

Omgaan met vermoeidheid

Rinie Geenen

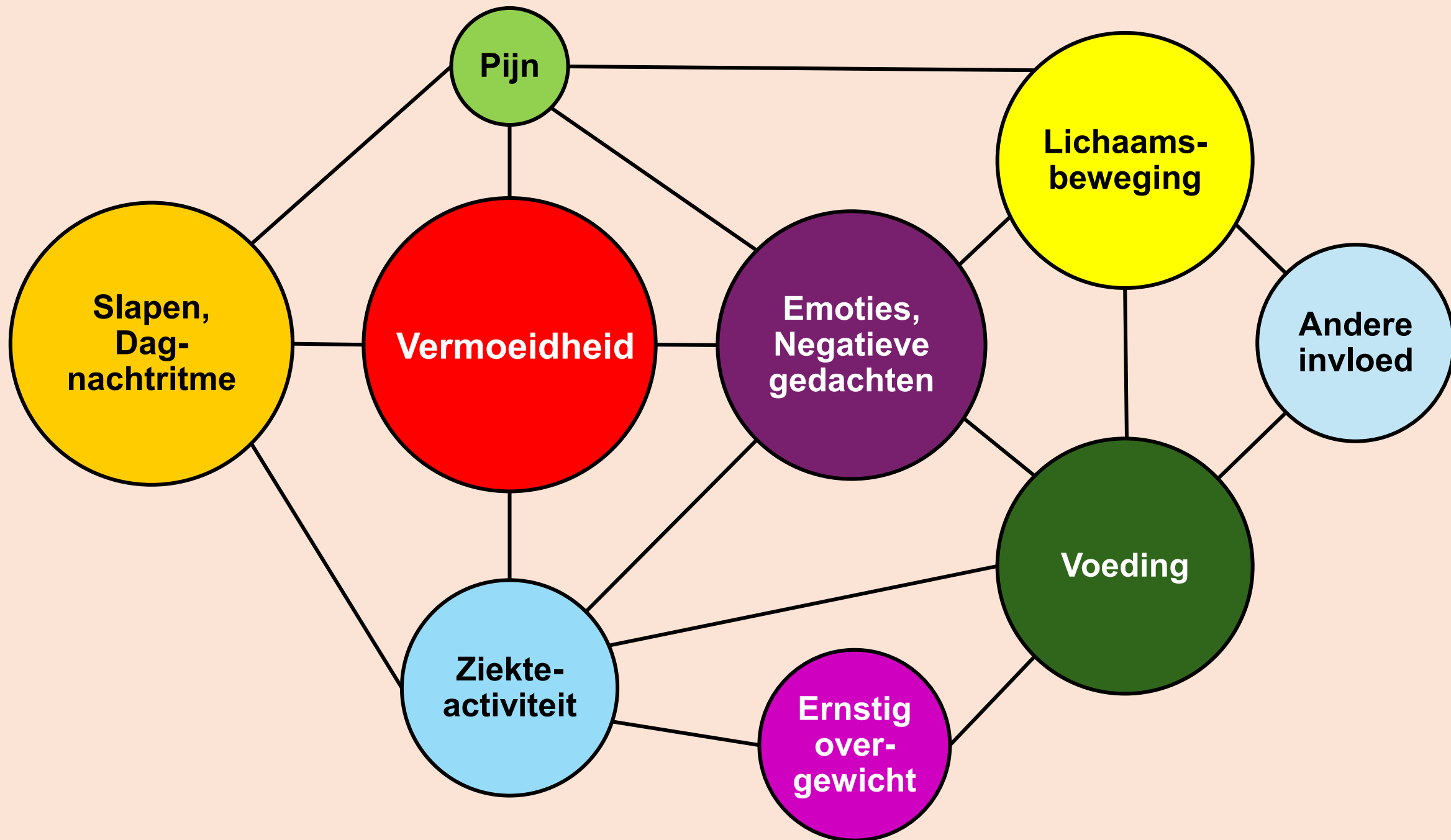


Test geluid en beeld



**Bewezen aanpak die
voor iedereen werkt
(in 15 seconden)**







Aanpak van vermoeidheid

Stap 1: **Benoem** wat invloed heeft op **uw** vermoeidheid

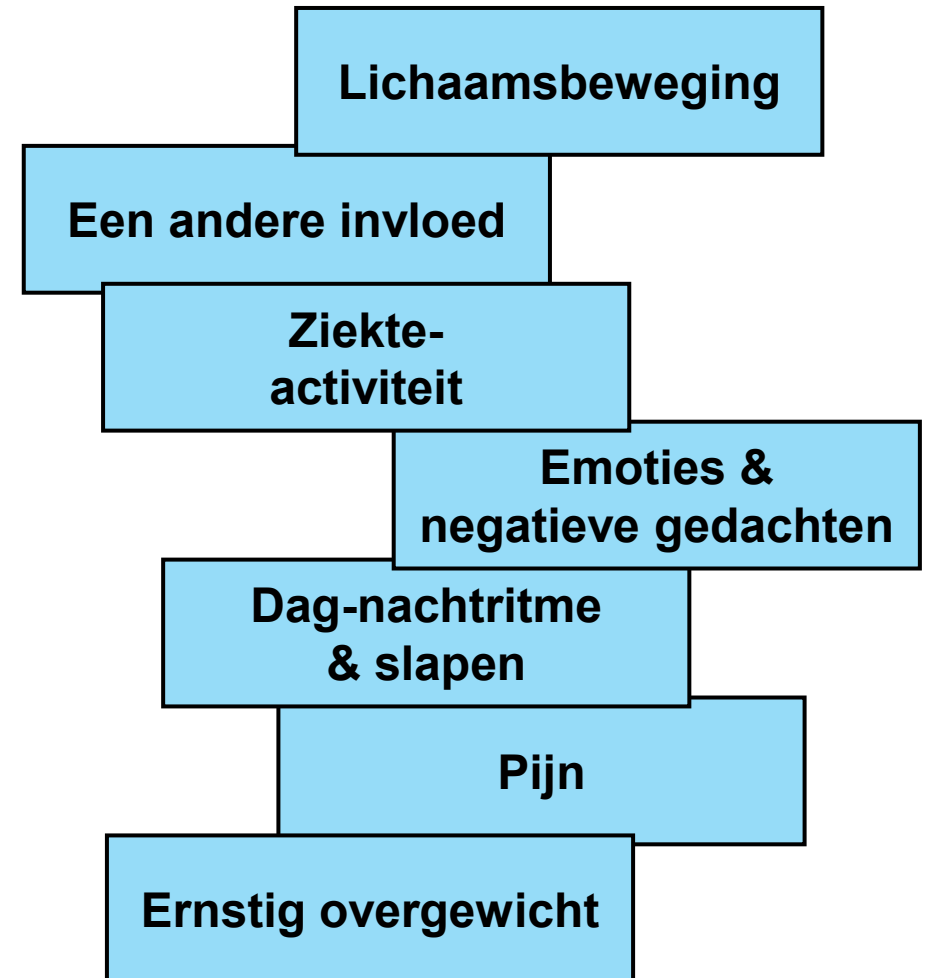
Stap 2: **Verander** wat invloed heeft op **uw** vermoeidheid



Invloeden op vermoeidheid benoemen

Leg deze invloeden op volgorde
van meeste naar minste invloed op
uw vermoeidheid

1. Dag-nachtritme en slapen
2. Ziekteactiviteit
3. Lichaamsbeweging
4. Ernstig overgewicht
5. Emoties & negatieve gedachten
6. Pijn
7. Een andere invloed

