



Werkblad

De energiebalans

De energiebalans

Energie is enorm belangrijk om de dingen te doen die jij wilt doen. Toch merken veel mensen dat ze een chronisch tekort hebben aan energie. Waar de meeste mensen in de ochtend wakker worden met een volle batterij aan energie, is de batterij bij iemand met chronische pijn vaak al voor een groot deel leeg. En dan moet je dag nog beginnen.

In dit hoofdstuk gaan we wat dieper in op de theorie omtrent energie en chronische pijn.



“Iedereen is weleens moe”. Deze zin heb je vast wel eens gehoord. Bij velen roept dit enige irritatie op. En toch... is dit wel de waarheid: iedereen is weleens moe. Echter, de vermoeidheid die velen met een chronische pijn aandoening ervaren is van een totaal andere orde. Niet alleen de mate en de duur van de vermoeidheid is anders, het voelt anders, het werkt anders en het reageert anders.

Er zijn dan ook meerdere vormen van het woord “moe” op te schrijven. Het staat vast dat de vermoeidheid die je bij chronische pijn ervaart anders is dan de standaard vermoeidheid na een lange dag werken.

Je kunt vermoeidheid onderverdelen in verschillende groepen:

- Vitale vermoeidheid
- Ongezonde vermoeidheid

De **vitale vermoeidheid** treedt op na inspanning en is heel normaal. De vermoeidheid staat in verhouding met dat wat je gedaan hebt. Door het herhalen van een specifieke actie wordt de vermoeidheid steeds kleiner, omdat je lichaam er aan went.

Voorbeeld: als iemand vandaag ongetraind 1 kilometer gaat wandelen zal deze persoon je flink vermoeid zijn. Deze persoon heeft mogelijk een aantal dagen nodig om bij te komen. Gaat deze persoon dezelfde wandeling echter vaker maken, dan zal hij/zij merken dat dit steeds makkelijker gaat.

Zodra je chronisch ziek wordt, komt de **ongezonde vermoeidheid** om de hoek kijken. Deze vermoeidheid kent weinig tot geen relatie met de inspanning die je hebt gedaan. Ook het opbouwen van conditie helpt niet en mogelijk wordt de conditie zelfs steeds minder. Rusten helpt niet. Je probeert van alles. Je gaat vitaminen gebruiken en letten op je voeding... en toch de vermoeidheid gaat niet weg.

Bij deze vermoeidheid is het belangrijk om je te richten op zaken waar je energie van krijgt.

Focus niet op het bestrijden van de vermoeidheid, maar op het creëren van energie.

Wat is energie?

Het is natuurlijk mooi gezegd. Focus je niet op de vermoeidheid, maar op het creëren van energie. Hoe dan? Daar komen we later op.

Energie kun je onderverdelen in een aantal categoriën:

- Fysieke energie
- Mentale energie
- Emotionele energie

Fysieke energie

Fysieke energie is de energie die je gebruikt voor inspanning. Het verplaatsen van je lichaam bijvoorbeeld. Tillen, lopen, staan, zitten, maar ook sporten of fysieke arbeid. Je hebt echter ook fysieke energie nodig om je ogen open te houden. Zodra je fysieke energie opraakt zul je dat merken in je lichaam. Je verliest je kracht in armen of benen. Bewegingen gaan niet meer vloeiend. Ook kun je jezelf niet meer warmhouden. Het verschilt per persoon hoe zich dit uit.

Mentale energie

Mentale energie heb je nodig voor denken, concentreren, brainstormen en dingen onthouden. Er wordt wel eens gezegd dat kantoormensen weinig energie kwijtraken, maar dat is niet juist. Wanneer je een hele dag op kantoor aan het werk bent, moet je de hele tijd geconcentreerd zijn. Ook dat kost veel energie. Wanneer je mentale energie op is, merk je dat wel op een andere manier dan wanneer je fysieke energie op is. Je kunt niet meer op namen komen, kunt zaken niet meer onthouden, je kunt geen normale zinnen meer vormen en je alertheid wordt minder.

