

## Stepstone 4.4

### Omgaan met energie

Vermoeidheid ofwel weinig energie is een veel voorkomende klacht. Het is vaak lastig om een manier te vinden hoe je met beperkte energie om kunt gaan. Hieronder vindt je uitleg over energiebalans en een aantal tips die je kunnen helpen om deze balans terug te vinden.

#### Energiebalans

Een groot deel van de mensen ervaart problemen met de balans in energie. Dagelijkse handelingen kosten meer energie en vaak is er maar een beperkte hoeveelheid energie aanwezig. Balans houden tussen energie opdoen en uitgeven, is een grote uitdaging.

Energie besparen kan door de dagindeling en activiteiten aan te passen en te verbeteren en door keuzes te maken in welke activiteiten je uitvoert. Daarbij is het zoeken naar een middenweg tussen onderbelasten en overbelasten, zodat je energiepatroon regelmatig wordt.

De verdeling van energie over de dag kun je vergelijken met een accu. Dat leggen we uit aan de hand van dit voorbeeld:



Bij een goede dagindeling worden zware activiteiten, die veel energie kosten, afgewisseld met activiteiten die weinig of geen energie kosten. De zwaarte van een activiteit wordt bepaald door de lichamelijk en/of mentale inspanning van de activiteit. Daarbij is het op tijd en regelmatig nemen van pauzes noodzakelijk voor de nodige ontspanning. Dit geeft het lichaam de tijd te herstellen van de inspanning.

## **ADL**

Om zo goed mogelijk met je energie om te leren gaan, is het belangrijk om naar je dagelijkse activiteiten te kijken. Daarbij kunnen onderstaande vragen helpen:

- Vraag ik niet teveel van mezelf?
- Stel ik wel reële eisen?
- Neem ik tijdig gas terug of ga ik steeds te lang door?
- Had ik de activiteit op een andere manier kunnen doen, of had iemand anders het voor me kunnen doen?
- Gaat mijn dagelijkse werk ten koste van mijn hobby's en sociale contacten?
- Kies ik bewust voor wat ik wel of niet doe?

Het doel van deze informatie is om bewust te leren kiezen voor wat je wel of niet doet en op welke manier je bezigheden uitvoert. Door hierover na te denken kunt je de dag bewuster inplannen met minder klachten van vermoeidheid.

Belangrijk is dat je zo efficiënt mogelijk omgaat met je energie en dat je de dagindeling hierop aanpast. Daarbij zijn de volgende aandachtspunten belangrijk:

## **Zorg voor afwisseling tussen activiteit en rust**

Regelmatig bewegen is belangrijk om te zorgen dat je in conditie blijft. Het lichaam heeft echter ook tijd nodig om na een activiteit te herstellen. Plan na of tijdens het uitvoeren van een activiteit een (korte) pauze in. Bijvoorbeeld niet het hele huis in één keer stofzuigen of al uw e-mail achter elkaar beantwoorden.

## **Tip**

Als u vaak de tijd vergeet maakt dan gebruik van een (kook)wekker of de klokfunctie van uw mobiele telefoon. Zo voorkom je dat je te lang doorgaat.

## **Wissel de DENK en DOE werkzaamheden met elkaar af**

Door DENK activiteiten af te wisselen met DOE activiteiten kun je overprikkeling van de hersenen voorkomen. Wissel bijvoorbeeld de administratie doen af met tussendoor de afwasmachine uitruimen of een wandeling met de hond. Voorkom dat je te veel of te zware activiteiten op één dag doet. Dan raak je overbelast.



## **Maak gebruik van de momenten waarop je jezelf het beste voelt**

Probeer zware activiteiten (of DENK werkzaamheden) die persé moeten gebeuren, uit te voeren op die momenten dat je je energiek voelt. Dit kan voor iedereen anders zijn: 's ochtends, 's middags of na een rustpauze. Ga voor jezelf na of een activiteit echt op dat moment moet gebeuren of dat het wellicht kan wachten tot een tijdstip waarop je meer energie hebt en je beter voelt.

## **Neem de tijd voor activiteiten**

Veel mensen hebben moeite om onder tijdsdruk goed te handelen. Jaag jezelf niet op! Het heeft geen zin om te proberen alles even snel als vroeger te doen door er nog een extra schepje bovenop te doen of door pauzes over te slaan. Dit zorgt voor een terugslag op de dag(en) erna. Daarnaast gaat het vaak ten koste van de kwaliteit van de werkzaamheden.

### **Tip**

Trek voldoende tijd uit voor activiteiten die je energie kosten, zoals koken, het lezen van belangrijke informatie of het doen van de administratie. Gun jezelf de tijd.

## **Verdeel je activiteiten over de dag en de week**

Zorg voor een goede planning. Wanneer je weet dat de volgende dag een inspannende dag zal zijn, bijvoorbeeld bij een dagje uit, houd daar dan vandaag al rekening mee door het rustiger aan te doen. Probeer niet op een goede dag alles in te halen wat de vorige dag niet gelukt is. Een planning of structuur kan je ook helpen om tot activiteiten te komen als je moeite hebt met initiatief nemen.

## **Breng structuur aan in je dag en de week**

Breng een vast patroon aan bij de indeling van de dag en de week. Hiermee bouw je een aantal vaste routines in. Ook een biologisch ritme kan veel rust geven. Het aanhouden van vaste bedtijden, opstaan en eten vallen hieronder. Op deze wijze hoef je minder keuzes te maken, ook dit bespaart energie! Zorg dat je voldoende ruimte overhoudt in het schema. Dan hoef je niet te haasten en is er voldoende tijd om te rusten. Ook raak je niet van slag wanneer er iets onverwachts gebeurt, je hebt immers voldoende uitloopmogelijkheden.

