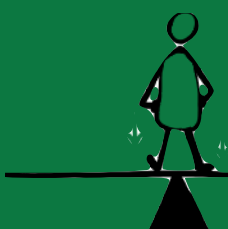


EEN UITGAVE VAN ZIEZOPRINT

PASSEN & METEN

je energie opbouwen en afstemmen

handreikingen voor de praktijk



Lisa Bloem

orthopedagoog &
ervaringsdeskundige

Colofon

Uitgave in eigen beheer door Ziezoprint, Dokkum.

Titel: Passen & Meten

Tekst & illustraties: Lisa Bloem

Omslagontwerp en opmaak: Lisa Bloem

Vormgeving binnenwerk: Lisa Bloem / Ziezoprint

Druk: Ziezoprint - www.ziezoprint.nl

Contact: lisabloemrijk@gmail.com

Uitgave: 1e druk, september 2023

ISBN nummer: 978-90-830052-9-4

Prijzen: 8 euro (gedrukt exemplaar) en 5 euro (PDF bestand)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de schrijver of de uitgever.

Copyright: © 2023 Lisa Bloem

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
LEESWIJZER	4
INLEIDING	5
1 PASSEN & METEN	6
Balans-model	6
Taken	7
Vaardigheden	7
Disbalans - taken	8
Disbalans - vaardigheden	9
Routine	9
Willen, kunnen en moeten	10
1.2 ONVOORZIEN	12
Factoren van invloed	12
1.3 ENERGIEK	13
Energie	13
Wat dan wel? - de energiescore -	13
Energimeter	14
Functioneren	15
Functioneren - energimeter	16
SAMENVATTING	17
2 DE PRAKTIJK	18
Detective zijn	18
Sherlock's eerste element: Observeren	18
Sherlock's tweede element: Kennis	19
Sherlock's derde element: Analyse en deductie	20
Bij twijfel; niet doen	20
Doelen: beter niet..... tenzij	21
Lineair herstelproces	21
Grillig herstelproces	22
Advies	23
Tips en trucs algemeen	24
Tips en trucs uit eigen-wijsheid	24
3 OEFENEN	29
Oefening baart (levens)kunst	29
Je dagritme onder de loep (bijlage 1)	29
Wat valt op? (bijlage 2)	29
Analyse van een taak (bijlage 3)	29
Neem je eigen tips ter harte: doe! (bijlage 3)	30
Je functioneren in het leven (bijlage 4)	30
BESLUIT	31
DANKWOORD	32
BIJLAGEN	34
BIJLAGE 1 ENERGIE OP DE DAG	35
BIJLAGE 2 WAT VALT OP?	36
BIJLAGE 2.B. ANALYSEREN	37
Vragen bij de analyse	37
Toegespitste vragen bij de functioneringsgebieden	37
Voorbeelden van 'als....., dan..... zinnen'	37
BIJLAGE 3 AAN DE SLAG MET EEN TAAK	38
BIJLAGE 4 FUNCTIONEREN	41

LEESWIJZER

Deze module is geschreven naar aanleiding van een vruchtbare ontmoeting met mijn ergotherapeut. Ergotherapie maakt het mogelijk om dagelijkse activiteiten (opnieuw) uit te voeren of deel te nemen aan activiteiten in je eigen omgeving. Als je beperkingen ervaart in de dagelijkse activiteiten die voor jou belangrijk zijn, kan ergotherapie nodig zijn. De reden waarom je beperkingen ervaart verschilt per persoon. De beperkingen die je ervaart kunnen tijdelijk zijn, maar kunnen ook structureel zijn. Een ergotherapeut kijkt vooral naar wat je nog wél kunt en helpt om mogelijkheden te zien en te benutten.

Deze module is geschreven voor mensen met mensen met beperkingen, namelijk voor mensen die kampen met gebrek aan energie. De oorzaak voor en de reden van het gebrek aan energie doen voor de handreikingen die hier gegeven worden, niet ter zake. Ik ga daarom niet in op een theoretische uitleg over bijvoorbeeld hersenletsel, post-covid symptomen, energiegebrek door pijnklachten of burn-out. Het *hoe* en het *waarom* voegen in dit verband namelijk niets toe aan de feitelijke situatie waarin je leeft met beperkingen in je energie, het is nu zoals het is.

De theorie in deze module heeft betrekking op mijn zienswijze om met het gebrek aan energie om te gaan. Ik heb dat zo kort als mogelijk weergegeven in **hoofdstuk 1**. Enig theoretisch kader om het model recht te doen was naar mijn mening nodig, maar om de leesbaarheid te verhogen is aan het einde van hoofdstuk 1 een samenvatting opgenomen. Ik weet uit ervaring dat het niet altijd haalbaar is om tekst te lezen, de samenvatting kan in dat geval handig zijn. (Ook is er een mini-versie van deze module verkrijgbaar, deze bevat minder tekst en vraagt daarom om nadere toelichting door de ergotherapeut of hulpverlener. De miniversie is daarom alleen verkrijgbaar via je hulpverlener).

Hoofdstuk 2 biedt praktische tips en **hoofdstuk 3** geeft een aantal oefeningen.

In de **bijlagen** worden schema's gegeven die bij de oefeningen horen. De hoofdstukken zijn geïllustreerd met tekeningen, daarnaast worden er praktijkvoorbeelden gegeven. Deze verduidelijken de tekst en zijn in een groen kader geplaatst.

Ik ben deskundig op het gebied van de aanpak die in deze module beschreven staat en ervaringsdeskundige ten aanzien van het omgaan met energiegebrek. Vanuit dat kader is deze module geschreven. De voorbeelden zijn persoonlijk en dienen ter illustratie van de teksten. Ik spreek vanuit een geheel aan klachten en symptomen die allen van invloed zijn op de energie die ik heb, of niet heb. Ik richt mij in deze module niet op een specifiek aandachtsgebied. Of ik het eczeem op mijn handen, rugklachten, pijnklachten of migraine als voorbeeld beschrijf, het gemeenschappelijke kenmerk is dat het van invloed is op mijn energiebalans en mijn tekst illustreert. Ook in de voorbeeldanalyse (zie bijlage 3) zijn diverse en uiteenlopende factoren beschreven. Ik heb ervoor gekozen om de werkelijkheid zoals die voor mij is, realistisch weer te geven. Het versimpelen van de voorbeelden of het weglaten van factoren doet aan die werkelijkheid geen recht. Ik vertrouw erop dat een ieder, met de gegeven voorbeelden en tekst, een vertaalslag kan maken naar het eigen leven en de eigen werkelijkheid.

Voorts wil ik opmerken dat ik zelf niet volleerd ben. Ik ben nooit uitgeleerd, hoewel het beschreven model mij houvast geeft en mij helpt om met beperkte energie om te gaan, is het geen 'recept' wat altijd even goed smaakt en wat ik altijd even goed bereid. Ik geef mezelf met dit model geen nieuwe energie en ik los mijn problemen met dit 'recept' niet op. Wél kan ik met dit model in gedachten mijzelf beter sturen en beter omgaan met de energie die ik heb. Ik kan ook jou met deze module geen nieuwe energie geven. Wel kan deze module bijdragen aan manieren om anders met jouw energie om te gaan. Ik zal mijn eigen feilbaarheid niet voortdurend benoemen in deze module, ik ben trots op waar ik sta en ik ben dankbaar voor alles wat ik door de tijd heen leerde. Dat wat mij geholpen heeft en nog helpt, dát is wat ik je in deze module meegeef.



| INLEIDING

EIGENWIJS IS OOK WIJS
(LISA BLOEM)

De titel van het boekje wat ik onder ogen kreeg was 'niet rennen maar plannen' en al bij de eerste hoofdstukken wist ik dat ik er mijn eigen(wijze) draai aan wilde geven. Het was een module die ik kreeg van de ergotherapeut en hoewel het zeker ook helpend is geweest, kon ik me niet vinden in de voorgestelde benadering. Te veel opgelegde adviezen, te veel huiswerk, teveel onnodige oefeningen, een te negatieve benadering en onjuiste benamingen en veronderstellingen. Het maakte op mij de indruk van teveel theorie en te weinig praktijk. Zoals altijd bij forse kritiek, want dat is eenvoudig te geven, zeg ik niet alleen wat er niet deugt, maar doe ik ook een tegenvoorstel. Wat een stuk ingewikkelder is dan kritiek uitoefenen kan ik je zeggen, maar een vrouw een vrouw, een woord een woord.....