Emotionele energie

Om emoties te kunnen voelen of te kunnen loslaten gebruik je emotionele energie. Dit gaat de hele dag door. Toch zijn wij ons hier niet van bewust. Pas bij heftige, vaak negatieve gebeurtenissen, merken wij dat wij erg vermoeid zijn. Bijvoorbeeld na een begrafenis. Mensen kunnen dan enorm veel aan en schakelen vaak over op de automatische piloot zodra iemand komt te overlijden. Alles wordt geregeld en na de begrafenis ga je zitten.... en dan voel je pas de vermoeidheid.

Wanneer jouw emotionele energie op is, verlies je jouw rem op jouw emoties. Je kunt bij het minste of geringste in huilen uitbarsten. Ook kan het zijn dat je eerder uit je slof schiet en hierdoor iemand kwetst. Je hebt een kort lontje.



Iedereen wil een energiek leven. De dingen kunnen doen die je wilt doen. Maar hoe pak je dit aan wanneer je een chronische aandoening hebt?

In dit hoofdstuk kijken wij naar een aantal strategieën die je kunt toepassen.

1) Ga goed om met situaties wanneer je energie op is

Je gaat niet in één keer van veel energie naar volledig uitgeput. Hier zitten nog vele stadia tussen. Tijdens veel revalidatietrajecten wordt gebruik gemaakt van een stoplicht.

Groen = ik voel mij helemaal toppie
Oranje = hmm het gaat niet zo lekker
Rood = oef, ik ben volledig uitgeput

Het spreekt voor zich dat je “code-rood” wilt vermijden. Dat betekent dat je in moet gaan grijpen zodra “code-oranje” zich voordoet. Schrap op dat moment alles wat niet noodzakelijk is en zorg dat je jezelf afremt. Hulp vragen is een goede methode om dit te kunnen realiseren.

2) Ken je energiegevers en energievreters

Wij staan de hele dag bloot aan prikkels. Deze prikkels kunnen veel energie kosten. Daarom is het belangrijk dat je voor jezelf weet waar je energie van krijgt en wat jou energie kost.

Je kunt prikkels onderverdelen in twee groepen:

- Omgevingsprikkels - denk aan licht, geuren, geluiden en omgeving.
- Sociale prikkels - denk aan interactie met mensen. Van sommige mensen krijg je energie en anderen kunnen je volledig leeg zuigen.

Het kan wat tijd kosten, maar het is zeker de moeite waard om op zoek te gaan naar een omgeving waarbinnen jij je goed voelt. Heb jij mensen in je omgeving die je veel energie kosten? Overweeg voor jezelf of je afscheid wilt/kunt nemen van deze mensen.

3) Zingeving

Een woord dat je de laatste tijd steeds vaker hoort. Zingeving klinkt heel erg groot. Het gaat er om dat je iets vindt waar jij voor uit bed wilt komen. Voor een ieder is dat wat anders. Voor de één is dat bijvoorbeeld (vrijwilligers)werk en voor de ander zijn dat de (klein)kinderen. Het kan iets groots of kleins zijn. Dat maakt niet uit. Zolang ze jou er maar voor wakker kunnen maken.

4) Ga op zoek naar oplossingen voor energiebeperkingen

Zodra je weet waar jouw energiebeperkingen liggen, kun je op zoek gaan naar oplossingen. Dit kunnen hulpmiddelen zijn die ervoor zorgen dat jij energie kunt besparen. Denk hierbij aan het gebruik van een rolstoel zodra je naar de dierentuin gaat of het gebruik van krukken om je evenwicht te kunnen houden. Ook is het handig om oplossingen te hebben in je naaste omgeving. Spreek bijvoorbeeld een codewoord af met je partner zodat hij/zij weet dat hij/zij het over moet nemen. Richt je omgeving ook zo in dat deze je zo min mogelijk energie kost.

5) Bewaak je energiebalans

Je hoort het vast regelmatig. Balans is belangrijk..... ook in je energie. Maar wanneer is je energie in balans?