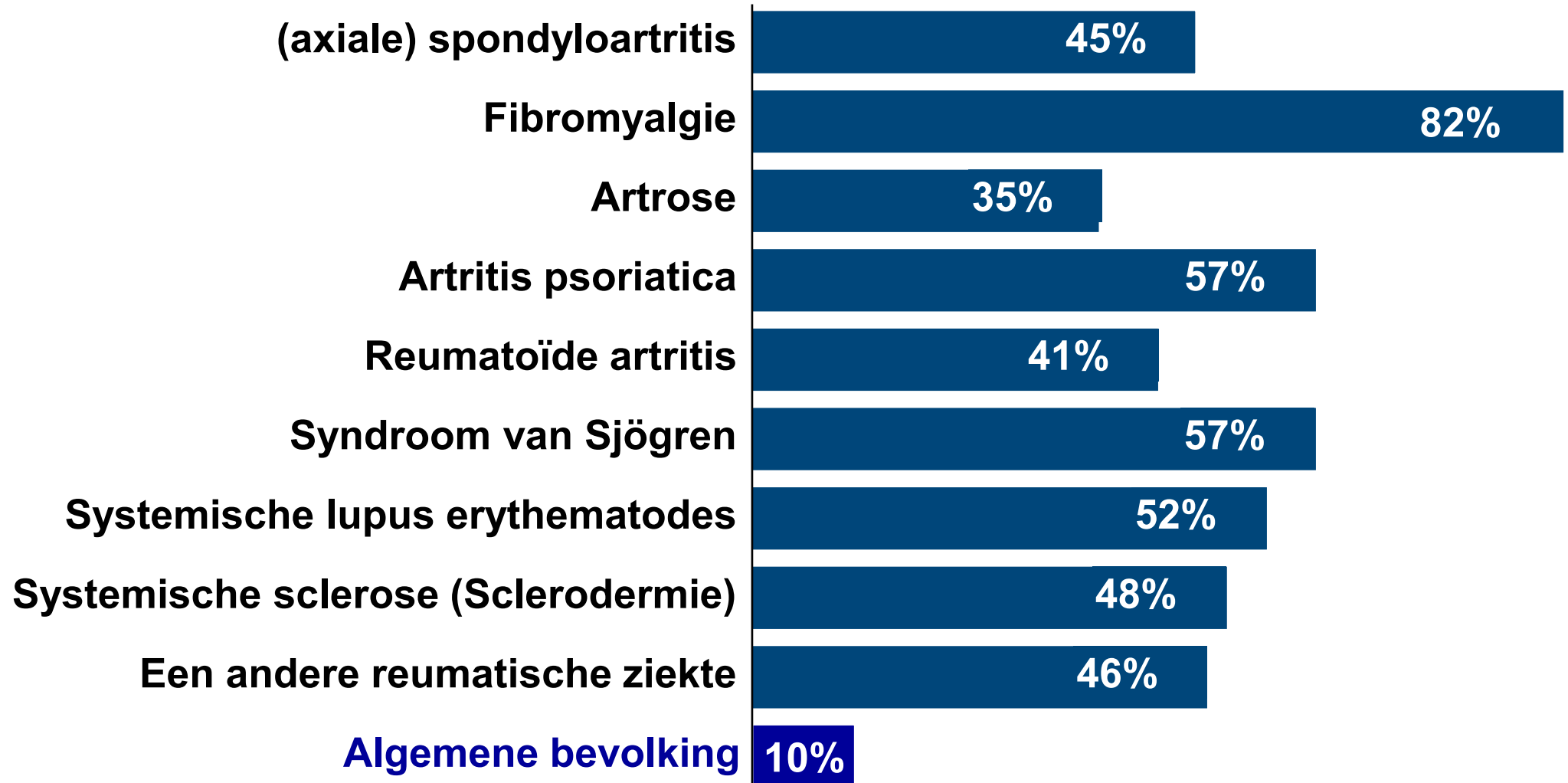


Ziekteactiviteit

Pijnpatiënten
naar één stem



Percentage mensen met ernstige vermoeidheid (per ziekte)



Invloeden van ziekte op vermoeidheid

Pijnpatiënten
naar één stem



Dagindeling

Pijnpatiënten
naar één stem



Problematische dagindelingen

- Veel dagelijkse inspanning + weinig rust
- Weinig dagelijkse inspanning + veel rust

