

# Vermoeidheid bij chronische pijn

Door Annemiek de Crom

*Annemiek werkte als fysiotherapeut in een centrum waar zij mensen met ingewikkelde gewrichtsklachten revalideerde.*

*Op een gegeven moment kreeg ze zelf reumatische klachten. Door haar achtergrond dacht ze dit in eerste instantie zelf op te kunnen lossen.*

*Niet dus! Dit was een heerlijke valkuil voor haar. In één klap was ze een patiënt en zieke werknemer in plaats van hulpverlener. Daarom is ze zich gaan specialiseren in het begeleiden van mensen met chronische aandoeningen die graag aan het werk willen blijven. De naam van haar bedrijf is 'Cirkel der seizoenen' <http://www.cirkelderseizoenen.nl>*

## Waarom de naam 'Cirkel der Seizoenen'?

De naam is een metafoer. Na elke winter komt weer een voorjaar. Na elk dieptepunt komt er ook weer een betere periode al ziet die er wellicht anders uit dan je gewend was. Ook je klachten zijn vaak wisselend van aard. Niks is blijvend behalve de verandering. De seizoenen laten dat prachtig zien. Het is tenslotte nooit alleen maar zomer in je leven.

Tijdens de lezing laat Annemiek de Crom met behulp van een presentatie zien op welke wijze vermoeidheid bij een chronische pijnpatiënt werkt en wat de mogelijkheden zijn om hier mee om te gaan. Een aantal voorbeelden van de presentatie en wat daarover gezegd is zullen hieronder vermeld worden.



Hoe vol is  
jouw batterij?

De eerste volle batterij geeft het basisniveau weer van een gezond persoon. De tweede batterij stelt een chronische zieke voor. Het rode stuk in de batterij is de energie die je sowieso kwijt bent aan je gezondheidsklachten. Bij de één zal dat rode stuk groter zijn dan bij de ander. De meeste mensen met een chronische aandoening hebben daarom minder energie tot hun beschikking dan iemand die gezond is. Als je een activiteit hebt uitgevoerd en je gaat herstellen komt je batterij dus nooit helemaal vol. Hou daar dus rekening mee bij de planning van je activiteiten.

Vergeet ook niet dat op de bank uitrusten met je iPad op schoot of tv kijken ook mentale belasting is. Je blijft actief met je hersenen en dat kost je ook energie. Je rust dus niet uit, ook al denk je van wel. Plan na activiteiten altijd genoeg hersteltijd in. Doe je dat niet dan kan je wel tegen jezelf zeggen: "kijk eens wat ik heb gedaan", maar je hebt niet naar je lichaam geluisterd. Neem je die hersteltijd wel dan kan je trots op jezelf zijn met wat je bereikt hebt. Je hebt dan minder hersteltijd nodig en kan sneller weer iets anders doen.

"Ja" zeggen als je "nee" bedoelt, dan weet je van tevoren dat het fout gaat. Anderen moeten teleurstellen, dus zeg je te vaak ja in plaats van nee. Dat kost ook teveel energie, energie die je beter voor jezelf kunt gebruiken.

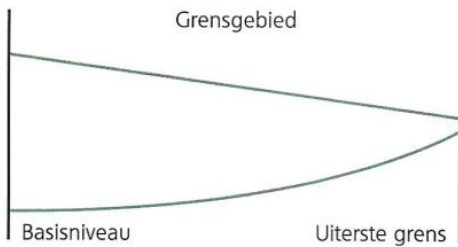
... waar onze leden vaak tegenaan lopen is dat de artsen niet weten wat we mankeren. Het probleem daarbij is dat ze niet willen toegeven dat ze het niet weten. Voor de patiënt gaat hier zoveel tijd en energie in zitten, iets dat eigenlijk niet hoeft. Jammer, maar waar!

## Breng je omgeving op de hoogte

Ook in de naaste omgeving is het vaak hetzelfde. Omdat je er zo goed uit ziet, moet je altijd maar weer uitleggen dat je dingen niet kan. Of blijven uitleggen omdat men het niet begrijpt. Vaak begrijpen ze niet hoeveel pijn en energie het je kan kosten om überhaupt aan de dag te beginnen. Alleen al het opstaan, wassen en aankleden, kan je heel veel energie kosten. Dit maakt je verdrietig en kost je enorm veel energie. Het is aan jou zelf of je het steeds maar weer uit wilt leggen en toe wilt lichten. Je kan hier ook mee stoppen en gewoon

zeggen "Sorry, maar nee, dat kan/wil ik niet" punt!!! Dan hou je weer wat meer energie over voor jezelf.