Mijn naam is Lisa Bloem en ik ondervind aan den lijve (of *in* mijn lijve?) de klachten waarop deze 'module' een antwoord moet zijn. Gebrek aan energie en diverse lichamelijke klachten waardoor de dagelijkse vaardigheden in het leven onder druk staan of zelfs niet haalbaar zijn. Toch moet ik er mee (leren) leven, het dagelijkse kostje moet gekookt, de was moet draaien en zo nu en dan wil ik mijn huis uit kunnen. Dat vraagt naast uiterste inspanning om organiseren, accepteren, probleemoplossing en zo nu en dan een creatieve draai.

Als je deze module onder ogen krijgt, zal wat ik net beschreef je bekend voorkomen. Het geldt in wezen voor iedereen, gezond of ongezond; leven is voortdurend balanceren en afstemmen. Een dag kent altijd te weinig uren voor de taken die je je had gesteld en aan sommige zaken kom je nu eenmaal nooit toe. Toch is de uitwerking en de impact voor iemand met beperkingen wel degelijk anders. Wanneer je gezond en fit bent, dan zul je bij een verstoring van de balans normaal gesproken vlot herstellen en kun je een stootje hebben. Je haalt je schouders op, slaapt een nachtje goed en je stelt waar mogelijk je handelwijze bij. Dat is voor iemand met klachten, beperkingen en een andere uitgangspositie wel heel anders! Dan is de hersteltijd vaak lang, zijn de gevolgen meer serieus en is een nacht goed slapen bij lange na niet genoeg om het leven van alledag weer op te pakken.

Deze module geeft mensen die voor die uitdaging gesteld worden praktische handreikingen om met dat leven om te gaan én ervan te genieten. Ik spreek uit ervaring; met onderliggende klachten en ziektebeelden die al stammen uit mijn kindertijd was een coronabesmetting in de 'eerste golf' de druppel die ervoor zorgde dat mijn leven drastisch veranderde. Waar ik eerder nog herstelde of met veel kunst- en vliegwerk ballen in de lucht kon houden, moest ik nu onder ogen zien dat zelfs de simpelste handelingen me erg veel moeite kosten. Vaak heb ik niet eens genoeg energie of zuurstof om panty of sokken aan te trekken.

Ik heb manieren gevonden om aan te gaan, wat het leven me geeft. En ik leef mezelf gelukkig, ook op de vierkante centimeter. Ik wil iets daarvan met jou delen en wens je toe dat deze manier van kijken en leven jou net zoveel brengt als het mij tot nu toe gebracht heeft. Naast wat ik niet kan, is er ook veel wat ik wel kan en dat is waaruit ik leef. Voorheen hield ik me als orthopedagoog bezig met de kunst van het veranderen. Met name van gedrag of de omstandigheden die met dat gedrag te maken (kunnen) hebben. Die kunst pas ik hier toe, deze module kwam voort uit de wijsheid van mijn professie, uit de eigenheid van mijn (zieke) 'zijn', uit de eigenwijsheid als schrijver en uit de altijd lerende en ontwikkelende mens die ik ben.

Ik wens je beweging in een goed leven!

Lisa Bloem
Schiedam, 24 april 2023

1 | PASSEN & METEN

ALS HET NIET KAN ZOALS HET MOET,
DAN MOET HET ZOALS HET KAN
(FRIES GEZEGDE)

Wanneer je lichamelijke of mentale beperkingen kent dan is niets vanzelfsprekend meer. Activiteiten waarvan je niet wist dat ze energie kosten of lastig zouden kunnen zijn, zijn nu bijna onoverkomelijke hindernissen. Een chronische ziekte gedraagt zich grillig en het is niet te voorspellen welke grenzen er zijn of gaan ontstaan. Iets wat de ene keer goed lukt, lukt de andere keer totaal niet en met slimme trucs en tips kom je niet altijd verder. Het is geen lineair en eenvoudig proces waarbij je vooraf kunt bedenken hoe het zal lopen. De vergelijking die in behandelplannen vaak wordt gemaakt, over een tientje per dag tot je beschikking hebben en dat 'geld' gedoseerd uit te geven, gaat hier niet op! Het is niet gezegd dat als je nog vijf euro over hebt, je die ook effectief en naar wens op een ander moment kunt gebruiken. Ook de al even bekende vergelijking met een accu is niet toereikend; je accu kan, net als een oudere en ontoerekeningsvatbare mobiele telefoon, ineens leegtrekken, maar ook onverwacht met de juiste voeding weer toereikend zijn voor de activiteiten die je wilt doen. Ik wil daarom in dit verband spreken over *harmonie*.

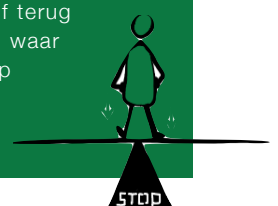
In harmonie leven betekent voor mij dat je afstemt op wat je kunt, op ieder moment van de dag. Het kan namelijk per dag, per uur of soms per kwartier variëren wat mogelijk is. Het is daarmee een balanceren tussen dat wat je wilt doen en dat wat er in het moment mogelijk is. Om die harmonie te voelen is het van belang dat je je bewust bent van je balans en van datgene wat er in het moment is (of niet is).

Balans-model

Ik gebruik in deze context het model van Slot en Spanjaard (Slot & Spanjaard, 2007), het z.g. competentie model. Een persoon is in dit model *competent*, als hij of zij laat zien over voldoende *vaardigheden* te beschikken om de (levens)taken die aan de orde zijn, op een adequate manier uit te voeren. Kort gezegd; als je in staat bent je leven te leiden op een manier die bij jou past en je harmonie ervaart. Wanneer een persoon niet 'competent' is in de (levens)situatie, biedt het model zowel ingangen om te *analyseren* als om te *handelen* met vragen als: Wat is er aan de hand en wat moet er gebeuren? Hoe bereiken we een gewenste of nodige verandering?

In dit model wordt een *balans* gebruikt om de harmonie te visualiseren. Wanneer de balans verstoord wordt, sla je door naar één kant en ervaar je geen harmonie meer. Zoals je maar al te goed weet, wordt de harmonie vaak verstoord. Dat is normaal en menselijk, maar kan grote gevolgen hebben als je energie beperkt is. Uitgangspunt in dit model is, dat je bij een verstoring terugvalt op de routine van de dag of van de activiteit. Je neemt geen belangrijke besluiten en je wijzigt je aanpak niet op het moment dat je uit balans bent. Een verstoring mag namelijk niet leiden tot nog meer verstoring!

