

Vermoeidheid bij CNA

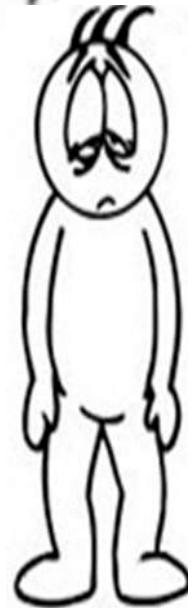


hoe gaan we ermee om?



Inhoud

- Wat is vermoeidheid?
- Wat is géén vermoeidheid?
- Hoe ervaart de cliënt vermoeidheid?
- Behandeling lichamelijke vermoeidheid
- Behandeling chronische vermoeidheid
- Oorzaken van vermoeidheid
- Mentale vermoeidheid
- Activiteitenweger



Even voorstellen

Daniël du Corbier

Ergotherapeut Valkenhof

Cognitieve Revalidatie Therapeut Valkenhof
(CPCRT)

Docent Neurorevalidatie bij CNA



Wat is vermoeidheid?

“Chronische vermoeidheid is het zelfgerapporteerde lichamelijke en/of mentaal onwelbevinden langer dan 6 maanden aanhoudend en zich uitdrukkend in uitputting, als gevolg waarvan iemand lichamenlijk of mentaal niet kan functioneren op het door hem/haar gewenste niveau”



Wat is géén vermoeidheid?

- Verlaagd arousal: mate van alertheid
- “Slaap” of slaperigheid
- Depressie (komt wel vaak samen voor)
- Cognitieve (mentale) vermoeidheid ≠ cognitieve beperkingen



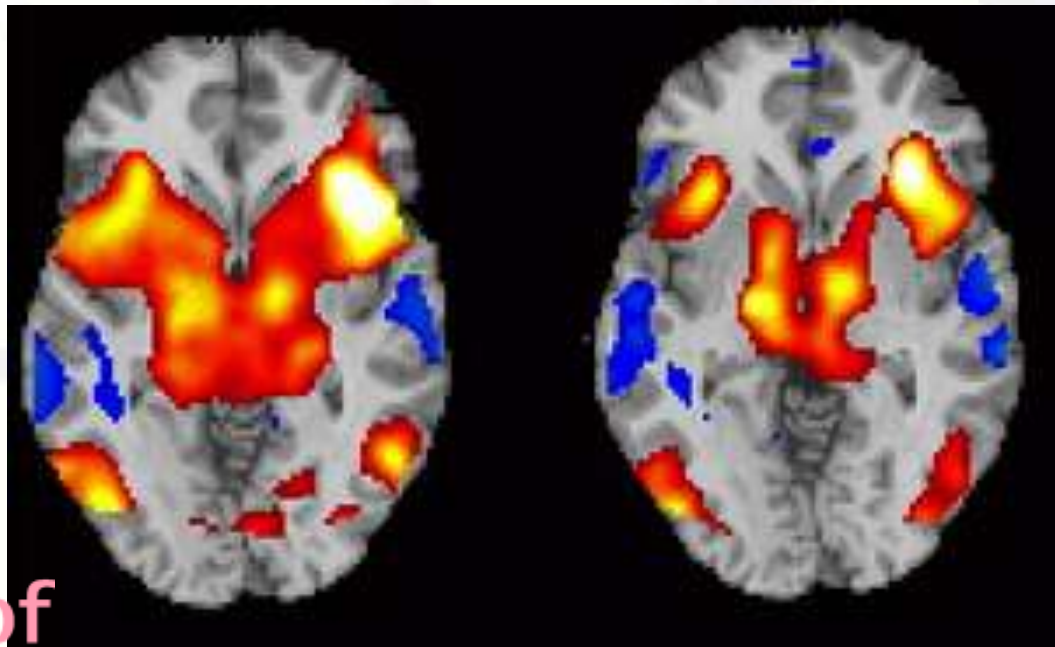
Hoe ervaart de cliënt de vermoeidheid?