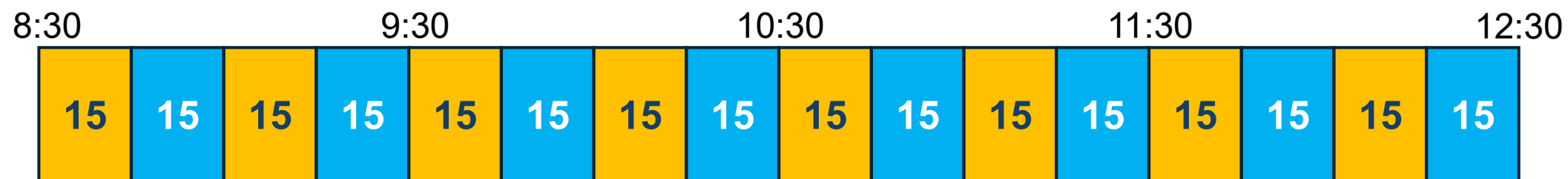
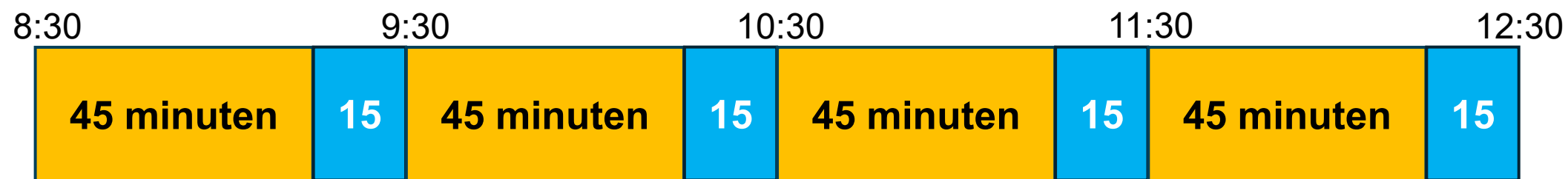
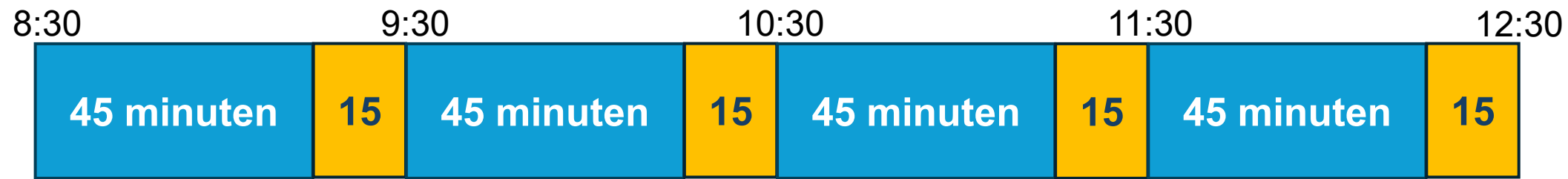
Salamitechniek (ter voorkoming van uitputting)

- Vaste periodes inspanning en rust
- Afhankelijk van persoon en omstandigheden





Dagindeling (voorbeelden)

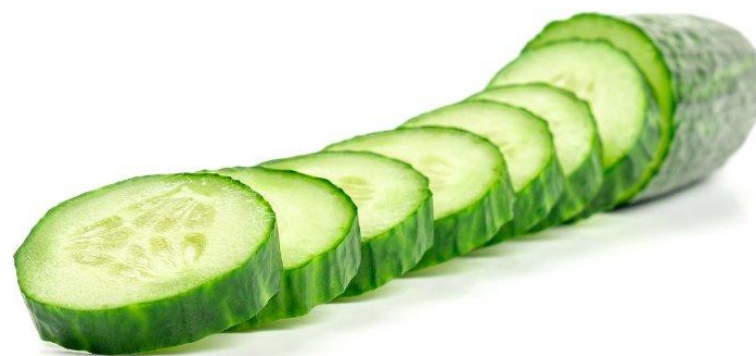


Salamitechniek (dagindeling in schijven)