Een simpel voorbeeld hiervan voor mij, is bijvoorbeeld het dagelijks douchen en aankleden. Wanneer ik dat doe en ik overvraag mijn lijf, bijvoorbeeld door teveel te bukken, te veel te lopen of teveel handelingen te snel achtereen te doen, dan ontstaat er een disbalans; ik hap naar adem, mijn hart bonkt in mijn keel, ik raak boos en gefrustreerd en ik voel op meerdere plekken in mijn lijf heftige pijn. Van nature is mijn eerste reactie 'nog beter mijn best doen (vechten)', wat meestal averechts werkt. Vanuit dit model is mijn eerste doel om de harmonie in mijn lijf terug te vinden door letterlijk een pas op de plaats te maken; gaan zitten, energie opdoen en daarna, waar mogelijk, mijn activiteiten te vervolgen. Meer hoeft ik in zo'n moment niet te doen. Ik hoeft niet boos op mezelf te zijn, ik hoeft geen oplossingen te bedenken, ik hoeft mezelf niets te verwijten, ik mag (of moet?) eerst terug naar een toestand van harmonie, comfort of draaglijk zijn, daarna kan ik verder.



De disbalans kun je zien als een wip die uit balans raakt omdat de ene kant van het speeltoestel zwaarder wordt belast dan de andere. Erg leuk als je kind bent en een ouder dit doet om je een eind de lucht in te laten vliegen, iets minder aangenaam wanneer het je uit balans brengt in je dagelijkse bezigheden en je er een prijs voor betaalt. De wip hoeft niet perfect in balans te zijn, een klein beetje beweging is nodig om in balans te blijven, maar een te snelle verstoring van het gewicht op één van beide uiteinden, zorgt voor een plotselinge reactie. Die reactie kost energie, kan frustreren en kan een neerwaartse spiraal veroorzaken.

Om de wip in balans te houden kun je je voorstellen dat er aan de ene kant van de balans **taken** worden neergezet en aan de andere kant de **vaardigheden** die je nodig hebt om deze taken te verrichten.



Taken

De taken¹ zijn alle activiteiten die je doet. Dat begint 's ochtends met opstaan en zal aan het einde van de dag gewoonlijk eindigen met naar bed gaan. Alles wat daartussen zit, beschouw je als taken die je op een dag doet. We kunnen hierbij denken aan 'grote' taken als werken, boodschappen doen of het huis schoonmaken, maar dat kunnen ook 'kleine' taken zijn als de vaatwasser uitruimen, de was doen, jezelf verzorgen, eten koken, de maaltijd gebruiken of een telefoontje plegen. Sommige taken doe je incidenteel, en andere taken maken deel uit van je dagelijkse routine. Sommige taken zijn los van elkaar te zien en beïnvloeden elkaar niet, andere zijn meer of minder met elkaar verbonden.

Denk bij die verbondenheid maar weer aan het voorbeeld van aankleden en douchen. Natuurlijk hoef ik niet iedere dag te douchen, ik bedoel maar, hoe vuil kan ik worden als ik dag aan dag in huis zit, maar het is wel iets wat ik graag wil. Voor mij behoort het bij een 'goede' dag en wordt het met het douchen en aankleden ook gemakkelijker om andere taken te doen, zoals bijvoorbeeld visite te ontvangen of een boodschapje te doen bij de buurtsuper op de hoek, maar..... *voorwaardelijk* is dat douchen natuurlijk niet. Aankleden is dat wel, dat is namelijk nodig om de deur uit te gaan. Want hoeveel medeleven en begrip ik ook ontvang, schaars gekleed in nachtkleding boodschappen doen wordt me niet in dank afgenomen!

Wat wellicht niet direct voelt als een taak is een middagdutje of een slaap- en/of rustmoment op de dag. Toch is dit evengoed een taak als alle andere, ook een middagdutje vraagt om inzet en vaardigheden: je moet je naar je bed toe bewegen en je uitkleden. Vanuit deze visie is ook 's avonds gaan slapen een taak; je moet je naar je bed begeven, je tanden poetsen, je uitkleden en, wanneer je een pyjama draagt, weer aankleden, allemaal deeltaken die niet licht vergeten mogen worden.

Wat ook niet vergeten mag worden, maar geen nadere aandacht krijgt in deze module omdat het de doelstelling hiervan voorbijstreeft, zijn de taken op een heel ander niveau; denk aan het verhouden tot je lichaam, omgaan met frustraties, gewijzigde sociale interacties en accepteren van de situatie zoals die is. Ik benoem deze taken hier omdat ze, al worden ze niet expliciet besproken, wel degelijk van invloed zijn op je balans.

Vaardigheden

Om taken naar behoren te vervullen en je er in te ontwikkelen, heb je vaardigheden nodig. Om me te kunnen douchen moet ik me uit kunnen kleden, onder de douche kunnen staan, moet ik over het drempeltje stappen en me af kunnen drogen, om maar eens wat te noemen. Om me aan te kleden heb ik schone kleding nodig, die moet ik kunnen uitkiezen, pakken en aantrekken. En dat vraagt nog wel het een en ander. In het plaatje zijn de taken en de vaardigheden mooi met elkaar in balans, dat is echter geen gegeven, er is weinig voor nodig om uit balans te raken. Je er bewust van zijn dat je uit balans raakt, is de eerste stap. Daar komen we op terug in hoofdstuk 2 (de praktijk).

In mijn werkende leven heb ik vooral anderen vaardigheden bijgebracht. Ik gaf tips, adviezen, trainingen, workshops en leerde jonge kinderen de wonderen van het lezen, rekenen en schrijven. Voor mezelf dacht ik dat ik het aardig op een rijtje had. Ook dacht ik dat alle vaardigheden net als fietsen waren.... die verloor je niet. Covid deed wat dit betreft mijn overtuigingen op de grondvesten schudden; ik wist niet dat ik kon verleren om op mijn benen te blijven staan tijdens het douchen en in mijn hoofd hing een wazige mist, die had ik nog nooit zo gevoeld! Ik benoemde een ambulance als 'dat ding wat rijdt om zieke mensen op te halen', omdat ik met geen mogelijkheid op het woord kon komen. Ik maakte mijn zinnen half af en vergat de draad van het gesprek. Informatie in me opnemen en concentreren was ook een gepasseerd station, zeer ongebruikelijk met mijn vermaarde geheugen als een pot en een concentratie van heb-ik-jou-daar!

Het heeft tijd gekost om al deze vaardigheden weer te trainen en opnieuw te oefenen. Natuurlijk, met wat meer kracht en uithoudingsvermogen lukt staand douchen me nu wel weer, en nog best lang ook volgens mijn energierekening, maar het is bij lange na niet wat het is geweest. Ook geheugen is te trainen, als je daar tenminste weer de energie voor hebt. Het is pas na drie jaar dat ik stapje voor stapje, door middel van nieuwe hobby's zoals mijn stamboom onderzoeken en dekens haken, mijn concentratie en geheugen een beetje kan verbeteren.

Disbalans - taken

Wanneer je meer taken te vervullen hebt dan je aankunt, je taken zijn te zwaar, dan slaat de balans van de wip door. Ook komt die balans, jouw harmonie, in het geding als de vaardigheden voor die taken (plotseling of gaandeweg) afnemen. Dan is je taak dus niet zwaarder geworden, maar beschik je over minder vaardigheden, die zijn te licht geworden. Zoals we net gezien hebben, is het goed je te realiseren dat een taak uit meerdere deeltaken bestaat en er soms vaardigheden voor nodig zijn waar je je niet meteen van bewust bent. Deel van de werkelijkheid van mensen met beperkingen is dat taken die voorheen vanzelf, onbewust en automatisch plaatsvonden, nu moeite of inzet kosten.