Fysieke (lichamelijke)vermoeidheid:

Na inspanning, sneller moe/ langer herstel
(normale vermoeidheid)



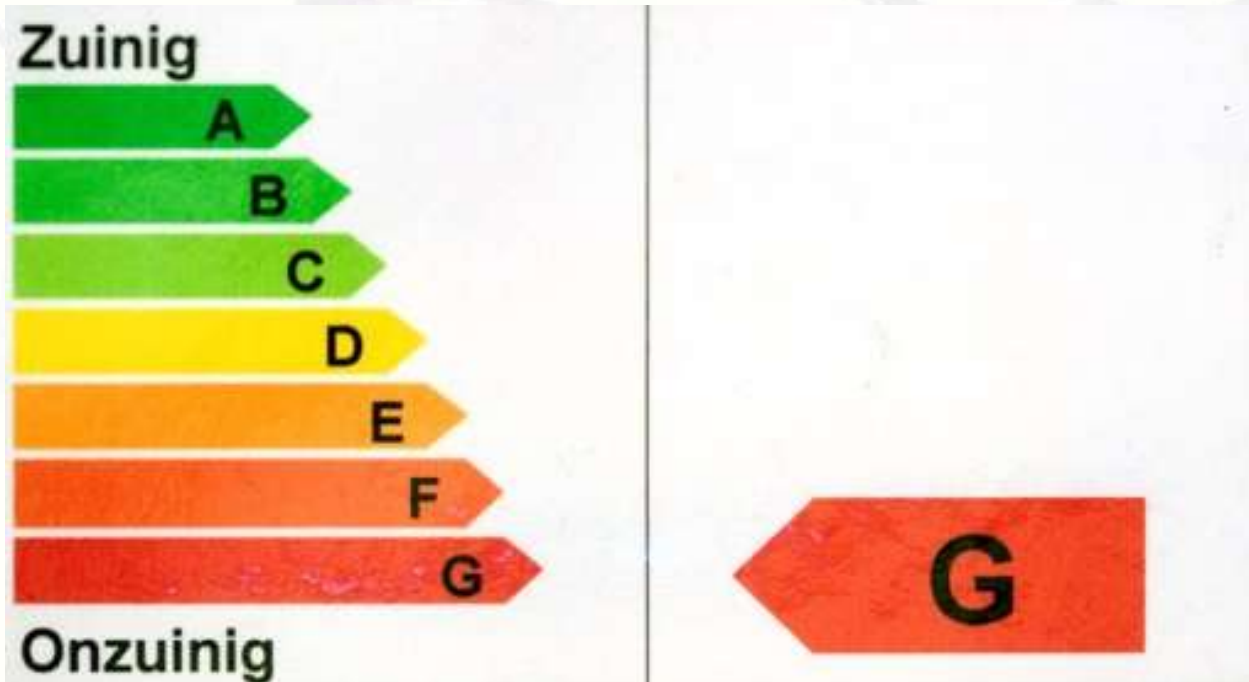
Mentale vermoeidheid:
automatismen van vroeger moeten nu bewust:
alledaagse dingen kosten nu ineens ook
denkkracht en energie





De accu gaat sneller leeg èn
heeft langer nodig om op te laden!





Het brein is veel minder efficiënt geworden



Behandeling lichamelijk vermoeidheid

Normale lichamelijke vermoeidheid:

- TRAINEN VAN KRACHT EN CONDITIE
- INBOUWEN IN DAGELIJKSE ACTIVITEITEN
- ACTIEF BLIJVEN!

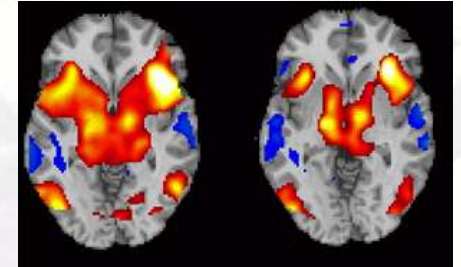
Leren omgaan met de mogelijkheden:

- GOEDE BALANS TUSSEN BELASTING EN BELASTBAARHEID
- RUST: PLANNEN EN DOEN!



Behandeling chronische vermoeidheid

- Voorlichting:



- Inzicht krijgen: o.a. ervaringsleren!

- Mee leren omgaan:

GEEN REDEN OM NIET ACTIEF TE ZIJN!



Oorzaken vermoeidheid

PRIMAIR:

- Schade in specifieke gebieden
- Hormonen
- Ontstekingen
- Netwerken: automatische naar gecontroleerde infoverwerking
- Brein werkt harder door afname verwerkingssnelheid en aandacht



SECUNDAIR:

- Stemming en angst
- Medicatie
- Slaap
- Pijn en conditie
- Parese (verlamming)
- Activiteitenpatroon



Dus.....