Twee tips

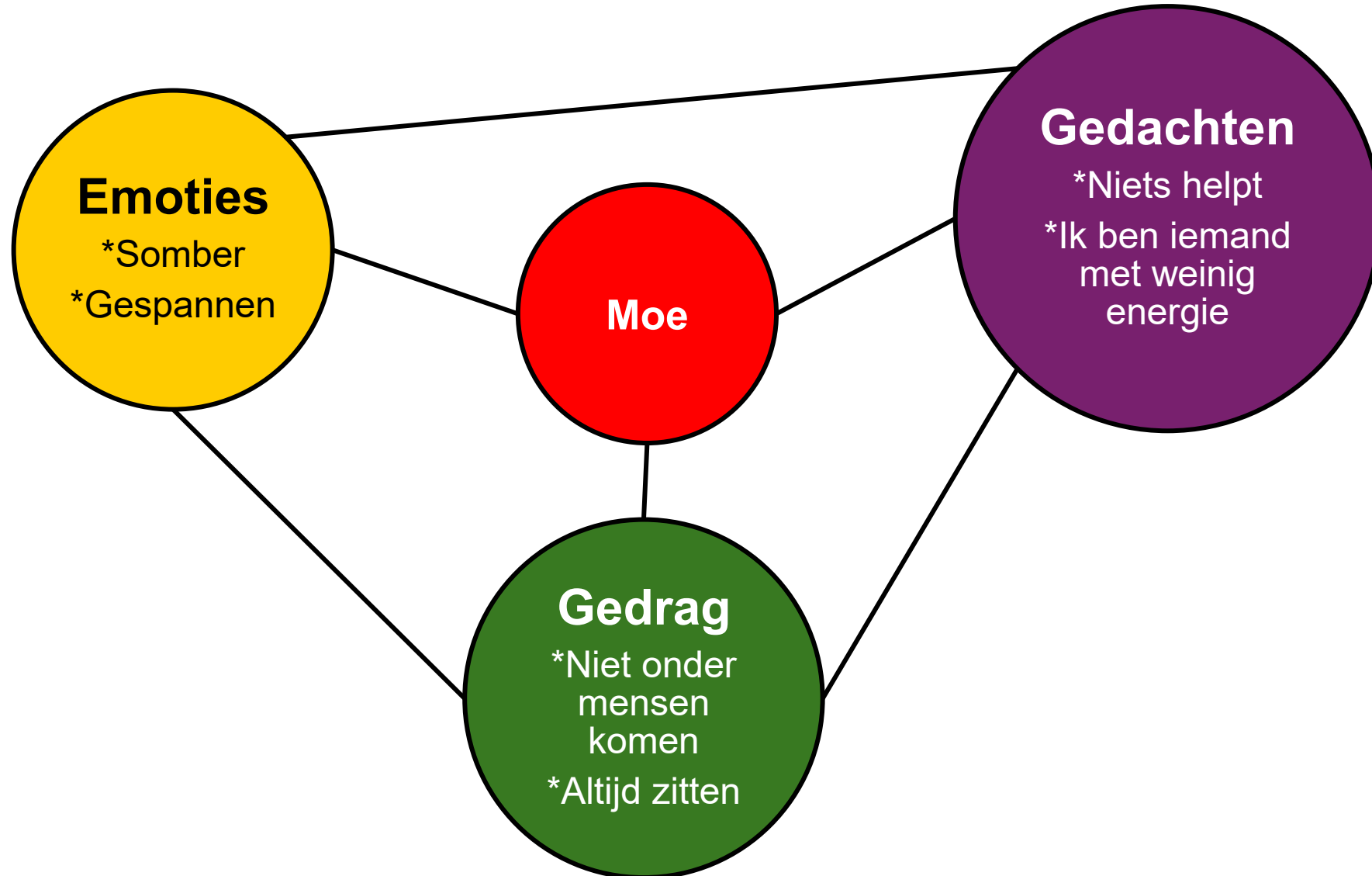
1: Moeten maakt moe
(ga niet over je grens)

2: Motivatie geeft energie
(vul de rust met een leuke
bezigheid)



Emoties en niet-helpende gedachten

Pijnpatiënten
naar één stem



Overgewicht

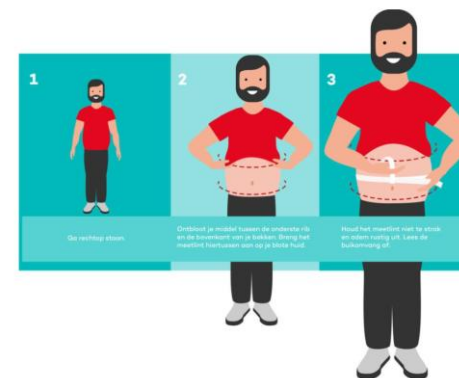
Pijnpatiënten
naar één stem



Meting

BMI (body mass index) of buikomvang

Op internet: (hartstichting, voedingscentrum)



