

CVA-nazorg

Vermoeidheid

juni 2020

Vermoeidheid is een van de onzichtbare gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of na bijvoorbeeld een beroerte. Het is een veelgehoorde klacht die serieus genomen moet worden. In dit informatieblad geven wij u tips die u kunnen helpen om beter met uw vermoeidheid om te gaan. Voor uw behandeling verwijzen wij u naar uw behandelaar. Die kijkt in overleg met u welke zorg u verder nodig heeft.

Tips

- Zorg voor een regelmatig dag- en nachtritme.
- Hou op papier bij op welke momenten van de dag de vermoeidheid optreedt. Geef daarbij ook aan hoe vermoeiend de activiteit voor u is.
- Hou ook de verdeling van uw activiteiten bij (op papier). Geef daarbij ook aan of de activiteit u energie geeft of juist energie van u vergt. Op deze manier kunt u werken aan een goede balans in het ondernemen van activiteiten: in wat u **wilt** en wat u **kunt**.
- Breid uw activiteiten stap voor stap uit. Begin niet meteen aan nieuwe activiteiten.
- Doe niet te veel activiteiten op één dag. U kunt deze beter verdelen over meerdere dagen. Heeft u een drukke dag voor de boeg? Hou daar dan rekening mee door het de dag ervoor rustiger aan te doen. En plan als dat mogelijk en nodig is een rustdag erna in.
- Wissel doe- en denkactiviteiten af. Was u bijvoorbeeld gewend om 's ochtends alle lichamelijke activiteiten (zoals het huishouden) en 's middags het denkwerk (denk aan lezen, de boekhouding, of puzzelen) te doen? Wissel in plaats daarvan een doe-activiteit af met een denkactiviteit.
- Neem tussen de activiteiten door regelmatig korte pauzes. Zo voorkomt u dat u te lang bezig bent. Kleinere pauzes tussendoor zorgen ook voor meer rust dan één lange pauze achteraf.
- Lukt het u niet om de activiteit af te krijgen? Ga er dan de volgende dag mee verder.
- Zorg dat u ook voldoende activiteiten doet die u ontspannen.
- Bewegen geeft energie. Het wel belangrijk dat u in uw eigen tempo en op uw eigen niveau beweegt.
- Maak de problemen waar u tegenaan loopt bespreekbaar. Zo zorgt u dat uw familie u begrijpt. Het is voor hen niet altijd mogelijk om te zien hoe moe u bent.

Meer informatie

Voor meer informatie of een gesprek over dit onderwerp kunt u zich wenden tot Neuro Nazorg van Zorggroep Almere. U kunt hiervoor bellen met Ingrid den Besten-Siebelink,. Zij is bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag tussen 08.00 – 17.00 uur, op 06-130 43 641.