- Er is een verschil tussen mentale en fysieke vermoeidheid.
- Mentale vermoeidheid herken je doordat het niet goed meer lukt om na te denken.
- Mentale vermoeidheid treedt op doordat het brein minder efficiënt is na een CVA.
- Na een CVA treedt mentale vermoeidheid sneller op en is er meer tijd nodig om te herstellen.



en dus... (enkele tips)

- Zorg voor goede nachtrust
(50% CVA patienten heeft slaap-apneu -> verwijzen naar huisarts)
- Zorg voor optimale fysieke conditie
- Wissel fysiek en mentaal inspannende activiteiten af
- Neem vaker kortere pauzes



- Mentaal moe betekent niet dat je moet slapen, maar dat je hoofd rust nodig heeft...
- Vermijd langdurige blootstelling prikkelrijke omgeving
- Plan en anticipeer drukke en vermoeiende momenten
- Neem ruimte voor ontspanning, zoek naar wat ontspannend werkt na het CVA
- Voorkom overbelasting!
- Vraag hulp aan familie of directe omgeving bij implementatie in alledag



'Take home message'

Mentale vermoeidheid is *niet* trainbaar zoals een fysieke conditie

Beste resultaat krijg je door het hoofd rust te geven *voordat* de vermoeidheid optreedt

Omgaan met mentale vermoeidheid is een leerproces met vallen en opstaan en accepteren van een verminderde belastbaarheid



Een mogelijke werkwijze: de Activiteitenweger

De Activiteitenweger is een hulpmiddel voor het plannen van dagelijkse activiteiten.

De methode kan gebruikt worden voor:

- het vinden van een balans tussen wat je klant kan en wat hij doet (belasting/ belastbaarheid)
- het opbouwen van de algemene belastbaarheid. *Samen* stel je de doelen op. Bij het maken van de Activiteitenweger is het belangrijk dat je een werkwijze vindt, die aansluit bij de klant zijn wensen en die ook echt bij jouw klant past



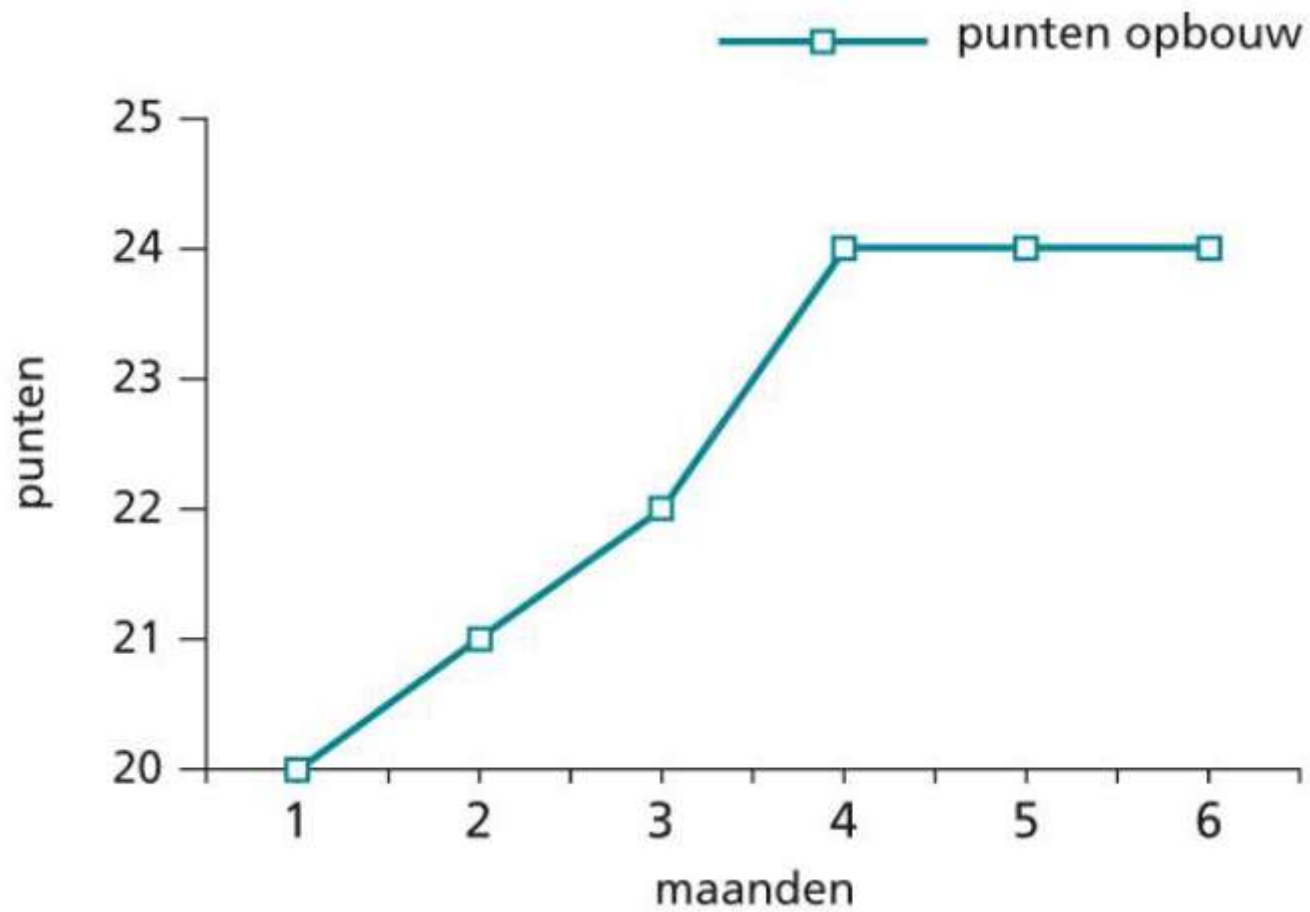
Hoe werkt het?

