

## Revalidatie

# Ergotherapie: vermoeidheid en dagelijkse activiteiten

Vermoeidheid kan veel invloed hebben op het dagelijks leven en de manier waarop u uw leven wil leiden. Er zijn verschillende factoren die bij vermoeidheid een rol kunnen spelen. Iemand kan zich fysiek vermoeid voelen na lichamelijke activiteit, bijvoorbeeld na een wandeling of huishoudelijk werk. Mentale vermoeidheid kan worden ervaren bij bezigheden als lezen, luisteren, computerwerkzaamheden of het organiseren van activiteiten. Fysieke vermoeidheid kan overgaan in mentale vermoeidheid, bijv. als u na lichamelijke inspanning niet goed meer kan concentreren. Mentale vermoeidheid kan overgaan in fysieke vermoeidheid, zoals hoofdpijn of zich mentaal te moe voelen om fysiek iets te ondernemen, bijvoorbeeld na een dag mentaal hard werken 's avonds nog gaan sporten. Tenslotte kunnen fysieke en mentale vermoeidheid ook tegelijk voorkomen.

Dit soort inspanningsgebonden vermoeidheid is vaak herkenbaar voor mensen.

De vermoeibaarheid kan bij mensen met een onderliggende aandoening echter anders zijn; het is niet in verhouding tot de geleverde inspanning. De ervaren vermoeidheid is vaak groter, komt sneller opzetten en het herstel duurt vaak langer.

Vermoeidheid kan ook optreden zonder dat er een duidelijke inspanning als oorzaak aan vooraf is gegaan. Deze vermoeidheid wordt vaak minder goed begrepen en lijkt minder goed beïnvloedbaar. Mogelijk komt de vermoeidheid voort uit de aandoening. Mogelijk zijn er ook andere factoren die van invloed zijn op de vermoeidheid.

### Factoren die van invloed kunnen zijn:

- Overbelasting
- Onderbelasting
- Vertraagde informatieverwerking
- Moeite met prikkelverwerking
- Slechte conditie
- Slecht slapen
- Bepaalde gedachten over vermoeidheid
- Stress en angst
- Somberheid, depressie of burn-out
- Een aandoening of ziekte
- Bijwerking van medicatie
- Pijn
- Etc.

## Mogelijke impact van vermoeidheid:

- Minder fysiek en sociaal actief zijn
- Dagelijkse bezigheden kosten meer energie
- Moeite met concentreren
- Gevoel minder snel te kunnen denken of moeite met het volgen van gesprekken
- Geheugenproblemen
- Minder initiatief tonen
- Overdag slapen
- Sneller geïrriteerd reageren
- Emotioneler of juist vlakker reageren
- Minder interesse in wat er om u heen gebeurt
- Etc.

## Wat kunt u zelf doen?

Het is belangrijk om te kijken welke factoren van belang zijn bij de vermoeidheid en om dit aan te pakken. Dit kunt u zelf doen. Zo kunt u als u een slechte conditie heeft, hieraan gaan werken. Of als u bepaalde eetgewoontes heeft waardoor u slechter slaapt deze aanpakken.

## Tips

Onderstaande tips kunnen helpen om de balans tussen belasting en belastbaarheid terug te vinden, met als doel minder belemmerd te worden door vermoeidheid in het dagelijks leven.

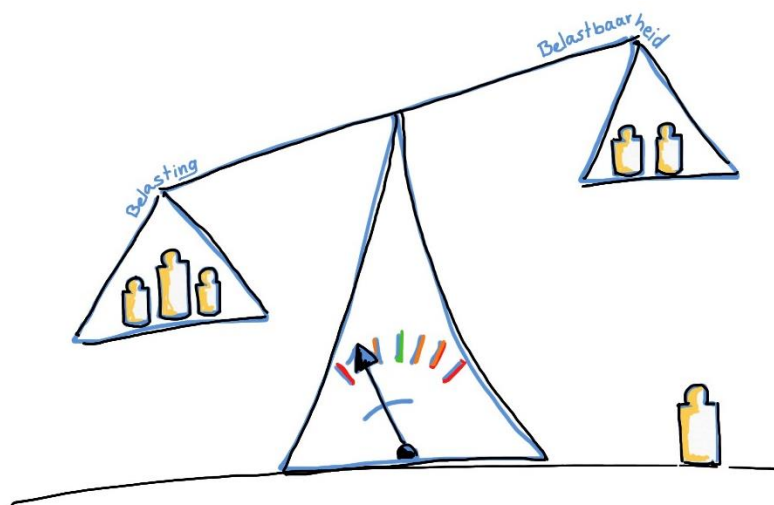
- Blijf zo actief mogelijk
- Beweeg voldoende
- Voorkom overdag slapen
- Zorg voor een goede nachtrust
- Wissel intensieve en rustiger activiteiten met elkaar af
- Ontspan regelmatig
- Maak een dag- en weekplanning
- Stel prioriteiten en maak keuzes
- Voorkom multitasking
- Vraag hulp aan anderen
- Verminder stress en angst
- Bedenk wat goed gaat en pas dit vaker toe

## Ergotherapie

Als de vermoeidheid als probleem wordt ervaren kunt u dit bespreken met een arts of verpleegkundige of behandelende zorgverlener. Zo nodig kunnen zij u verwijzen naar de ergotherapeut.

Bij de ergotherapie gaan we samen met u kijken welke activiteiten u ondanks uw vermoeidheid weer zou willen of moeten doen. Hierbij kijken we naar de verschillende factoren die een rol kunnen spelen, naar de activiteiten die belemmerd worden en die u mogelijk niet meer doet maar wel weer zou willen of moeten doen.

Waar nodig wordt samengewerkt met andere disciplines, zoals de neuroloog, revalidatiearts, fysiotherapeut, maatschappelijk werken of psycholoog.



Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen de belasting en belastbaarheid. Belasting betreft de activiteiten die u wil en/of moet doen, belastbaarheid is wat u kunt doen met de energie die u kunt leveren. Bij vermoeidheid is er vaak een disbalans ontstaan tussen belasting en belastbaarheid. Als de (fysieke en mentale) belastbaarheid vergroot kan worden, kan ook de belasting weer toenemen. Soms kan de belastbaarheid niet vergroot worden en is het belangrijk om zo goed mogelijk met de belasting om te gaan. Samen met de ergotherapeut kunt u zoeken naar een balans die voor u in uw situatie werkt.

## Meer informatie

Meer informatie over vermoeidheid kunt u vinden op:

- [www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/](http://www.hersenstichting.nl/gevolgen/vermoeidheid/)
- [www.hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/vermoeidheid](http://www.hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/vermoeidheid)
- [www.verdermethersenletsel.nl/t/niet-aangeboren-hersenletsel-en-chronisch-moe](http://www.verdermethersenletsel.nl/t/niet-aangeboren-hersenletsel-en-chronisch-moe)