Misschien heb jij ze ook wel in je omgeving. Mensen die altijd vol met energie zitten. Wat bij deze mensen vaak automatisch gaat is dat zij een goede balans hebben. Zij hebben geen overbelasting of onderbelasting en zij wisselen ontspanning en inspanning goed af. Ze zitten bijvoorbeeld de hele dag op kantoor en zijn vervolgens in de avond in de sportschool te vinden.

Wanneer je een chronische aandoening hebt is het belangrijk om de verschillende soorten energie continu af te wisselen. Wanneer je je niet meer kunt concentreren (mentale energie) is het goed om even een wandeling te maken (fysieke energie). Je kunt dan je mentale energie weer opladen. Hetzelfde geldt wanneer je er emotioneel helemaal doorheen zit (emotionele energie). Wanneer je dan een wandeling gaat maken of een boek gaat lezen, kun je jouw emotionele energie weer opladen. Dit betekent niet dat de emoties weg zijn! Je kunt er gewoon beter mee omgaan.

6) Onderhoud je conditie

Juist wanneer je een chronische aandoening hebt is het belangrijk om je conditie te onderhouden. Immers... activiteiten waarvoor je conditie hebt opgebouwd, kosten minder energie. Het onderhouden of opbouwen van conditie kan langzaam gaan. Het is belangrijk om dit op je eigen tempo te doen en niet te gaan vergelijken met anderen (bijvoorbeeld kerngezonde topfitte mensen).

Realiseer je wel dat pijn en psychische lasten (stress, niet gehoord worden) energie kosten. Hier moet je dan ook rekening mee houden. Dit betekent echter niet dat de hele dag op bed liggen een goede manier is om tot rust te komen. Ook hier geldt dat je inspanning met ontspanning moet afwisselen.

Slaap is een heel belangrijk item voor herstel. En juist dat blijkt vaak zo moeilijk te zijn wanneer je chronische pijn hebt.

7) Verminder de druk

Aan veel dingen valt weinig te doen. Toch zijn er vaak wel een aantal zaken die verlichting kunnen geven.

- Eet gezond
Dit is natuurlijk een open deur. Iedereen wil gezond eten. Maar wat als je geen energie meer over hebt om zelf te koken? Ga op zoek naar oplossing voor juist dit soort momenten. Zorg dat je maaltijden in de vriezer hebt zitten of vraag je partner of hij/zij eten kan koken. Ook kun je tegenwoordig veel gezonde maaltijden laten bezorgen.
- Blijf sociale contacten onderhouden
Ja, het onderhouden van contacten kost energie. Vaak verminderen mensen met chronische pijn hun sociale contacten. Een hele logische reactie. Je wilt je terugtrekken. Vecht tegen deze beweging en blijf je sociale contacten onderhouden. Deze zullen je energie geven, mits het de juiste mensen zijn.
- Ga op zoek naar een omgeving die je energie geeft
Vaak ben je geneigd om binnen te blijven. Ga juist op zoek naar plekken die je energie geven
- Ga op zoek naar zingeving
Juist wanneer je aan het overleven bent is het belangrijk om iets te zoeken waar je voor wakker gemaakt mag worden.

8) Doorbreek vicieuze cirkels

Het is oh zo makkelijk om in een (meestal negatieve) vicieuze cirkel terecht te komen. Hier geldt voorkomen is beter dan genezen. Het kost veel moeite om een vicieuze cirkel te doorbreken. Dit komt omdat je vaak zelf niet door hebt dat je er in zit. Iemand in jouw omgeving kan je een spiegel voorhouden en jou helpen om er uit te stappen. Daarom is het ook zo belangrijk om positieve mensen om je heen te hebben. Mensen die je energie geven en ervoor zorgen dat jij stappen kunt zetten.

9) Geef niet op

Zoals bij elke verandering, kost het opbouwen en vasthouden van energie tijd. Geef dan ook niet te snel op en blijf doorgaan.

Bronvermelding: de inhoud in dit document is geschreven door cursusbegeleider Debby Golverdingen en komt voort uit haar eigen praktijkervaring en uit het boek "Energiek Leven" van Lottie van Starkenburg.