

Longpuntbijeenkomst 7 november 2018

We verwelkomen Michael Rutgers en Larissa Exalto, respectievelijk directeur en coördinator Longpunten van het Longfonds. Toos Ploegaert leidt de middag, zij neemt deze taak over van Ineke die, net als Betty, afscheid neemt na 7 jaar Longpunten Beverwijk.



Betty Frankemölle houdt een presentatie over chronische vermoeidheid. Zij gaat uit van haar eigen ervaring maar vanuit de deelnemers blijkt dat veel zeer herkenbaar is. Het is moeilijk om met die vermoeidheid om te gaan, vanuit de omgeving is er vaak geen of weinig begrip omdat het moeilijk invoelbaar is en moeilijk uit te leggen. De vermoeidheid kan soms per uur schelen. Betty geeft het voorbeeld van zoveel lepels per dag heb je te besteden. Eén lepel staat voor een bepaalde hoeveelheid energie. B.v. je hebt 15 lepels, douchen en aankleden kost al 2 lepels evenals boodschappen doen. Daarom is het ook belangrijk om de activiteiten over de dag te verdelen en om rustmomenten in te bouwen waardoor je weer lepels spaart. Als je lekker op de bank zit te lezen dan rust je toch uit en je spaart dan weer een lepel. Betty vertelt ook dat dit best lastig is maar het werkt wel.

Belangrijk is om de activiteiten goed te plannen evenals de rust. Ook moeten er keuzes gemaakt worden. Vraag je af: om wat voor activiteit gaat het? Hoe belangrijk, hoe leuk vind ik het? Is het noodzakelijk om te doen en moet het nu of kan het even wachten? Ect. Wat is de reistijd en is het voor mij haalbaar?

Hoe lastig soms ook: blijven bewegen is essentieel. Beweeg je niet dan gaat de conditie achter uit en de vermoeidheid neemt dan toe. Beweeg naar vermogen maar forceer niets. Ook lastig is het vragen om hulp, toch is het noodzakelijk en soms kun je ook wat terug doen. B.v. een vriendin maakt de tuin op orde en je repareert haar kleding zodat jullie beiden geholpen zijn en dan houd je de relatie ook meer gelijkwaardig.

Een behandelplan kan een goed hulpmiddel zijn omdat daar van alles in genoteerd kan worden door zowel de zorgvrager als de zorgverlener waardoor de consulten met de arts ook meer inhoud krijgen.

Soms wordt het je allemaal te veel en dan kan het soms nodig zijn om psychische hulp te vragen. Dit kan ook leiden tot andere inzichten waardoor je keuzes ook beter gemaakt kunnen worden.

Daarna gaan de afwezigen in groepjes uiteen en gaan met elkaar in gesprek over de vragen die Betty van te voren opgesteld heeft. Betty heeft deze uitkomsten uitgewerkt in 'n lijst met tips die zij al had gemaakt zo heeft aangevuld.



Daarna staat de bijeenkomst in het teken van het afscheid van Ineke en Betty. Beiden werden hevig in het zonnetje gezet met bloemen, plantenbakken, boekenbon en een mooi cadeau van het Longfonds. Ineke kreeg uit handen van An van Son nog een mooie plantenbak namens de zwem- en mondharmonicagroep. Ineke en Betty waren zeer vereerd onder zoveel loftuitingen.

Chronisch vermoeidheid---- Tips

- Veel medicijnen hebben bijwerkingen waar je letterlijk moe van kunt worden, misschien kan de dosis aangepast worden of naar een alternatief gezocht worden, dit in overleg met de voorschrijvend arts.
- Eet gezond en wees matig met alcohol.
- Bewegen naar vermogen, als het even niet lukt dan later weer opbouwen naar wat wel haalbaar is. B.v. Tai Chi is ook een goede vorm van bewegen. Seniorengym.
- Regelmatige leefstijl met voldoende rust ingebouwd. Voldoende nachtrust.
- Zet de kookwekker als je rust/ontspant zodat je niet op de tijd hoeft te letten, je ontspant dan ook echt veel beter.
- Actief blijven binnen de mogelijkheden al kan het soms ook goed zijn om de grenzen op te zoeken en er zelfs even buiten te gaan. De activiteit moet dat natuurlijk wel waard zijn.
- Handig kan zijn om een dagboekje bij te houden over hoe het gaat om een patroon te kunnen ontdekken en misschien er iets aan doen.
- Voel je niet schuldig als het even niet gaat, hoe lastig dit ook kan zijn.
- Dit alles is makkelijker gezegd dan gedaan maar er zijn trucs voor:
- Plan rust echt in. Zet b.v. een kookwekker die na b.v. 15 minuten werk/activiteit afgaat. Na 15-30 minuten rust (of hoeveel tijd je wilt of nodig hebt) ga je weer verder en zet je de kookwekker opnieuw.
- Ga na of anderen je wat werk uit handen kunnen nemen, dus: vraag hulp.
- Laat boodschappen evt. thuisbezorgen (kan ook bij medicijnen).
- Een kamer hoeft niet in één keer schoon of een kastje, een plank per dag maakt het kastje ook schoon. Dus doe alles in etappes.
- Als iets naar boven moet, verzamel dan alles in een tas/mand en neem deze mee als je echt naar boven moet, b.v. om naar bed te gaan.
- Kijk vooral naar wat je wel gedaan/bereikt hebt i.p.v. naar wat allemaal niet gelukt is.
- Neem een glazenwasser voor de buitenboel. Zelf doe je dan de ramen aan de binnenkant en weer in etappes, als dat niet lukt vraag hier dan hulp voor.
- Ken je grenzen en respecteer deze en maak die aan anderen duidelijk. Als je duidelijk hierin bent wordt dat op den duur meer gewaardeerd dan twijfel zaaien. Wees duidelijk naar jezelf en naar de ander.
- Douchen met beleid: b.v. zittend douchen en dan een badlaken om en je wordt zo ook snel droog.
- Kies een tijdstip waarop het douchen het minste energie kost, b.v. in de avond.
- Trap rustig op lopen, neem de tijd hiervoor.
- Wasmachine kan meestal ook zittend gevuld worden.
- Probeer wat minder perfectionistisch te zijn: goed is goed genoeg!
- Trek je niets aan van het oordeel van anderen of wat ze wel niet over je denken als je eens de hele dag op de bank voor de TV hangt of lekker ligt te lezen. Ze hebben geen idee hoe moe je kunt zijn en dat je tijden hebt dat je echt niet veel kunt.
- Bepaal per keer of een afspraak de moeite waard is om daarna 2 dagen nodig te hebben om bij te komen.
- Bekijk of vriendschappen je energie geven of juist energie uit te trekken. In dat laatste geval is niet zinvol om na te gaan of de vriendschap dan wel echt de moeite waard is. Soms wel maar vaak ook niet.
- Een feestje/verjaardag met gekochte hapjes is net zo gezellig als een met hapjes waarvoor je uren in de keuken moet staan. Misschien wel gezelliger omdat je zelf ook mee kunt doen want je hebt je energie niet verspild aan het maken van hapjes.
- Koop voorgesneden groente. Minder werk in de keuken en je eet toch vers.
- Verdeel het werk voor het avondeten over de dag, b.v. aardappelen schillen in de ochtend en groente schoonmaken een paar uur later.
- Als de planning niet gehaald wordt: pech gehad, morgen weer een dag!
- Maak keuzes en blijf leuke dingen doen. Plan de leuke dingen ook in. Stel prioriteiten.
- Doe ook creatieve dingen.
- **BLIJF LACHEN!**