- ◆ te zware taken
- ◆ te veel taken
- ◆ te weinig vaardigheden
- ◆ te lichte vaardigheden

Wanneer je vaardigheden om een taak uit te kunnen voeren verminderd zijn, raak je uit balans. Zo was het voor mij voorheen vanzelfsprekend om dagelijks de vaatwasser in- en uit te ruimen, soms meerdere malen per dag. Nu ik moeite heb met bukken (rug en ademhaling zijn pijnlijk) is dat klusje echter geen fluitje-van-een-cent meer. Sterker nog, het is een behoorlijk obstakel in de dag en het duurt soms dagen voor ik een beetje 'bij' ben met mijn taken. En je begrijpt, ook hier kun je complexere situaties aantreffen. Ik kan in theorie toegerust zijn om de vaatwasser uit te ruimen en een aantal keren te bukken, als ik op diezelfde dag ook bukkend de was in de machine doe kom ik toch echt in de problemen. Het betekent niet dat ik plotseling de vaardigheden mis, in dat geval is namelijk de intensiteit en de volgorde een punt van aandacht.

Al ver voor Covid-19 ons land bereikte en in rep en roer bracht, worstelde ik met de taken op mijn balans. Eerlijk gezegd schoot ik van links naar rechts op die wip en de dag voelde 's ochtends al loodzwaar en plofte ik al met mijn achterwerk op de grond.

In die dagen werkte ik en was alleen het ochtendprogramma al een hels karwei. Om te beginnen voelde de taak 'opstaan' als een halve marathon lopen. Ik sliep weinig als gevolg van een hier niet nader te noemen ziekte. Als ik twee uur had geslapen voor de wekker om half zeven ging, dan was het veel. De wekker moest zeker twee uur voorafgaand aan mijn vertrek naar werk gezet worden, douchen en aankleden kostte mij veel tijd, het uitkiezen van de kleding van de dag ook. Dat was iedere dag namelijk een frustrerende taak, aangezien mijn gewicht door het vasthouden van vocht per dag(deel) met een kledingmaat fluctueerde. Word je al moe bij het lezen hiervan? Ik word het wel bij het schrijven ervan..... en dan ben ik nog niet eens waar ik wezen wil! De rest van de taken zal ik voor je opsommen om kort(er) te gaan; de taak ontbijt bereiden en lunch voorbereiden wachtte me nog, vaak moest ik mijn huiduitslag behandelen en verzorgen. Voor een werkdag moest/wilde ik mijn baard afscheren, ik zocht mijn spullen klaar voor de werkdag, ging zo'n 10 keer naar het toilet met buikloop (echt, ik overdrijf niet!) en met een beetje mazzel had ik al overleg met een collega nog voor ik in de auto zat. En dan moest mijn werkdag met de taken die daar in het verschiet lagen nog beginnen.....

De vaardigheden voor die taken had ik in theorie wel, ik kon best een jurk voor de dag uitzoeken, een pannenkoek bakken en een warme lunch bereiden. Maar met weinig slaap, veel pijn en een letterlijke leegloop van energie..... sloeg de balans door. Ook met de beste wil van de wereld houd je een wip met zoveel taken niet in balans.

Disbalans - vaardigheden

In dit geval zijn jouw vaardigheden zwaarder dan je taken. Dat betekent dat je meer taken of zwaardere taken aankunt dan je doet! Over het algemeen zijn we gewend om in te grijpen bij een balansverstoring door taken te verminderen. Als mensen overspannen zijn dan hoor je al snel 'doe het maar even rustig aan', 'je kunt de vergadering wel aan je collega overlaten' en 'ga maar eens vroeg naar huis'. Zonder de situatie te kennen en te analyseren wordt de kant waarop de taken staan verlicht en zonder er erg in te hebben slaat de balans door. In de balans op de tekening zie je duidelijk dat de vaardigheden zwaarder wegen dan de taken. Harmonie wil per slot van rekening niet zeggen dat je geen taken doet, harmonie wil zeggen dat je taken doet die in evenwicht zijn met wat je kunt!



- ◆ te veel vaardigheden
- ◆ te zware vaardigheden
- ◆ te lichte taken
- ◆ te weinig taken

Toen ik meer en meer aan huis gekluisterd was en de rest van de wereld wel tot leven kwam omdat de covidmaatregelen van lieverlee werden opgeheven, toen werd het lastig voor mij. De maatregelen waren dan wel verdwenen, mijn klachten waren dat niet. 'Buitenspelen' met heftige allergische reacties op zon, pollen en stuifmeel was namelijk nog steeds geen goed idee! Het betekende dat taken als 'vrienden opzoeken', 'boodschappen doen', 'in de bieb lezen en werken' en 'een stukje fietsen' noodgedwongen verdwenen. Terwijl ik dat best wilde en in principe (soms) ook wel kon, kon mijn lijf het niet aan; blootstelling aan die elementen maakt me ziek! Ik had nieuwe uitdagingen, dat wil zeggen taken, nodig om mijn vaardigheden de ruimte te geven. In plaats van naar buiten gaan en een stukje te fietsen zocht ik activiteiten binnenshuis om mijn geest te verruimen en mijn creativiteit de vrije loop te laten. Ik maakte bijvoorbeeld een website, pakte mijn stamboomonderzoek weer op, ik begon met haken en tekenen en ik schrijf meer. Ook werd ik alert op nieuwe interessante projecten om mijn vaardigheden in te zetten, het resultaat dáárvan heb je nu in handen!



Routine

Routine betekent dat je een vooraf bepaalde en vaste volgorde van activiteiten op je dag uitvoert. Of in je week. Klee je je 's ochtends meteen aan, neem je een douche of neem je eerst, in je pyjama, een ontbijt? Als je dat altijd op een bepaalde manier doet is dat een uitstekend voorbeeld van een routine. Daarnaast kun je bepaalde activiteiten hebben die je volgens een vaste routine op een bepaalde dag uitvoert. Denk hierbij aan op een vaste dag boodschappen doen of stofzuigen (als je dat kunt).

Routine kan ook betekenen dat je bepaalde *handelingen* volgens een vaste volgorde en op een bepaalde manier doet. Je kunt hierbij denken aan de volgorde waarin je je kleren aantrekt, hoe je je vaatwasser inruimt, hoe je te werk gaat tijdens het koken of hoe je je spullen in de badkamer weglegt.

Het routinematig uitvoeren van activiteiten, als het ware op de automatische piloot taken uitvoeren, kan heilzaam zijn. Je hoeft dan niet meer na te denken over de activiteit, daar hoeft je geen energie aan te besteden. Routine is ook de manier van doen waar je op terugvalt als je balans verstoord raakt. Bij een verstoring van de balans ga je niet meteen nadenken over oplossingen en je hele dag omgooien, eerst kom je tot rust en doe je dingen die je kent, op de manier die je kent. Op een later moment ga je nadenken of de routine je eigenlijk wel helpt of dat die ongemerkt je balans verstoort. Want routine is nadrukkelijk een **middel** en geen doel op zich. Vaak zijn we geneigd routines op te vatten als 'dat doe ik altijd zo' en vergeet je dat het ook *anders* kan, als dat 'anders' beter voor je is!

Routines kunnen je structuur en ritme geven en geven je daarmee een houvast. Routines kunnen enorm helpen om de balans te analyseren en je kunt ze inzetten om de balans te verbeteren of te herstellen. Routines zijn echter geen garantie voor harmonie, ze kunnen ook beknellend of afbrekend zijn en werken daarmee tégen je!

Zo was het voor mij vanzelfsprekend om meteen na het opstaan te douchen en me aan te kleden. Sinds ik echter post-covid heb is dit niet haalbaar meer. Toen ik met hangen en wurgen en vanuit de gedachte dat het 'goed voor me was' het toch bleef doen werkte dit alleen maar negatief! Alles doet zeer 's ochtends, ik heb een uitgebreid toiletbezoek nodig en het ritueel van douchen en aankleden kost veel energie. Energie die ik dan nog niet heb. Op z'n minst heb ik daarvoor een ontbijt, en dus brandstof, nodig. In plaats van een nieuwe routine te verzinnen heb ik nu de gewoonte om te voelen wat mijn lijf aankan. Mocht het lukken om onder de douche te springen dan doe ik dat, maar meestal loop ik eerst behoedzaam naar de beneden en begin de dag met koffie en een rustmoment. Daarna kan ik ontbijt maken of een licht (in stapjes verdeeld) klusje bij het aanrecht doen en dan komt er een moment dat ik me aan kan kleden. Ook de routine is dus een taak die op de balans van de wip gezet wordt, ook dan zijn vaardigheden nodig om het evenwicht te bewaren.

