

## De klacht vermoeidheid

Het is een van de meest gehoorde klachten bij verschillende chronische aandoeningen. Tegelijkertijd ook aanleidingen voor onbegrip uit de omgeving en hulpverleners. Want moe, wat is dat nou eigenlijk? Toen ik heel ziek was voelde mijn vermoeidheid als helemaal uitademen. Als mensen om mij heen dan zeiden dat ik nog verder moest uitademen, dus nog meer doen, raakte ik in paniek. In stress kun je meer dan je denkt, maar helaas krijg je daar achteraf ook de rekening van.



Toch is het belangrijk om jouw vermoeidheid te blijven onderzoeken en eerlijk te zijn over de verschillende factoren die meespelen in jouw energievoorraad.

### Ik herken meerdere soorten vermoeidheid:

- Moe door de aandoeningen en/of overbelasting. Meestal zorgt dit voor overprikkeling, vergeetachtigheid en somberheid.
- Moe door verveling. Als ik te veel in het slachtoffergedrag blijf hangen rust ik te lang waardoor er een vervelende soort hangerigheid ontstaat. Tijd om iets te gaan doen.
- Moe als gevolg van tegenzin. Klinkt stom maar waar. Als ik iets met veel tegenzin moet doen, stroomt mijn energietank heel snel leeg. Een gevolg van de burn-out, denk ik. Best tegenstrijdig want als je moe bent door depressie doe je alles met tegenzin. Niks doen is dan geen goed idee, want mijn ervaring is dat je dan juist blijft piekeren

Ken jij nog meer soorten vermoeidheid?

### Omgaan met onbegrip

Er bestaan een aantal manieren om vermoeidheid aan je omgeving uit te leggen. De lepeltheorie helpt om met een handvol lepels visueel te maken dat jij veel minder energie hebt dan een gezond persoon en hoeveel lepels je kwijt bent aan gewone dagelijkse handelingen. Je hand is waarschijnlijk heel snel leeg.  
[https://youtu.be/2DuCQD\\_cVSk?feature=shared](https://youtu.be/2DuCQD_cVSk?feature=shared) Je vindt hier een voorbeeld hoe de lepeltheorie werkt.

Datzelfde kun je ook uitleggen met taartpunten. Een ander heeft een boel taarten te verdelen, jij maar een die je in kleine punten moet verdelen door de dag heen.

Er zullen altijd mensen zijn die het dan nog niet snappen. Ik heb gemerkt dat het helpt om zelf duidelijk te stellen hoe het zit en commentaar naast je neer te leggen. Nouja, dat is nog steeds makkelijker gezegd dan gedaan!

### Hoe ga je ermee om?

Ik kan eigenlijk alleen adviseren om professionele hulp in te schakelen. Zelfs al zul je ook daarin te maken krijgen met een stuk onbegrip. Het is namelijk heel belangrijk om goed inzicht te krijgen in de factoren die jouw vermoeidheid laten ontstaan of in stand houden. Ik heb inmiddels een nauwkeurige energieplanning waardoor ik noodzakelijke en plezierige activiteiten zo afwissel met rust, dat ik weer plezier kan hebben in alles wat ik doe. Hier is ook een stuk opbouw aan vooraf gegaan. Zelfs al heb ik nare herinneringen aan mijn revalidatie, toch maak ik gebruik van de methodieken die ik toen heb geleerd.

### **Onderzoeken met een open mind**

Onderzoek zelf, of met hulp van je huisarts, welke hulp voor jou het beste is.

Chronisch ziek zijn is topsport, dus beschouw jezelf als topsporter als je nieuwe mijlpalen wilt halen. Dit doe je voor jezelf, er hangt helaas geen gouden medaille aan. Maar als je iedere stap van jezelf waardeert, leer je ook te genieten van je eigen inspanningen en de herwonnen mogelijkheden.

Ik ben ook aan de slag gegaan met de psychische factoren rondom mijn vermoeidheid.

Omdat dat iets is waar ik wel invloed op had. Hoe minder angstklachten er zijn, hoe meer ruimte ontstaat om dingen te ondernemen. Dat blijft een proces van vallen en opstaan, maar het heeft me veel geleerd.

Hoe ga jij met vermoeidheid om?