



Omgaan met vermoeidheidsklachten

MS

Tijdens de ergotherapiebehandeling krijgt u informatie over allerlei aspecten die met vermoeidheidsklachten te maken hebben. Doel van de behandeling is dat u:

- inzicht heeft in de aard en de beïnvloedingsfactoren van vermoeidheid
- mogelijkheden ziet hoe u met deze beïnvloedingsfactoren kunt omgaan
- in staat bent met uw beperkte energie zo goed mogelijk te functioneren in het dagelijks leven.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Informatie over vermoeidheid, welke factoren beïnvloeden de vermoeidheid en adviezen over hoe hiermee om te gaan.
- Het in kaart brengen van uw eigen vermoeidheidsverschijnselen.
- Informatie over de werkhouding, de inrichting van de werkplek en de verbetering van de werkmethode.

De activiteitenlijst/het vermoeidheidsdagboek

Het is belangrijk inzicht te krijgen wanneer de vermoeidheid bij u optreedt. Om dit in kaart te brengen kunt u een 'vermoeidheidsdagboek' bijhouden. Een hulpmiddel hierbij is een activiteitenlijst die u van de ergotherapeut meekrijgt. Het is de bedoeling dat u gedurende drie dagen ieder half uur opschrijft welke activiteit u uitvoert.

Een rustpauze is ook een activiteit!

Tevens noteert u ieder half uur hoe u zich voelt door de vragen op de lijst te beantwoorden:

- + als u zich goed voelt
- + / - als u zich licht vermoeid voelt
- als u echt moe bent

Na het invullen kan bekeken worden of er een bepaald patroon is in het optreden van uw vermoeidheid. Vervolgens kan bekeken worden wat uw mogelijkheden zijn om dit patroon te beïnvloeden.

Beïnvloedingsfactoren van vermoeidheid

Vermoeidheid is een van de grootste problemen bij multiple sclerose (MS). Het is een vermoeidheid die anders is dan een gewone vermoeidheid. Vermoeidheid bij MS wordt gekenmerkt door de volgende zaken:

- ze treedt sneller op dan een gewone vermoeidheid
- ze neemt langzamer af dan een gewone vermoeidheid
- soms is de vermoeidheid aanwezig zonder voorafgaande inspanning of belasting.

Oorzaken van vermoeidheid

Onderzoek naar de oorzaken van vermoeidheid is nog in volle gang. Er zijn verschillende theorieën over het ontstaan van vermoeidheid bij MS-patiënten. In de literatuur wordt nog geen eensluitende oorzaak van vermoeidheid bij MS beschreven. Daarbij moeten sommige patiënten met MS vaak een grotere inspanning leveren om een lichamelijke handicap als bijvoorbeeld coördinatiestoornissen of spasticiteit te compenseren. Soms kan medicatie de vermoeidheid - zowel positief als negatief - beïnvloeden. Nevendiagnosen zoals depressiviteit kunnen een rol spelen in de vermoeidheid. Ook hoge omgevingstemperaturen, een drukke omgeving, stress, laat opblijven en zware maaltijden, kunnen een negatieve invloed op vermoeidheid hebben.

Soorten vermoeidheid

Er zijn globale indelingen te maken van de verschillende soorten van vermoeidheid:

Niet-inspanningsgebonden vermoeidheid

Onder niet-inspanningsgebonden vermoeidheid verstaat men vermoeidheid die niet het gevolg is van een zware inspanning (zowel geestelijk als lichamenlijk).

Inspanningsgebonden vermoeidheid

Inspanningsgebonden vermoeidheid is gerelateerd aan inspanning. Men voelt vermoeidheid van de spieren (lichamelijk) en/of ervaart een daling van de aandacht en concentratie (geestelijk). Volgens sommige onderzoekers is het vooral deze lichamelijke vermoeidheid die op de voorgrond staat bij MS. Deze vermoeidheid uit zich bijvoorbeeld in een gevoel van lichamenlijke uitputting.

Vermoeibaar

Onder vermoeibaarheid verstaan we de mate en snelheid waarmee bij inspanning moeheid optreedt. MSpatiënten zijn vaak snel vermoeibaar; men begint aan een taak maar raakt heel snel uitgeput. Dit fenomeen wordt vaak vergeleken met een oude accu: hij heeft goede energie maar is snel leeg. Het herstel van de vermoeidheid duurt lang.

Een aantal adviezen ten aanzien van vermoeidheid

We geven hier een aantal adviezen over hoe u met deze beïnvloedingsfactoren zo goed mogelijk om kunt gaan in het dagelijks leven. Probeer de adviezen flexibel toe te passen zodat uw leven ingericht blijft op een manier die bij u past.