### Verken je speelveld



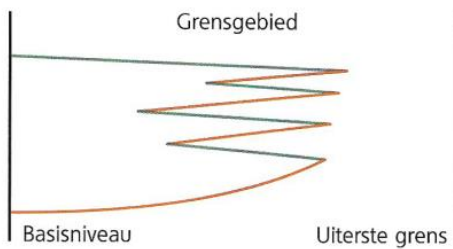
Iedereen heeft een speelveld. Met links het basisniveau en rechts je uiterste grens. Van belang is dat je van jezelf weet met welke activiteit je je waar op jouw speelveld bevindt. Het basisniveau is dat wat voor jou heel comfortabel voelt. Daar waar je de minste klachten hebt. En iedereen heeft ook een uiterste grens. Dat is het niveau wat voor jou zeer oncomfortabel voelt. Dus waar je grofweg verrekt van de pijn. Je functioneert dan op het randje van je kunnen. Ideaal is om hier de gulden middenweg in te zoeken. Dat is voor iedereen anders. Het beste is om in het moment van de dag, dus uur na uur of dag na dag te leven. Verder dan dat valt vaak niet te overzien.

### Vraag hulp

Je kunt jezelf afvragen of je wel ALLES ZELF MOET DOEN! Moet je alles in eigen hand houden of kan je ook dingen aan een ander over laten? Een ander kan best de vaat wegwerken, de was ophangen, die boodschappen doen. Ook als je alleenstaand bent is het mogelijk om dit aan een ander te vragen. Vaak wil die ander dit heel graag voor je doen, maar zijn ze bang je te kwetsen door het zelf voor te stellen! Hier zit dan ook de moeilijkheid. Vragen is jezelf heel kwetsbaar opstellen. Het kan je ook bang maken dat je je zelfstandigheid verliest. Maar vergeet niet, dat wat een ander doet er voor zorgt dat jij meer energie hebt! Je houdt hierdoor juist langer je zelfstandigheid! En... ja... je zal wel die moeilijke drempel over moeten. Zoals met zoveel dingen en dus ook voor het vragen... de 1ste keer is het moeilijkst. Gaande weg zal je dit ook

leren, net zoals je hebt leren fietsen. Dat was in het begin ook moeilijk.

### Energieverdeling op een dag



*Dit is het ideale plaatje. Na elke actie een herstelactiviteit.*

Juist voor ons is het vaak erg moeilijk om je basisniveau te vinden. De uiterste grens kennen we vaak wel! De kunst is om voor jezelf (eventueel per moment) je eigen persoonlijke speelveld te vinden. Ook om te leren accepteren dat het op het ene moment beter gaat dan op het andere moment. Vandaar ook 'Cirkel Der Seizoenen'. Vandaag een rottdag? Morgen is er weer een nieuwe dag en zien we wel weer verder.

Een voorbeeld... deze ledenmiddag, je weet van tevoren dat dit veel, zo niet héél veel energie zal gaan kosten! Je weet ook dat je de dagen er omheen een lege agenda moet plannen! Belangrijk is ook om op de dag dat je de activiteit hebt, probeert om zoveel mogelijk rustmomenten in te plannen.

Probeer er voor te zorgen dat je niet steeds op de uiterste of binnenste grens terecht komt. Zoals met alles is ook hier de gulden middenweg het beste. Probeer eens voor jezelf een paar dagen een speelveld in te vullen. Dit kan vaak veel inzichtelijk maken. Zodra iets zichtbaar wordt kan je het vaak ook beter aanpassen.

### Ontspannen

Een rustmoment kun je bijvoorbeeld bereiken met de volgende oefening:

- Zit recht op een stoel met je voeten plat op de grond en je handen op de bovenbenen.
- Concentreer je nu 1 minuut op je ademhaling.
- Tel de aantal ademhalingen. 1 keer in en uit ademen telt voor 1.

Heel belangrijk is dat de uitademing lang en langzaam is. Laat het niet stokken. Inademen doe je op een gegeven moment vanzelf.

Doordat je telt ben je je niet langer bewust van je gedachten.

Als je rustig op je stoel zit heb je in principe genoeg aan 6 tot 8 ademhalingen per minuut.

Zit je boven de 15 dan kost dat je dezelfde energie als tegen de wind in fietsen.

Conclusie: zelfs zitten kan heel veel energie kosten. Maar je ziet door dit voorbeeld dat het je ook energie kan opleveren!

Op het moment dat je dit van jezelf begrijpt (en het vaak genoeg bewust gedaan hebt) kan je ook beter je energie verdelen. En op den duur zal dit ook lukken zonder er bewust bij na te denken. Dit is voor iedereen de basis om goed te kunnen functioneren. Je zult dan ook makkelijker iemand kunnen vragen om je iets uit handen te nemen of voor je te doen.