Tijd	Activiteit	Tijdsduur	Ontspannend	Licht	Gemiddeld	Zwaar	Punten
8.00	Wassen/ aankleden	30 min.			x		2
8.30	Ontbijt + opruimen	30 min.		x			1
9.00	Hond uitlaten	15 min.			x		1
9.15	Fietsen naar werk	15 min.				x	1,5



Tijd	Vrijdag 20-jul	Zaterdag 21-jul	Zondag 22-jul	Maandag 23-jul	Dinsdag 24-jul	Woensdag 25-jul	Donderdag 26-jul
7:00	Opstaan 2			Opstaan 2			Opstaan 2
7:30	Douchen 3			Koffie -1			Wassen 2
8:00	Naar bruiloft 1			Wassen 2			Revalidatie 3
8:30	Dingen doen 2			Revalidatie 3		Opstaan 2	3
9:00	2			3		Koffie -1	3
9:30	2		Opstaan 2	Rust -1		Voetbal thuis 2	Rust -1
10:00	Foto's nemen 2	Opstaan 2	Koffie -1	-1	Opstaan 2	2	-1
10:30	2	Koffie -1	-1	Douchen 3	Koffie -1	2	Douchen 3
11:00	2	-1	Was doen 2	Naar stad 2	-1	2	Rust -1
11:30	2	-1	2	2	Was doen 2	2	-1
12:00	Lunch 1	Lunch 1	Douchen 3	2	2	Lunch 1	Lunch 1
12:30	Naar Wychen 1	Douchen 3	Rust -1	Lunch 1	Lunch 1	Rust -1	Voetbal thuis 2
13:00	1	Rust -1	Visite 2	Rust -1	Douchen 3	Boek lezen 1	2
13:30	Foto's nemen 2	Visite 2	2	2	Boek lezen 1	1	2
14:00	2	2	2	Was doen 2	2	1	2
14:30	2	2	2	2	2	1	Rust -1
15:00	Receptie 3	2	2	Strijken 3	3	1	-1
15:30	3	2	Rust -1	Rust -1	1	1	Boek lezen 1
16:00	3	2	-1	Stoffen 2	1	Stoffen 2	1
16:30	3	2	-1	2	Koffie -1	2	1
17:00	3	2	Eten 1	Rust -1	Koken 2	Rust -1	1
17:30	3	2	Rust -1	Koken 2	2	Koken 2	Koken 2
18:00	Eten 1	Koken 2	-1	2	Eten 1	Eten 1	Eten 1
18:30	1	Eten 1	Was doen 2	Eten 1	Boek lezen 1	Visite 2	Rust -1
19:00	1	Rust -1	2	Rust -1	1	2	-1
19:30	1	-1	Rust -1	-1	1	2	Boek lezen 1
20:00	Opruimen 2	-1	-1	Was doen 2	1	Rust -1	1
20:30	2	-1	-1	2	1	-1	1
21:00	2	-1	-1	Rust -1	1	-1	1
21:30	Naar huis 1	-1	Naar bed	-1	Rust -1	-1	1
	Naar bed	-1		-1	-1	Naar bed	Naar bed
		Naar bed		Naar bed	Naar bed		





Activiteitenweger-app

Aanbieder 12:43

Plannen +

vr 04-04-2014

Tijd	Activiteit	Categorie	Weging	Punten
7:30	Ochtendritueel	Anders	Ontspannend	-1.5
8:00	Hond uitlaten	Huishouden		
8:30				
9:00	Fietsen	Vrijtijdsbesteding	Gemiddeld	4
9:30				

Dag: 3.5 / i





Veel succes
èn
plezier ermee!