Warmte

Warmte heeft een temperatuurstijging van het lichaam tot gevolg. Oorzaken hiervoor zijn te vinden binnen het lichaam (koorts) en buiten het lichaam (warme omgeving). Het gaat om totale lichaamsopwarming. Plaatselijke lichaamsopwarming, zoals bij afwassen in heet water of gebruik van een hot pack, heeft geen invloed.

Adviezen:

- koud douchen; dit kan een energiekick geven
- warmte in bed niet hoger dan de eigen lichaamstemperatuur (let op synthetische dekens)
- plaats uw stoel niet vlak voor de kachel
- pas op met vakanties naar warme gebieden

Stress en spanning

Lichaam en geest hebben invloed op elkaar. Een gespannen geest kan daarom ook voor een lichamelijk vermoeid gevoel zorgen. De wisselende lichamelijke mogelijkheden, de sociale rollen die mogelijk veranderen, het onbegrip van de partner en de omgeving, eigen boosheid in de acceptatie, enzovoort, kunnen aanleiding geven tot stress.

Adviezen:

- het beheersen van ontspannings- en relaxatietechnieken (overleg eens met uw fysiotherapeut; ook yoga kan een energiebesparende bijdrage leveren door het gericht leren afvloeien van stress)
- assertiviteit en verwerking (maatschappelijk werk kan hier ondersteuning in bieden)

Depressiviteit

Indien depressiviteit naast MS bestaat, kan dit mede oorzaak zijn van de vermoeidheid. Verschillende soorten antidepressiva kunnen vermoeidheid als neveneffect hebben.

Advies:

- overleg met uw arts indien u het vermoeden heeft dat depressiviteit bij u een rol speelt

Beïnvloedingsfactoren die oorzaak kunnen zijn bij de inspanningsgebonden vermoeidheid en de snelle vermoeidheid:

Langdurig zware lichamelijke inspanningen vermijden. Omdat vermoeidheid traag afneemt is het niet verstandig om tot het uiterste te gaan. Probeer vermoeidheidsgrenzen te herkennen en te erkennen. Des te groter de inspanning, des te langer de herstelperiode duurt. Echter, af en toe moe worden is niet erg en dat hoeft u ook zeker niet voortdurend te vermijden.

Adviezen:

- kortdurende inspanningen leveren (bijvoorbeeld activiteiten opdelen, drie korte pauzes zijn effectiever dan één lange pauze)
- voldoende rust na inspanning inspanning, zo veel mogelijk spreiden over de dag
- probeer om zoveel mogelijk pieken te vermijden, het is de kunst om te stoppen voor de symptomen van vermoeidheid optreden
- het is handig latertjes of uitpattingen zoveel mogelijk te plannen, probeer dan de rustperiode nadien langer te maken dan normaal, of beter nog, probeer vooraf te rusten. Maar laat het vooral niet achterwege!
- een dag/weekschema kan helpen om inspanningen te verdelen over een dag of week

Onderhouden van een optimale conditie

Het is belangrijk binnen uw mogelijkheden zo fit mogelijk te blijven. Let op dat het trainen of sporten niet leidt tot overbelasting of overdreven uitputting. Deskundige begeleiding is zinvol, praat hierover met uw fysiotherapeut.

Dynamisch belasten in plaats van statisch belasten

Het is voor een spier vermoeiend om voortdurend aangespannen te zijn (statische belasting). Beter is het om te bewegen zodat verschillende spiergroepen afwisselend aan- en ontspannen. De spier heeft dan een rustmoment na een kort inspanningsmoment waardoor het uithoudingsvermogen toeneemt. Voorbeelden van statische belasting zijn staan, schrijven, ongesteund zitten.

Adviezen:

- besteedt energie aan dynamische activiteiten
- werk zo doelgericht mogelijk, probeer staan te vervangen door zitten
- gebruik hulpmiddelen om statisch belasten te voorkomen: stoel, keukenmachine, enzovoort

Ergonomie

De loopfunctie en het evenwicht kunnen wat verminderd zijn. Werk wordt dan vaak in een slechte houding uitgevoerd. Bijvoorbeeld: er wordt minder door de benen gebogen waardoor rugspieren overbelast kunnen worden.

