurt dan vaak langer. Het is geen enkel 1e) probleem af en toe op je uiterste grens te zitten als je daarna maar tijd en ruimte neemt om daarvan te herstellen.

2e) het andere uiterste: je blijft constant op of dichtbij je basisniveau. Ook dat is zonde want je kunt gebruik maken van meer ruimte in het speelveld.

 **Reumafonds**

ABOSE

Maar hoe verdeel je dan op een dag je energie dusdanig dat je toch in conditie blijft? Het belangrijkste is dat je weet welke herstelmechanismes je kunt gebruiken. Dat is een persoonlijke mix van onderstaande ingrediënten.

Annemiek schrijft het woord ABOSE op

A = Ademhaling

B = Beweging. Beter 3 x 5 minuten dan 15 minuten aan een stuk. Een goede conditie is af te meten aan de snelheid waarmee je herstelt.

O = ontspanning. Ze vraagt aan de aanwezigen wat die als ontspanning zien?

Als dan iemand zegt dat ze soms even haar tablet pakt om een spelletje te doen, zegt Annemiek dat dit eigenlijk geen ontspanning is maar afleiding.

Met ontspanning bedoelt ze bijvoorbeeld: 5 minuten zomaar voor je uit zitten staren en even heerlijk niks (hoeven) doen.

Al zullen je gedachten dan wel naar boven komen. Gedachten stoppen is onmogelijk. Je bepaalt we zelf of je wel of niet wat met die gedachten doet.

S = Slapen. En ook dat is voor iedereen verschillend. Sommigen mensen hebben nog niet genoeg aan 8 uur slaap en een ander volstaat met 6 uur.

E = Eten. En ook dat is afhankelijk van persoon tot persoon.

Tips voor een slimme energieverdeling:

- * hoe deel je je dag in, doe de ingewikkelde dingen als je de meeste energie hebt
- * Pak elke dagdeel een onderdeel uit ABOSE om te herstellen. Slapen doe je 's nachts en eten doe je ook meerdere keren op een dag
- * Leer jezelf en je lichaam heel goed kennen
- * Welke activiteiten en mensen geven mij positieve energie en welke negatieve
- * Welke taken doe je zelf en welke besteed je uit.

In de zaal wordt gereageerd op het laatste punt. De meesten vinden het moeilijk om iets aan anderen te vragen. Annemiek herkent dat en adviseert om een vraag concreet te stellen. Je zult dan zien dat mensen eerder geneigd zijn om je te helpen.

Annemiek geeft een heel goed voorbeeld van iemand die bij haar kwam en eigenlijk al een poos “aan de uiterste grens” verbleef. Die persoon was zelf verbaasd, omdat ze volgens eigen zeggen een goed leven had, zich veel kon permitteren, want ze ging 5x per jaar 1 week op vakantie.

Maar toen Annemiek door ging vragen, bleek dat ze juist net voor de vakanties in de stress was, omdat ze alles wilde regelen dat de reis en de accommodatie etc. perfect zouden verlopen. Ze sjouwde zelfs eigenhandig met de koffers.

Ze had een hele goede verstandhouding en vriendschap met haar reismaatje en was van mening dat daar een kink in zou komen als ze dit allemaal niet zou doen. Totdat ze toch in gesprek ging met haar reismaatje. Ze kwam tot de conclusie dat die heel graag zelf ook wel eens wat had willen regelen en het eigenlijk altijd al heel raar vond dat ze op vliegvelden geen kruier bestelden.

Vanuit de zaal komt de vraag hoe vaak iemand bij Annemiek komt om op deze manier zijn of haar rust weer te vinden. Het antwoord is: gemiddeld 6-8x, daarna is er nog telefonische nazorg.

Ook krijgt ze vanuit de zaal de vraag: “Kun je artrose voorkomen?” Het ontstaan van artrose is vaak een combinatie van een aantal factoren. Zo kan artrose ontstaan na blessures, opgedaan bij sport of ten gevolge van een ongeluk. Overgewicht kan ook de artrose versnellen.

Een erfelijke factor kan ook een oorzaak zijn evenals hypermobiliteit (te losse gewrichten). Zorg er in ieder geval voor dat je niet te zwaar wordt en blijf op je eigen niveau in beweging.



Als laatste komt nog de vraag over de ademhaling. Annemiek stelt: geef de aandacht aan je uitademing, inademen gaat vanzelf.

Tijdens haar uiteenzetting waren de aanwezigen heel aandachtig, ze boeide de zaal. De voorzitter dankte Annemiek dan ook van harte en overhandigde haar een bos bloemen.