De routine in de week kan verstoord raken als je er te rigide aan vasthoudt. Een oudere dame had bijvoorbeeld de gewoonte op woensdag haar huis te stofzuigen. Toen ze na een periode in het ziekenhuis en met een blijvende hartkwaal weer thuis was, wilde ze koste wat kost aan deze gewoonte vasthouden. Haar schoonzoon wilde haar een bezoek brengen en hulp bieden, maar dat wilde ze niet, stofzuigen stond op het programma. Het is niet moeilijk te raden wat deze keuze teweegbracht; de oude dame had hierdoor geen sociaal contact, geen hulp en voelde zich lichamelijk vele malen slechter dan toen ze de dag begon.

Willen, kunnen en moeten



Ik stipte het al even aan, de taken die je wilt, die je kunt of die je moet doen. Het is de moeite waard om aandacht aan te besteden. Het kostte mij de nodige tijd en moeite mijn stelregel 'ik wil niet (doen), wat ik niet kan' waar te maken, maar het bleek de moeite waard. Te lang worstelde ik met taken die ik wilde, maar niet kon. Dat toe te geven ('dat kan ik niet') was, in mijn beleving, de zwaarste stap. En natuurlijk heb ik op gezette tijden een moment van frustratie en verdriet. Dan heb ik tijd nodig om dat-wat-ik-niet-kan, een plek te geven. Natuurlijk *wil* ik dingen doen, maar ik wil ze niet meer doen in het nu, in het *moment* waarin ik leef, dat geeft namelijk alleen maar frustratie en lijden. Wellicht ken je de definitie van lijden volgens Boeddha: "er zijn twee oorzaken van lijden: iets willen wat er niet is, of iets niet willen wat er wel is".



Volgens die definitie schakel ik in het moment mijn verlangen uit. In het moment verlang ik niet dat mijn klachten er niet zijn, ze zijn er in dat moment namelijk (nog) wel. Ook verlang ik niet naar allerlei activiteiten die ik niet kan doen, dus naar dat wat er niet is. Mijn *willen* overschrijft mijn *kunnen* niet. Tenminste.....meestal niet. Op deze manier leven geeft mij harmonie en zorgt ervoor dat emotie de dagelijkse routines en taken, niet overschaduw. Daarnaast geef ik mezelf ruimte emoties te ervaren en te erkennen, ik geef ze tijd en aandacht op een gepast moment.



Het moeten is een totaal ander gegeven. Sommige dingen in het leven 'moeten'. Om mijn ziekte-uitkering te verkrijgen, moest ik maandelijks mijn inkomen opgeven en verzenden. Deed ik dat niet dan had ik geen geld om van te leven. Niettegenstaande migraines, geheugenproblemen en andere malaise (geloof me het was vaak genoeg op het nippertje) moest deze taak doorgang vinden. Desnoods met hulp van een ander als ik het echt zelf niet kon. Toch wil ik het 'moeten' nuanceren. Maar al te vaak hebben we het idee dat iets 'moet' en maar al te vaak blijkt dat niet het geval te zijn. Een handig hulpmiddel is om jezelf de vraag te stellen 'van wie moet dat?' of 'waarom moet dat?'. Ik heb ervaren dat het antwoord heel vaak is dat zo'n taak helemaal niet 'moet'. Het moest van mezelf, het was een gewoonte, ik deed het voor een ander, of het had te maken met ideeën die ik had over de dingen die moeten gebeuren. Daarmee zeg ik niet dat iedere 'moet' taak weg te strepen valt, ik geef slechts aan dat relativering en realiteitszin hier op z'n plaats is.

Een andere zinvolle formulering is in dit verband; 'ik kies ervoor om...' Hiermee kies je voor de taak en voor de bijbehorende verantwoordelijkheid. Ik kan bijvoorbeeld mijn beklag doen bij een vriendin dat ik de 'was nog op moet hangen', maar als ik zeg 'ik kies ervoor om de was op te hangen (omdat de hulp daarna een schoon bed kan opmaken)', en ik kies derhalve om het telefoongesprek met die vriendin te beëindigen, dan voelt dat heel anders dan wanneer ik 'moet'. Het is het verschil tussen zelf regie voeren en me laten leven door bewuste en onbewuste overtuigingen, aannames en gewoontes. Regie is van groot belang in mijn leven met beperkingen, ook al weet ik natuurlijk als geen ander dat mijn invloed zeer beperkt is.



Op de dagen dat ik het minste kan, wil ik het meest. Ik heb graag het gevoel dat ik controle heb en nog ergens regie over kan voeren. Op een dag dat ik dus niets kan, wil ik van alles doen om me goed te voelen, om toch productief te zijn. Op zo'n dag is er plotseling veel wat 'moet', dat geeft me namelijk een legitiem excuus om flink over mijn grenzen te gaan en iets te 'produceren'. De was kan best op een andere dag in de machine, zolang ik nog een schone pyjama heb ben ik tevreden, maar die vuilzak, die *moet* gedaan worden! Die vuilzak heeft namelijk een eigen tempo, een tempo wat ik niet kan bepalen. Is 'ie vol, dan is 'ie vol en dan moet 'ie weg, zeg ik dan tegen mezelf. Ik kan het leuk beredeneren en mezelf van alles wijsmaken, maar ook hier geldt natuurlijk dat ik er voor kies. Met een beetje passen en meten en economisch afval weggooien, lukt het best om die vuilzak een dag later weg te (laten) brengen. Ik bedoel maar, als ik al die tijd door kon zetten met een kapot lijf, ik universitair geschoold ben, dan draai ik toch mijn hand niet om voor een vuilzak?!! Mijn boezemvriendin heeft het altijd al gezegd; "voor iemand die van de universiteit komt, ben je soms behoorlijk dom". Ik steek mijn hand in eigen boezem en geef haar groot gelijk. Ik weet dat iets niet kan, maar wil dat toch. Ik weet dat iets niet moet, maar doe dat toch. Als ik dan met een klap weer op de grond neerkwak, door die doorgeslagen wip-balans, dan weet ik het weer, wie zijn gatje brandt, 'moet' op de blaren zitten. En dat is dan een terecht '*moetje*'

Noot:

1. Oorspronkelijk wordt gesproken over ontwikkelingstaken. Dit zijn thema's die karakteristiek zijn voor een bepaalde levensfase en die bepaalde vaardigheden vragen. Ze worden bepaald door veranderingen die op biologisch, psychisch en sociaal gebied plaatsvinden bij het vorderen van de leeftijd. Naarmate kinderen ouder worden, ontwikkelt hun lichaam zich steeds verder, neemt hun denkvermogen toe en komen ze op plekken waar ze vroeger niet kwamen. Deze veranderingen bieden kansen en vragen om nieuw gedrag. (Slot en Spanjaard, 2015). Dat betekent dat (ontwikkelings)taken niet één op één te vertalen zijn naar activiteiten. In mijn optiek is het woord ontwikkelingstaak, of kortweg taak genoemd, een adequate benaming omdat er na een (infectie)ziekte, ongeval of anderszins een nieuwe ontwikkelingstaak opdoemt. Het lichaam is veranderd of gaat veranderen, het denkvermogen is anders geworden en veelal is de mobiliteit van de getroffene (sterk) verminderd. Deze veranderingen zijn ingrijpend en vragen om nieuw gedrag, derhalve is het competentiemodel, in mijn vertaling en toepassing vanaf hier harmoniemodel genoemd, toepasbaar en verhelderend

Bron:

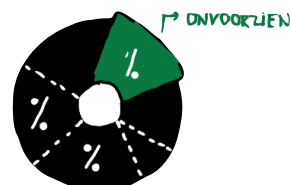
Spanjaard, H. & Slot, W. (2003). *Competentievergroting in de residentiële hulpverlening voor kinderen en jongeren in tehuizen*. ThiemeMeulenhoff.