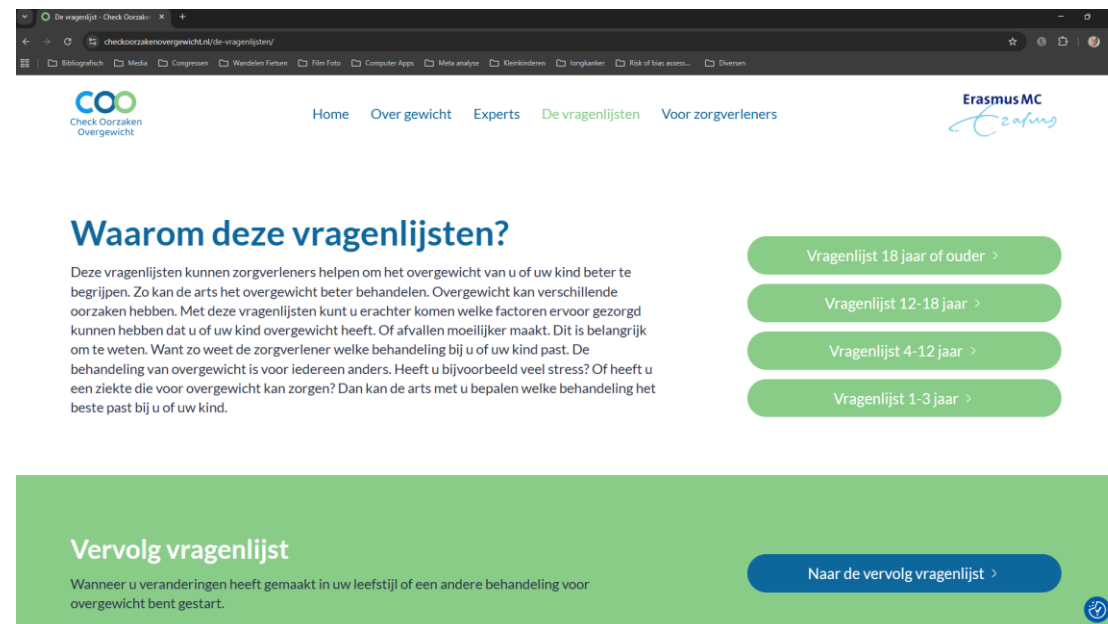
BMI	Buikomvang man	Buikomvang vrouw
Minder dan 25	Minder dan 94 cm	Minder dan 80 cm
25 – 30	94 tot 102 cm	80 tot 88 cm
Meer dan 30	Meer dan 102 cm	Meer dan 88 cm

Voor 70-plussers mogen de waarden wat hoger zijn



Overgewicht: oorzaken

- Hormonen
- Medicatie
- Emotioneel of sociaal
- Voeding
- Bewegen
- Hersenen (neurologisch)
- Erfelijk



<https://www.checkoorzakenovergewicht.nl/>

Overgewicht: Gezond eten

- Eet volkoren graanproducten, peulvruchten, groente, fruit en noten
- Neem niet meer zuivel dan nodig
- Eet weinig (rood) vlees
- Eet volgens de aanbevolen hoeveelheden
- Neem weinig snacks, snoep, frisdrank, sap en alcohol



<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

Overgewicht: Pak je grootste zonde aan

Pijnpatiënten
naar één stem



Actieplan: geen woorden maar daden



Ik drink het komende half jaar als ik thuis ben op minimaal vier dagen per week geen alcoholische drank. Op de andere drie dagen drink ik maximaal één glas per dag. Op een feestje drink ik maximaal vier glazen.

Slapen: Slaaphygiëne tips

- **Gedrag:** Eventueel een kort dutje overdag
- **Slaapkamer:** Gebruik het bed alleen om te slapen