Adviezen kunnen zijn:

- spreidt de belasting over zoveel mogelijk spiergroepen
- gebruik goed gereedschap
- zorg voor een goede werkhouding en werkplekinrichting
- ergonomische adviezen doornemen met uw ergotherapeut

Werkhouding

Zowel bij staan als bij zitten is een goede werkhouding erg belangrijk. Bij een verkeerde houding worden uw spieren, banden en gewrichten overbelast. Een goede werkhouding wordt bewerkstelligd door een goede uitgangshouding. Bij staan: een aanpassing van de buik, bil- en beenspieren. Neem eventueel steun aan het werkvlak, leun bijvoorbeeld tegen het aanrecht of de werkbank. Bij zitten: zorg dat u goed rechtop blijft zitten. Het is belangrijk om houdingen af te wisselen.



Een goede werkhoogte

Dit is de hoogte waarop handen bezig zijn. Bij afwassen ligt de werkhoogte onder het werkvlak (wasbak), bij computerwerk iets erboven (toetsenbord). Een goede werkhoogte bij lichte activiteiten komt overeen met een 90° hoek van de elleboog, bij zware werkzaamheden is de werkhoogte over het algemeen iets lager. Als het werkvlak te laag is kunt u proberen het te verhogen, door een opzettafeltje op het werkvlak te plaatsen (of het afwasteiltje op het aanrecht te zetten in plaats van in de wasbak). Een werkplek moet een goede werkhouding uitlokken, dit betekent een goede werkvlakhoogte maar ook goed bereikbare opbergplaatsen.



Om op een efficiënte manier te werken moet de inrichting van de werkplek overeenkomen met de volgorde van handelingen tijdens het werk. Bijvoorbeeld, bij het koken is de handlingsvolgorde: opbergen, benodigdheden pakken, snijden/wassen, in de pan doen, op de kookbron plaatsen en opdienen. Een logische werkplekinrichting volgt dezelfde volgorde. Dit betekent dus: koelkast/voorraadkast, aanrecht, wasbak, kookbron, afzetvlak.

Keukenindeling

Opbergen van spullen

Het is een goed idee eens kritisch te kijken naar de indeling van uw kasten en laden; is deze efficiënt?

Een efficiënte indeling houdt o.a. in:

- benodigdheden behorende bij een activiteit bij elkaar opbergen
- benodigdheden opbergen op de plaats van gebruik
- dagelijkse benodigdheden opbergen tussen heup- en ooghoogte
- voorkom zoveel mogelijk stapelingen

Werkmethodeverbetering

Om tot een werkmethode verbetering te komen, zal eerst duidelijk moeten worden hoeveel werk u doet en hoeveel werk u in feite zou willen doen.

Vragen die we ons zelf zouden kunnen stellen zijn:

Wat is het doel van het werk, is het noodzakelijk? Waar vindt het werk plaats, waarom is dat zo? Wanneer wordt het werk verricht en waarom speciaal op dat tijdstip? Wie verricht het werk, wie zou het eventueel ook kunnen doen? Hoe wordt het werk gedaan, waarom op die manier?

De vraag 'waarom' is erg belangrijk, het meeste werk voert u uit zonder na te denken, het is meestal een gewoonte. Nu is het tijd u zelf af te vragen of u uw huidige werkwijze wel de beste vindt? Als u nagedacht heeft over deze vragen kunt u maatregelen nemen om tot een vereenvoudiging van het werk te komen. De zogenaamde werkmethodeverbetering.

Dit kan op een aantal manieren:

Elimineren: u kunt het werk gewoon niet meer doen

Volgorde: u kunt de volgorde van werkzaamheden veranderen

Simplificeren: u kunt de werkzaamheden vereenvoudigen

Combineren: u kunt een aantal handelingen combineren

De eerste twee letters van deze woorden vormen het woord ELVOSICO. Dit is de naam van een veelvuldig gebruikte werkwijze om tot een werkmethodeverbetering te komen.

Voorbeeld:

Elimineren: hoeveelheid strijkwerk verminderen; iemand anders laten strijken/spullen laten klaarzetten/ kleding laten opruimen

Volgorde veranderen: strijkwerk over verschillende dagen verdelen; tijdstip van de dag goed bepalen

Simplificeren: door zittend strijken energie besparen; kledingstukken vouwen en met de hand gladstrijken; zorg voor een goede strijkbout

Combineren: strijkijzer en plank en kleding bij elkaar in de buurt opbergen; strijken in de buurt van de kledingkast waardoor het gestreken goed meteen kan worden opgeruimd.



N.B.: dit is slechts een voorbeeld, belangrijk is de gedachtegang. U kunt de principes vervolgens toepassen op andere activiteiten.

Vragen

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met uw ergotherapeut, telefoonnummer (023) 224 0005.

Waar zijn we te vinden?

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Zuid**
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Hoofddorp**
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Noord**
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

**Spaarne Gasthuis
Heemstede**
Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

(023) 224 0000
www.spaarnegasthuis.nl
info@spaarnegasthuis.nl