1.2 | ONVOORZIEN

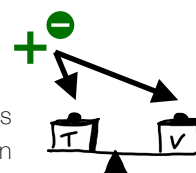
ZOALS VERWACHT LOOPT ALLES ANDERS
(BERTHOLD GUNSTER)

Factoren van invloed

En net als je denkt dat je zicht hebt op je taken en de vaardigheden die nodig zijn, loopt het anders dan verwacht. Er zijn altijd factoren die de balans verstoren, maar het goede nieuws is, er zijn ook factoren die je helpen om de balans te behouden of te vinden. Dit kunnen factoren zijn die in jou zitten en bij jou horen, je bent bijvoorbeeld slim, vindingrijk of optimistisch. Het kunnen ook factoren zijn van buitenaf, die de taak of de vaardigheden beïnvloeden. Daarbij kun je denken aan de invloed van familie, vrienden, een vereniging waar je lid van bent of weersomstandigheden.



Dat die factoren er altijd zijn, en dat alles altijd anders loopt dan verwacht, wil niet zeggen dat je bij iedere taak of activiteiten een intensieve analyse moet maken van wat wél of niét kan gebeuren. Je bewust zijn van factoren die helpen of belemmeren is van belang als je je willens en wetens over je taken buigt, of als je op zoek bent naar oplossingen. Het is niet iets om dagelijks mee bezig te zijn en het is zeker niet de bedoeling om doemdenken te cultiveren of overal over in te zitten. Over het algemeen gebeurt namelijk precies dat wat je niet verwacht, in positieve of negatieve zin. Je hoeft het niet eens als positief of negatief te bestempelen, er zijn eenvoudigweg factoren die de balans beïnvloeden. Punt.



In de analyse kan het wél handig zijn om deze factoren te benoemen, dan gebruik je de factoren om je taken en vaardigheden onder de loep te nemen en daarmee krijg je meer grip op je balans. In mijn analyse van 'de vaatwasser in- en uitruimen' besepte ik me dat ik met een beperkte ruimte op het aanrecht steeds tegen hetzelfde probleem aan liep. Ik had nog geen energie of uithoudingsvermogen om de vaatwasser uit te ruimen, maar de nieuwe vaat stapelde zich al wel op. Bestek stond in een glas water en met regelmaat viel zo'n glas natuurlijk om. Het bestekbakje van de vaatwasser was nog gevuld met schoon bestek en iedere keer had ik behoefte aan juist dat bakje. Het lijkt maar een kleinigheid, maar het scheelt toch zeker 10x bukken als ik dat bakje gaandeweg het verzamelen van vieze vaat op het aanrecht kan vullen en slechts eenmaal in de vaatwasser hoeft te zetten als ik die aanzet. Tijdens de analyse en het brainstormen had ik ineens de oplossing; een extra bestekbakje voor de vaatwasser bestellen! Zo kan ik zowel op het aanrecht als in de vaatwasser netjes organiseren en kan ik daarnaast in mijn eigen tempo en gedoseerd mijn taken uitvoeren.



Stel, ik wil een vriendin bezoeken. Het is mooi weer en ik schat in dat ik op de fiets naar haar toe kan. Daarbij heb ik rekening gehouden met mijn elektrische fiets die een deel van het werk doet, ik heb een nacht goed geslapen, ik heb een vriendin die flexibel en gastvrij is, ze heeft thee voor me in huis, allemaal positieve factoren die mijn taak verlichten en ervoor zorgen dat ik minder vaardigheden nodig heb voor deze taak. De realist in mij houdt echter ook rekening met mijn glutenallergie, ik zal voor ik wegga zelf wat te eten mee moeten maken (dat is een taak) en mijn fiets uit de berging in huis halen en buiten zetten zal ook geen pretje zijn. Dat zijn de negatieve factoren die van invloed zijn op mijn balans. Soms zijn het factoren die vaststaan en soms zijn het factoren die ter plekke ten goede of ten kwade kunnen uitpakken. Ik herinner me een bezoek aan deze vriendin waarbij het miezertje onderweg veranderde in een fikse regenbui, ik was opgewassen tegen een beetje regen, maar het niveau 'volledig verzopen kat' was toch teveel voor mijn draagkracht. Tegen buien is echter niet veel te doen, maar me bewust zijn van wat er speelt, dat helpt wel.

1.3 | ENERGIEK

HOOGSTE TIJD OM JE MOTORTJE
OP DUURZAME ENERGIE TE LATEN LOPEN
(LOESJE)

Energie

In vakjargon, in gesprekken met hulpverleners of in de module die ik oorspronkelijk kreeg, wordt vaak gesproken over vermoeidheid. In mijn beleving is dat een totaal verkeerde omschrijving van waar het om gaat als je leeft met energie-beperkingen. Natuurlijk kun je omvallen van de slaap en naar je bed verlangen, dat is vermoeidheid. Over het algemeen heb je dan inderdaad geen energie, dat klopt. Het omgekeerde is echter niet persé waar; *als je geen energie hebt, dan wil dat niet zeggen dat je vermoeid bent!* Het tegenovergestelde van vermoeidheid is uitgerust en het tegenovergestelde van energie is futloos. Die twee begrippen moeten we niet met elkaar verwarren.

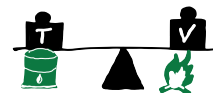


In de praktijk van alledag gaat het niet over vermoeidheid, het gaat over energie. Energie is de brandstof van de dag en dat is iets anders dan vermoeid zijn van alle inspanningen. Als je om te beginnen al weinig brandstof hebt en die brandstof ook niet gemakkelijk weer aangevuld wordt, dan is het logisch dat je gedurende de dag je reserves aan moet spreken. Uit eigen ervaring ken ik het verschil tussen vermoeid zijn en geen energie hebben; diverse keren heb ik mensen moeten overtuigen dat (gaan) slapen energie kost en dat ik soms te weinig energie had om te slapen, al viel ik om van vermoeidheid. Het is niet voor niets dat bij te veel (in)spanning slaapproblemen ontstaan (cortisol verhoogd, melatonine verlaagd), het voert te ver daarover uit te wijden.



Ik spreek daarom over 'energie' en ik bedoel daarmee de energie die je nodig hebt om te leven, om de taken te doen die de dag aan je stelt.

Soms kies je voor taken die je energie kosten, toch kan dat soms goed zijn. Als ze meer energie teruggeven, dan ben je per saldo beter af!



Wat dan wel? - de energiescore -

Om een beeld te krijgen van jouw leven en de taken waar jij voor staat kan het prettig zijn om, eventueel samen met een hulpverlener, dat beeld te vereenvoudigen in een score. Een hulpverlener kan zijn: je ergotherapeut, je fysiotherapeut of bijvoorbeeld je maatschappelijk werker.

Het is best lastig om energie te vatten in een objectieve score die voor iedereen gelijk is. Gesteld dat je energie zou kunnen meten met een weegschaal, dan zou ik bijvoorbeeld kunnen zeggen dat ik genoeg energie heb om een stukje te gaan fietsen, waar een ander, gemeten met diezelfde weegschaal, vindt dat met die hoeveelheid energie, fietsen er beslist niet in zit!