**Floor van
Lambalgen**

IK VERTEL
STRAKS MEER
OVER SEKS

IK VERTEL
STRAKS MEER
OVER SLAAP



**Alies
Koster**

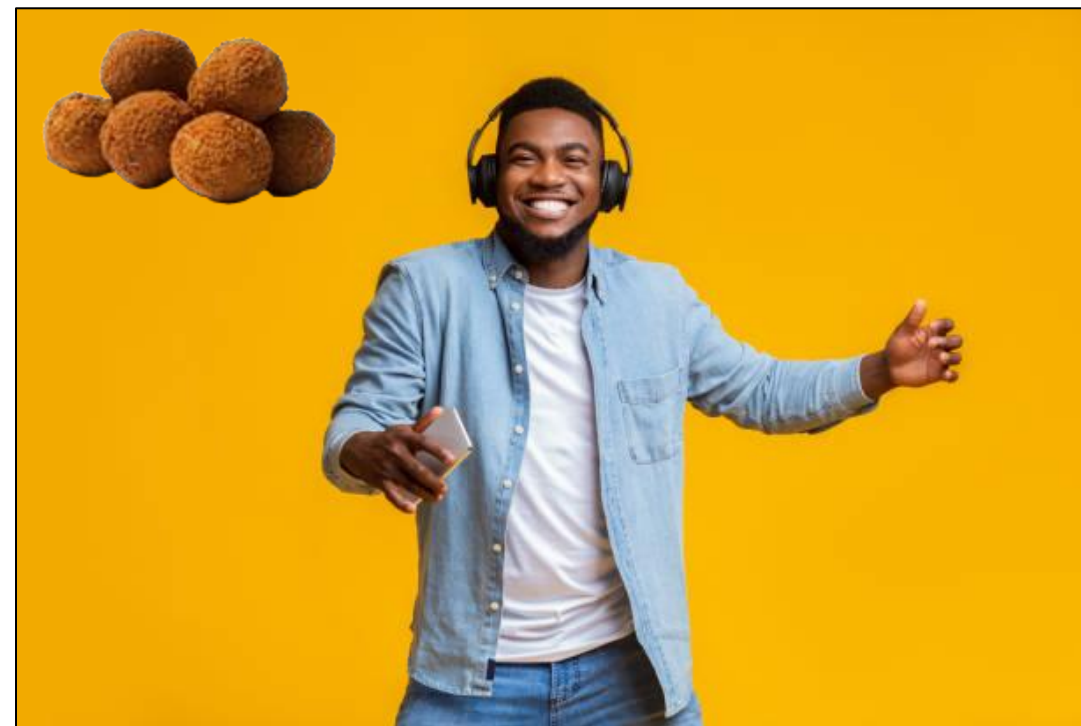
Lichaamsbeweging



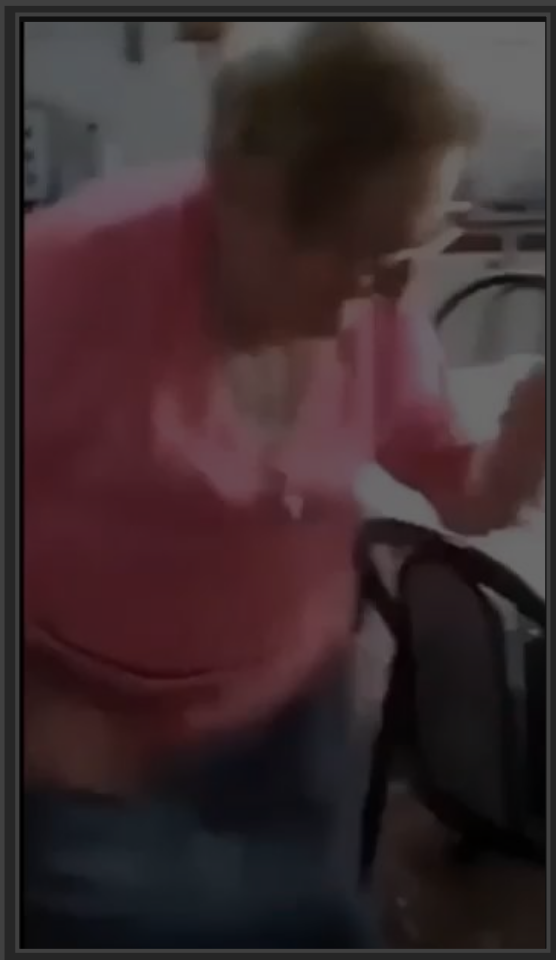
Foto: Dick van Duijn

Kies een **leuke** bewegingsactiviteit die **jouw** doelen verwezenlijkt

Zelf boodschappen doen
Samen naar school fietsen
Nederland in beweging (TV)
Op de fiets naar een terras
Thuis een dansje doen



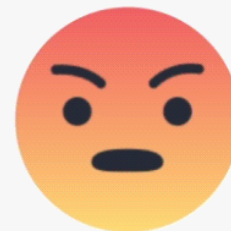
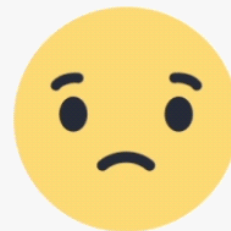
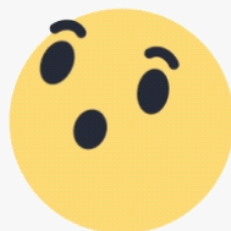
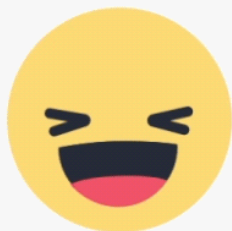
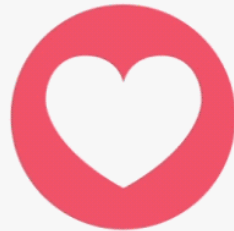
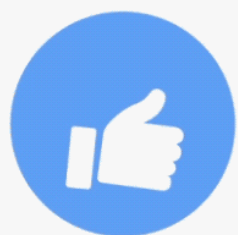
Kies een leuke bewegingsactiviteit die **jouw** doelen verwezenlijkt



Leonie
Van Essen

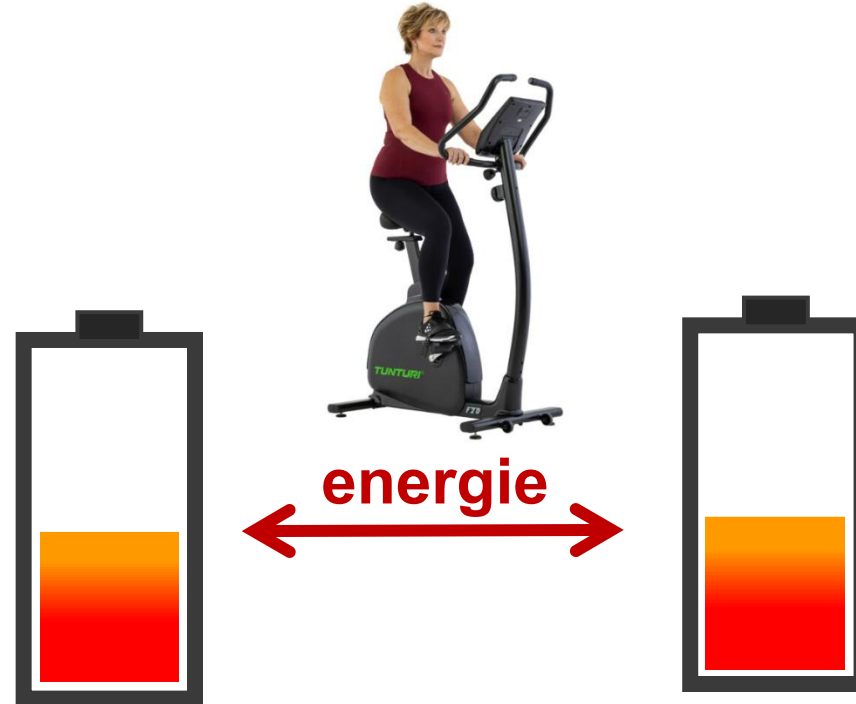
Gebruik hulpmiddelen (indien nodig)