### Hulpmiddelen voor herstel

#### A.B.O.S.E.

A = Ademhaling

B = Bewegen

O = Ontspanning

S = Slapen/slaappatroon

E = Eetpatroon

#### A = Ademhaling (zie de oefening)

Dit kan je op de stoel, in de auto of zelfs op de wc doen. Maar ook als je bijvoorbeeld voor het raam staat, leg je handen dan op de vensterbank of laat ze ontspannen hangen.

#### B = Bewegen

Je kan conditietraining gaan doen, dat is goed voor je hart en longen. Maar vaak kosten dagelijkse activiteiten je al zoveel energie dat je hier niet aan toekomt. Voor je spieren en kraakbeen is het wel heel belangrijk dat je toch blijft bewegen! Dus doe dit vooral naar gelang je kan!

*Noot: 5x2 minuten bewegen is beter voor je dan 2x5 minuten!*

## O = Ontspannen

Bijvoorbeeld tv kijken, paardrijden, wat dan ook. Het moet iets zijn waar JIJ je comfortabel bij voelt en wat je energie geeft. Het punt is dat we ons daar meestal te weinig tijd voor gunnen terwijl het 'o zo belangrijk' is. Iets met je handen doen werkt heel ontspannend.

## S = Slapen/Slaappatroon

Dit is meestal de beste manier van ontspannen. Je hebt een slaapcyclus van 1,5 uur. Dus 1,5 – 3 – 4,5 en 6 uur et cetera. Dus naar het toilet gaan in de nacht is niet zo erg, zolang het maar in deze cyclus past. Vaak regelt je lichaam dat automatisch. Een middagdutje wordt een probleem als je in de nacht slecht slaapt. Even een hazenslaapje... het probleem is dat deze ook vaak te lang duurt. Oplossing is een alarm/wekker te zetten. Ook kan je een bos sleutels in je hand nemen. Op het moment dat je volledig ontspannen bent, vallen de sleutels en word je weer wakker. Je hebt dan lang genoeg gerust!

## E = Eetpatroon.

Probeer zoveel mogelijk puur natuur te eten. Kijk naar de ingrediëntenlijsten! Hoe minder voedingsstoffen daarop staan des te beter. Het ingrediënt wat als eerste staat vermeld, die stof wordt het meeste in het product gebruikt. Bijvoorbeeld bij Cola staat als eerste suiker vermeld en dat zit er dan ook heel erg veel in!

Probeer A.B.O.S.E. over de hele dag te verdelen. Behalve slapen. want dat doe je in de nacht. En probeer de E van eten tot een maximum van zes momenten te beperken. Verdeel de rest over de ochtend, middag en avond.

## Tips voor een slimme energieverdeling

- Hoe deel je je dag in?
- Pak elk dagdeel een onderwerp uit A.B.O.S.E. om te herstellen.
- Leer jezelf en je lichaam heel erg goed kennen.
- Welke activiteiten en mensen geven mij

positieve energie en welke negatieve?

- Welke taken doe je zelf en welke taken besteed je uit?

Bedenk ook wat je eventueel aan een ander kunt en wilt overlaten. Wees niet bang om nee te horen te krijgen of de controle of privacy over je leven te verliezen. Vergeet niet wat het je op kan leveren. Je houdt zelf meer tijd en energie over voor leuke dingen. Dus kortom, wat is je afweging. Je hebt nu eenmaal een beperkte dosis energie! Patronen heb je jezelf aangeleerd, die kan je ook zelf veranderen. Zowel positief als negatief.

## Manieren van communiceren

- Via woorden.
- Non-verbaal/lichaamsuitdrukking.
- Gedrag/daden.

Hoe duidelijker je bent, hoe makkelijker het communiceren gaat. Het meest duidelijk is om op een positieve manier te vragen en te zeggen wat je wilt. Waarom je het wil en hoe wil je het. Hoe korter en krachtiger je iets vraagt, des te beter het waarschijnlijk zal gaan!

## Miscommunicatie

- Onduidelijk zijn.
- Ervan uitgaan dat de ander wel begrijpt wat je bedoelt.
- Te snel reageren.
- "Ja" zeggen, maar "nee" bedoelen (je zegt iets anders dan je lichaamstaal uitdrukt.)

Natuurlijk staat dit allemaal leuk opgeschreven maar we vallen allemaal regelmatig in de valkuilen. Denk dan altijd maar: morgen weer een nieuwe dag. Wees ook alert op de (onbewuste) tekenen bij jezelf! Onbillijk, kort zijn, je verdrietig voelen, et cetera. Als je dit merkt probeer dan de handvatten te gebruiken en daardoor weer 'nieuwe' energie te krijgen.

Tijdens de lezing is ook gesproken over dingen en/of gebeurtenissen en mensen die je positieve of negatieve energie kunnen geven. Ga bij jezelf na hoeveel energie je daar nog in wilt blijven stoppen. Denk er over na wat je wilt, het is jouw leven en je hebt er maar één van. ●

Verslag door Lenie van Wessel.

