



VERBORGEN ENERGIEVRETER

Pien werkt als leerkracht op een basisschool. Samen met haar leidinggevende en collega's had ze al een aantal andere taken opgepakt zodat ze niet de hele week voor de*

klas hoefde te staan. Drie ochtenden lesgeven wilde ze wel heel graag blijven doen. Toch begreep ze er niks van dat ze om 08.30 uur 's morgens al leeg was en dan nog tot 12.30 uur door moest.

Samen bekeken we haar activiteiten door de weeks en haar herstelmomenten. Dat zat al heel goed in elkaar. We zoomden verder in op het lesgeven zelf. Wat opviel, was dat ze ondanks haar vermoeidheid wel in staat was om de ochtend lesgeven vol te maken en daar ook van te herstellen. Ze gaf aan dat ze dan heel gefocust was, goed prioriteiten kon stellen en niet met haar energie 'smeet'. Ze liet dus zien dat ze heel goed met haar energie om kan gaan. Wel jammer dat dit alleen lukte als ze al heel moe was.

Aan het lesgeven zelf lag het dus niet. Tot we aan de voorbereiding van de lessen toekwamen. Het bleek dat ze in gedachten de hele week met de voorbereiding bezig was, ook in het weekend. Op de lesochtend zelf was ze al heel vroeg op school om alles klaar te zetten. Ze wilde het zo goed doen, dat ze mentaal geen rust kreeg. "Wanneer is de voorbereiding goed genoeg?" Dat vond ze heel moeilijk aan te geven.

Nu begon voor haar het allermoeilijkste. Niet meer de hele week bezig zijn met de voorbereiding en uitzoeken wat de reden is dat ze dit op deze manier doet. Een boeiende reis. Mentale belasting: een onderschat fenomeen en vaak een verborgen energievreter.

Pien is een verzonnen naam*

ANNEMIEK DE CROM

www.annemiekdecrom.nl

TIPS VOOR ALS JE GAAT REIZEN

Voor wie op vakantie gaat: een goede voorbereiding is het halve werk. Zeker als je reuma hebt. Bedenk vooraf wat je doel van je vakantie is en hoe je dat doel wil behalen. Combineer bijvoorbeeld een citytrip met ontspanning, verspreid je activiteiten, of ga voor maximaal relaxen tijdens een all-inclusive vakantie.

Andere tips

Neem bij een stedentrip bijvoorbeeld een hotel dichtbij of in het centrum. Je kunt dan altijd even terug naar het hotel om uit te rusten, zonder dat je ver hoeft te lopen. Kijk of er een bushalte of metrostation om de hoek ligt.

Deel met je reisgenoten vooraf waar je bang voor bent of waar je tegenaan denkt te lopen. Zo verzand je op locatie niet in een eenzame strijd tegen je pijn of vermoeidheid.

Pak de dingen in die je thuis ook helpen: kussentjes, pittenzakken, TENS, een coldpack of je eigen hoofdkussen. Een heuptas of rugzakje is minder belastend dan een schoudertas.

Medicijnen

Neem je medicijnen, injectiespuiten en naalden mee in de originele verpakking, met jouw persoonlijke etiket erop. Controleer ook de houdbaarheidsdatum van de medicijnen. Houd medicijnen in je handbagage: in het bagageruim van het vliegtuig vriest het.

Regel de benodigde papieren om medicijnen, injectiespuiten en naalden mee over de grens te nemen. Je kunt zorgen voor een medicijnpaspoort, ook als je naalden of spuiten meeneemt. In zo'n paspoort staat precies welke medicijnen je gebruikt en in welke dosering. Dat is bijvoorbeeld handig als je in het buitenland een arts nodig hebt. Vraag hiernaar bij jouw apotheek. Vraag of je het medicijnpaspoort ook in het Engels kunt krijgen. Bij medicijnen die onder de Opiumwet vallen, zoals CBD, heb je een Schengenverklaring of een Engelstalige medische verklaring nodig.

Meer informatie over de verschillende soorten medicijnverklaringen vind je op de website van de Rijksoverheid of is verkrijgbaar bij jouw apotheek of arts.

Lees het hele artikel op ReumaMagazine.nl.