Pijnpatiënten
naar één stem



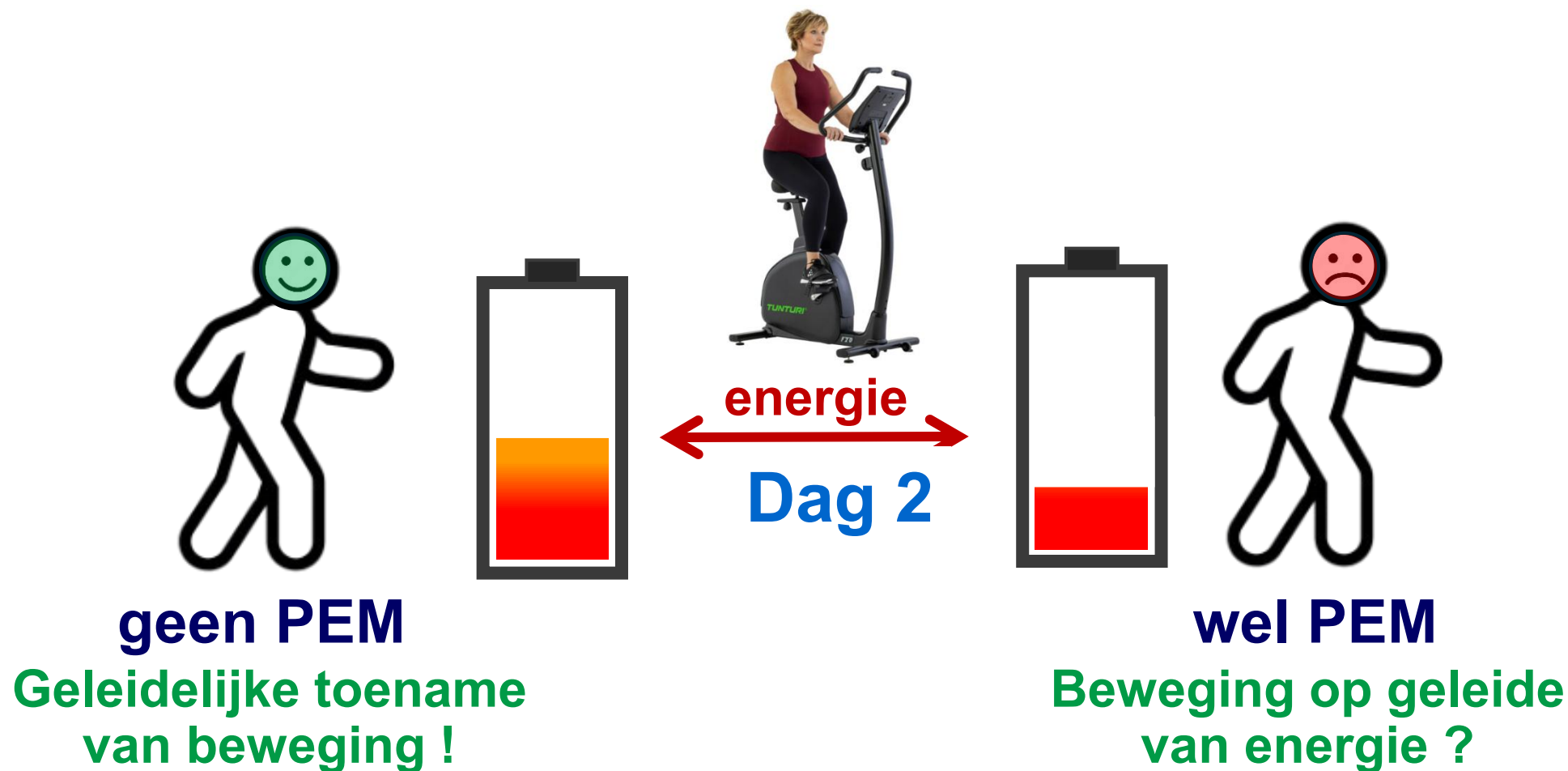
Post exertionele malaise (PEM)

Het erger worden van vermoeidheid na kleine inspanning



Post exertionele malaise (PEM)