## **Kijk of een andere taakverdeling mogelijk is**

Soms kan het beter zijn een bepaalde taak over te laten aan een ander omdat de taak voor je te vermoeiend is of teveel klachten veroorzaakt. Je kunt samen met gezinsleden of collega's in kaart brengen wat er aan werkzaamheden moet gebeuren en samen bekijken of deze op een andere manier verdeeld kunnen worden.

## **Planning**

Zoals gezegd is het van belang dat rust en activiteit met elkaar worden afgewisseld. Deze afwisseling kan ook ingebouwd worden tijdens het uitvoeren van activiteiten. Dit vereist een goede planning. Dit kan tot stand komen door een goede verdeling van belastende en ontspannende activiteiten, door op tijd pauzes te nemen en door regelmaat gedurende de dag en week.



Dit betekent niet dat je na iedere activiteit een lange pauze moet nemen. Juist de korte pauzes tussen de bedrijven door, blijken effectiever dan het inlassen van één lange pauze. Als je een aantal korte pauzes neemt, raak je minder snel vermoeid en is je lichaam eerder hersteld.

## **Pauze**

Door pauze krijgen hersenen rust. Zorg er daarom voor dat je, waar mogelijk, weg kunt uit de werksituatie. In een ander omgeving wordt de aandacht van de activiteit afgeleid. Er zijn 3 soorten pauzes te onderscheiden:

### *Een korte pauze*

Dit betekent dat je na elke 20 minuten werken even een minuutje pauze inlast. Dit kunt je doen door je uit te rekken, even weg te lopen van de werkplek of even een ontspanningsoefening te doen. Deze korte pauzes las je in tijdens het uitvoeren van uw werkzaamheden.

### *Een middellange pauze*

Hierbij onderbreek je de activiteit waarmee je bezig bent, denk bijvoorbeeld aan de koffie- en theepauze. Deze pauze duurt over het algemeen ongeveer 15 minuten.

### *Een lange pauze*

Dit is een pauze van minimaal 30 minuten, zoals de lunchpauze. Voor sommige mensen is dit een goed moment om een uurtje te gaan liggen en zo volledig tot rust te komen. Voor anderen kan het juist ontspannend zijn om bijvoorbeeld buiten een wandeling te maken.

## **Gedragsverandering, aan de slag met je veranderproces**

De genoemde adviezen houden naar alle waarschijnlijkheid in dat er een aantal veranderingen in je activiteitenpatroon zal moeten worden aangebracht. Dit betekent niet dat je het hele dagritme moet omgooien, maar meer dat je bewust keuzes maakt in wat je wel en niet wil doen. Dit zal niet gemakkelijk zijn.

Sommige activiteiten zijn nu eenmaal gebonden aan een bepaalde tijd, daarvoor moeten andere activiteiten aangepast worden. Verder hebben de meeste mensen een eigen routine ontwikkeld: bepaalde activiteiten “moeten” ze zelf doen, “moeten” een bepaald aantal keren en “moeten” op een bepaalde tijd of op een bepaalde manier worden uitgevoerd.

Dit is iets wat je jezelf in de loop der jaren hebt eigen gemaakt en het is een grote uitdaging om deze gewoonten te veranderen. Het is noodzakelijk dat er bereidheid en motivatie is om een en ander te willen veranderen. Bij iemand die denkt “zo ben ik nu eenmaal” zal de situatie niet snel veranderen.

Dit veranderingsproces zal in eerste instantie veel energie en tijd kosten, omdat je jezelf continu bewust moet zijn van wat je gaat doen (en wat niet) en hoe je iets doet. Uiteindelijk merk je dat je gedurende de dag meer activiteiten kunt ondernemen, ook op het gebied van vrijetijdsbesteding.



Je kunt dit proces sturen door jezelf de volgende vragen te stellen:

**Welke?**

Welke activiteiten maken mij moe, is het een DENK of een DOE activiteit?

Waar doet de activiteit een beroep op?

Vul ik de hele dag met DENK activiteiten en ben ik 's avonds daardoor te moe om te sporten of een film te volgen?

**Hoe lang?**

Hoe lang ben ik aaneensluitend bezig met de activiteit?

Ga ik door tot ik niet meer kan of stop ik voordat ik moe word of pijn krijg?

Moet de activiteit op dit moment af of kan het even blijven liggen?

Waar kan ik meer of minder pauzes nemen?

**Wanneer?**

Op welk moment van de dag voer ik de activiteit uit?

Is dit het meest geschikte moment?

Voer ik de activiteit nu uit omdat ik het nu eenmaal gepland had?

Als dit niet het meest ideale moment is, kan ik de activiteit dan uitstellen tot een meer geschikt moment van de dag of week?

**Waarom?**

Moet de activiteit door mij zelf uitgevoerd worden?

Kan ik iemand vragen om de taak voor mij te doen?

Kan ik de activiteit minder vaak uitvoeren?

**Waar?**

Op welke plek voer ik de activiteit uit?

Kan de activiteit op een andere plek uitgevoerd worden?

Wat zorgt er voor afleiding?

Kan de omgeving prikkelarm gemaakt worden?

Om beter met je energie om te gaan, zul je bewuster activiteiten en rustmomenten moeten plannen. Dat vraagt dat je activiteiten anders gaat doen: een veranderingsproces. Het kan best heel lastig zijn om een routine waar je aan gewend bent te doorbreken, daarom is er begeleiding vanuit Kannick om je hiermee te helpen.

Succes!