Energie is nu eenmaal niet weer te geven in een maat zoals je dat met lengte, hoogte, diepte, breedte en gewicht wel kunt doen. Criteria als veel, weinig of zeer weinig zijn in dit geval dan ook nietszeggend. Wat je echter wel kunt weergeven is het waarneembare gedrag en dat is op zich best goed te beschrijven. Wanneer ik met een vriend bel en ik heb best veel energie dan klinkt mijn stem anders dan wanneer ik ziek in bed hang. Ook zal ik dan meer praten, meer onthouden van wat hij zegt en enthousiaster reageren.

Op basis van die uiterlijk waarneembare kenmerken heb ik, na een studie naar vergelijkbare instrumenten op dit gebied, een energieschaal opgebouwd; fase 3 en 4 zijn voor de buitenstaander wellicht minder goed waarneembaar, maar voor jezelf zal het zeker te herkennen zijn.

De energiemeter is een middel om inzicht te krijgen en daarmee handvatten te krijgen om de energie, waar dat mogelijk is, te beïnvloeden. Het is echter geen stappenplan of fasering om een doel te bereiken. Het is niet het

doel om tot score 7 te komen en score 2 is niet beter of slechter dan score 5. De scores geven je inzicht in waar je op dat moment, bij die activiteit staat. De scores corresponderen met de mate van energie; in fase 6 heb je meer energie dan in fase 3. De scores die je geeft kunnen wisselen per dag, per activiteit en taak en zelfs binnen een activiteit. Het doel van de energiemeter is om daar inzicht in te krijgen en aan de hand daarvan te gaan 'sleutelen' (zie; hoofdstuk 2, de praktijk).

Energiemeter

De energiemeter is een zeven-puntsschaal waarmee je je taken, door de dag heen, in kunt schalen. Dit kan inzicht geven in (dis)balans in de taak, in de vaardigheden die nodig zijn voor de taak of in de verdeling van de taken over de dag (hierover meer in hoofdstuk 2).



ENERGIEMETER

1. **Stress, angst, boosheid, onverschillig, apathisch**

Op dit niveau overheerst de disbalans. Je moet de taken doen of je doet ze, het lukt echter niet goed. Je hebt te weinig energie om er iets mee te kunnen doen. Hooguit word je boos en ben je gefrustreerd. Je kunt snel in huilen uitbarsten, er kan niets meer bij, er hoeft maar iets te gebeuren of je ontaardt.

2. **Lusteloos, het lukt niet**

Je bent niet zo gefrustreerd en boos als op niveau 1 maar je verricht je taken met weinig animo, de dingen lukken niet zoals jij ze zou willen, je laat bijvoorbeeld dingen vallen, de taken die je doet gaan met regelmaat mis of niet zoals je dat gewend bent of zoals je wilt.

3. **Het lukt wel, maar kost ook energie**

Er gaat minder mis dan op niveau 2, maar echt lekker gaat het nog niet. Het gaat niet vanzelf, je moet je tot je taak zetten, in tegenstelling tot niveau 2 heb je meer controle over wat je doet. Deze schaal is voornamelijk te beoordelen door jezelf, dit geldt ook voor de volgende schaal, een buitenstaander zal minder goed waar kunnen nemen wat jij voelt en hoeveel energie het jou kost.

4. **Het lukt en het kost geen energie (neutraal)**

De taak die je doet kunt je best goed uitvoeren, het kost je geen energie en levert je ook geen energie op.

5. **Comfort, tevreden**

De taak levert je voldoening op, je bent tevreden. Het kost je niet meer energie dan je hebt, je hoeft niet op je tenen te lopen en je kunt genieten van het resultaat. Per saldo krijg je net wat meer energie terug dan je hebt gegeven.

6. **Focus, doelgericht**

Niet alleen voer je de taak goed uit, je kunt de taak plannen. Je neemt je iets voor, je maakt plannen of formuleert (bewust of onbewust) een doel. Je kunt je aandacht er toe bepalen en het lukt om dat wat je je voornam, uit te voeren. Het uitvoeren van de taak zorgt voor nieuwe energie en succeservaringen.

7. **Passie, het gaat vanzelf, alles lukt, flow!**

Op dit niveau ben je niet te stuiten, alles gaat vanzelf. Je neemt ter hand wat je wilt, je plant wat je wilt en je voert je taak uit in een flow. Je kent geen enkele twijfel over of je er de energie voor hebt, zonder te denken en vloeiend pak je de taak op en voert hem als vanzelf uit.

Functioneren

De energiemeter geeft naast handvatten om je energie te beïnvloeden, ook een indicatie van je functioneren. Functioneren betekent: *het werk verrichten waarvoor het bedoeld is*. Als je hart goed functioneert dan doet het hart wat het moet doen, als je functioneert in het leven, dan doe je dus de taken die je moet doen. Maar over welke taken hebben we het dan? Het instituut voor positieve gezondheid* (<https://www.iph.nl/>) noemt zes gebieden in relatie tot een positieve gezondheid, deze zijn ook toepasbaar op algemeen functioneren.

1. Lichaamsfuncties
2. Mentaal welbevinden
3. Zingeving
4. Kwaliteit van leven
5. Meedoen
6. Dagelijks functioneren

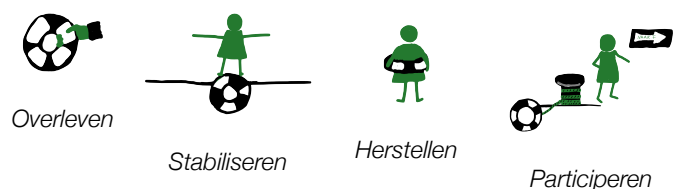
Wanneer je chronisch kampt met een gebrek aan energie, fysieke of mentale klachten is de kans groot dat op elk van deze gebieden veranderingen optreden. Vaak ontstaan die veranderingen in eerste instantie ongemerkt. Wanneer je gezondheid verandert, leg je in eerste instantie de lat iets lager. Denk maar eens aan die keer dat je griep of een verkoudheid had. Je bent net hersteld en je krijgt een telefoontje van een vriend, of je zin hebt om even langs te komen? 'Nee', is je antwoord, 'dat doe ik nog maar niet, ik voel me nog niet optimaal'. Die griep of verkoudheid gaat over en een volgende keer is je antwoord waarschijnlijk 'ja, graag!'.

Maar wat als je klachten niet verdwijnen of zelfs verergeren? Dan leg je over het algemeen de lat die aangeeft wat je kunt, steeds een stukje lager, ook als je eigenlijk te weinig energie hebt, doe je het toch. Je hebt per slot van rekening een beeld van wat je voorheen kon en wat je zou moeten kunnen. Een boodschap doen, afspreken met vrienden, je huishouden op orde houden, het zijn allemaal activiteiten waar je niet zomaar afstand van doet. In eerste instantie denk je 'het is tijdelijk, nu even niet, maar het komt wel weer.' Als dat *niet* lukt, en het *niet* meer komt, dan stel je je verwachtingen bij of doe je nog een beetje beter je best. Zou je voorheen in je huidige conditie 'nee' hebben gezegd, nu zeg je 'ja'. Een mens kan tenslotte niet altijd op de bank blijven zitten en die boodschappen hebben geen vleugels om naar je toe te komen..... Om hetzelfde resultaat te bereiken als eerder, heb je nu driedubbel zoveel inspanning nodig of heb je nare klachten naderhand en moet je dagenlang bijkomen. Het gevolg is dat je herstel belemmert wordt door al die niet passende inspanningen!