Het erger worden van vermoeidheid na kleine inspanning



Post exertionele malaise (PEM) meten

Pijnpatiënten
naar één stem

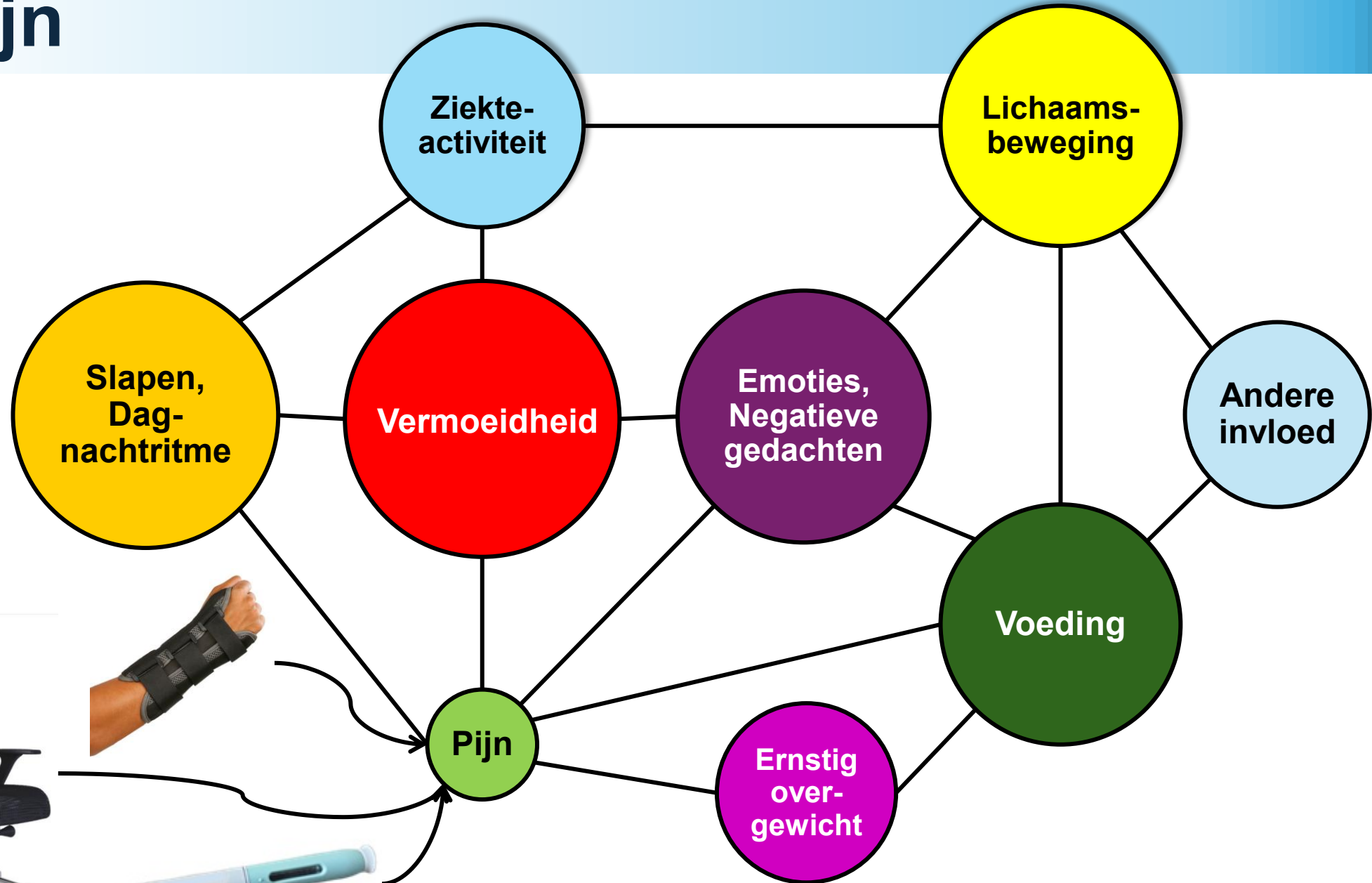


Eén meting



Doorlopende metingen

Pijn



Een andere invloed

Pijnpatiënten
naar één stem



Werk
Onbegrip
Voeding
Jong zijn

Op je tenen **moeten** lopen om
leeftijdgenoten bij te houden



Met AI gegenereerd (CANVA)

Actieplan: geen woorden maar daden



Meer bewegen



MA	
DI	10:00 wandelen met vriendin (1 uur)
WO	
DO	9:30 op de fiets naar de markt (1½ uur)
VR	20:00 fitness (1½ uur)
ZA	15:00 boodschappen doen (1 ½ uur)
ZO	14:00 wandelen of fietsen met Joep (3 uur)



Carpe Horam

Pluk het uur

STRAKS MEER
OVER "KLEIN
GELUK"

**Maria
Grijpma**



**Inge
Jager**

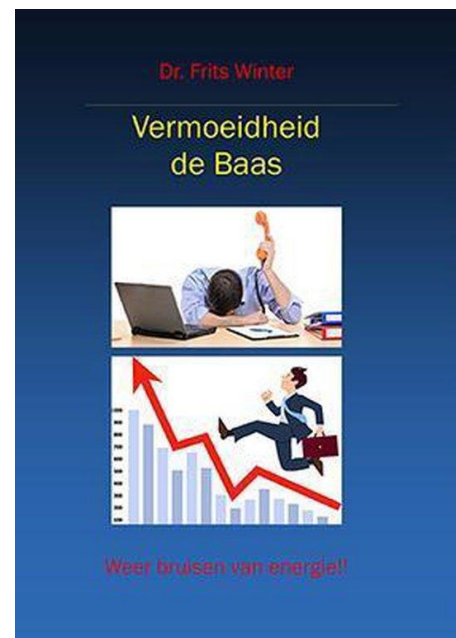
Om te onthouden: 4 tips

Probeer iets niet geschoten is altijd mis

Heb geduld verandering kost tijd

Hou overzicht verander één ding tegelijk

Gebruik hulpmiddelen internet en boekjes



Pijnpatiënten
naar één stem

Om te onthouden: 4 tips

- Probeer iets** niet geschoten is altijd mis
- Heb geduld** verandering kost tijd
- Hou overzicht** verander één ding tegelijk
- Gebruik hulpmiddelen** internet en boekjes

Dank voor uw aandacht