Het omgekeerde kan ook gebeuren: je hebt zoveel last van de gevolgen van je inspanningen dat je activiteiten het liefst vermijdt. Je stelt je verwachtingen noodgedwongen op vóórhand al bij. Heel begrijpelijk, want wie zit er nou te wachten op allerlei nare kwalen of pijn? In beide gevallen is het nodig om je te verhouden tot je nieuwe leven, zo je wilt; je nieuwe 'normaal'. Om met een realistische en meer objectieve blik naar je functioneren te kijken, kun je de energiemeter gebruiken. Je geeft dan geen energie-scores aan je dagelijkse activiteiten, maar je geeft scores aan de genoemde functioneringsgebieden. (Zie bijlage 4).

De scores uit de energiemeter geven aan hoe je functioneert; in fase 1, 2 of 3 dan ben je tot niets in staat, je bent aan het overleven. Fase 4 geeft stabilisatie aan en in fase 5 kun je herstellen. Na verloop van tijd bevindt je je idealiter in fase 6 of 7 en kun je deelnemen aan de maatschappij. Ook al geven deze scores een opbouw aan, nog steeds geldt dat het geen verplicht stappenplan is. De scores geven slechts woorden aan een complexe werkelijkheid. Aangezien je nooit een hele dag in dezelfde fase zit, is het een indicatie van je functioneren, als je overwegend beneden de 4 scoort zul je in beperkte mate kunnen functioneren op de genoemde functioneringsgebieden.

Het zal je misschien opgevallen zijn dat de schaal meerdere schalen kent voor een gebrek aan energie. Ik gebruik een nuancering van zeven punten omdat het meten van energie complexer is dan een veelgebruikte vijfpuntsschaal kan meten. De eerste vijf punten in deze energiemeter maken een onderverdeling in vormen van *geen* energie, zo heb je zelfs als je weinig energie hebt, aanknopingspunten om mee aan de slag te gaan.



Functioneren - energiemeter

In onderstaand schema zie je nogmaals de verschillende fases uit de energiemeter. Nu zijn ze gelinkt aan het niveau van functioneren in het leven en de maatschappij.

Bron: Machteld Huber, 2015. *Positieve gezondheid*. Website: <https://www.iph.nl> .

1. Stress, angst, boosheid, onverschillig, apathisch

In deze fase ben je aan het overleven. Wanneer je deze score geeft dan kost die activiteit of dat levensgebied je energie. Dat betekent dat er geen ruimte is voor herstel, voor opbouwen. Er is niets om op te bouwen en je hebt niets om mee te bouwen.

2. Lusteloos, het lukt niet

3. Het lukt wel, maar kost ook energie

4. Het lukt en het kost geen energie (neutraal)

In deze fase stabiliseer je. Je activiteiten leveren je misschien nog niet altijd energie op, maar je lichaam en geest hoeven ook niet uit de reserves te putten. Dit is de fase van het stabiliseren. Je leert om te gaan met de onvermijdelijke fases 1, 2 en 3 in je leven, die horen erbij, ook al komen ze minder vaak voor. Je krijgt steeds meer grip op wat je kunt (in plaats van wat je wilt) en je kunt afstemmen op wat je nodig hebt en kunt.

5. Comfort, tevreden

Nu kun je herstellen. Wanneer je activiteiten uitvoert dan houdt je naderhand energie over en hoeft je niet te herstellen. Je kunt nog geen activiteiten of taken plannen, de kans bestaat dat je ze niet na kunt komen omdat je lijf of geest iets anders nodig heeft op het moment dat jij ze wilt uitvoeren. Je kunt de taken en activiteiten die in je routine zitten, eventueel met tips en trucs, goed aan. Je kunt (vrijwilligers)werk doen met een grote mate van vrijheid en geen deadlines. Belangrijk in deze fase is dat jij je eigen tempo bepaalt en afstemt op je kunnen. Over grenzen gaan brengt je herstel in gevaar.

6. Focus, doelgericht

7. Passie, het gaat vanzelf, alles lukt, flow!

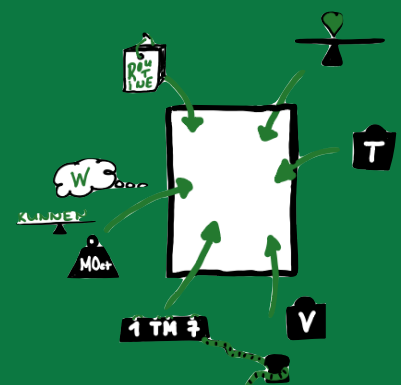
In deze fase kun je participeren. Je doet mee in het leven en in de maatschappij. Voor werken en functioneren in alle levensgebieden is planning nodig. Je baas moet erop kunnen vertrouwen dat als je zegt te werken, je er dan ook bent. De baas verwacht niet dat je negen van de tien keer afbelt of dat je half ziek op je post bent. Met andere woorden, plannen is één ding, maar je afspraken nakomen is minstens zo belangrijk. In deze fase gaat je dat goed af, wat je je voornemt te doen is haalbaar en levert je over het algemeen nieuwe energie op. Als het energie kost ben je in staat vlot te herstellen en ervaar je geen negatieve gevolgen of nieuwe klachten.

SAMENVATTING

BALANSMODEL

De energiescores zijn:

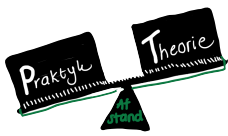
1. **Stress, angst, boosheid, onverschillig, apathisch (overleven)**
2. **Lusteloos, het lukt niet (overleven)**
3. **Het lukt wel, maar kost ook energie (overleven)**
4. **Het lukt en het kost geen energie (neutraal) (stabiliseren)**
5. **Comfort, tevreden (herstellen)**
6. **Focus, doelgericht (participeren)**
7. **Passie, het gaat vanzelf, alles lukt, flow! (participeren)**



2 | DE PRAKTIJK

IN THEORIE IS ER GEEN VERSCHIL TUSSEN THEORIE EN PRAKTIJK,
IN DE PRAKTIJK WEL
(YOGI BERRA)

Ja, natuurlijk is er een (groot) verschil tussen theorie en praktijk. Een ieder die anders beweert leeft niet met de beperkingen zoals wij die kennen. Dat op zichzelf is geen waardeoordeel, ik gun het iedereen dat het verschil tussen theorie en praktijk zo klein mogelijk is, in de praktijk is dat echter over het algemeen niet het geval. Maar al te vaak lopen de dingen anders, moet je je verwachtingen bijstellen en zal je moeten handelen naar omstandigheden in plaats van iets te plannen en het dan zonder al te veel problemen uit te voeren.



Om in de praktijk te leven is vooral bewustzijn nodig. Een voortdurende kalme en evenwichtige reflectie op wat je wilt, doet en wat je daadwerkelijk kunt. Het is voortdurend te rade gaan bij jezelf om te voelen of er, op dat moment, harmonie voor jou is. Daar zit de sleutel tot afstemming, een door de dag heen bewegen, als een dans waarbij je voelt wat er kan en je met je eigen muziek meebeweegt.

Wat ik nu zeg is echter best ingewikkeld, want hoe weet je hoe de muziek klinkt en in welk ritme je danst? Met andere woorden, ben je in staat om te voelen wat je lichaam van je vraagt? Zelf vind ik het best zweverig klinken, maar ik kan het toch niet anders verwoorden. Ik wil geen toevlucht zoeken in kreten als 'volg je hart' en 'doe wat goed voor je is'. In mijn ogen is je hart dat ding dat in je borstkas klopt en wat 'goed' voor me is, daar heb ik zelfs na zevenenzeventig jaar ervaring in het leven nog steeds geen idee van!

Detective zijn

Over het algemeen deed ik wat er gedaan moest worden, ik stond er helemaal niet bij stil of ik dat wel kon. Op z'n Rotterdams gezegd ging ik uit van het standpunt 'niet lullen, maar poetsen' en het heeft lang geduurd voor ik luisterde naar bijvoorbeeld de pijn in mijn lijf. Pijn was in mijn ogen geen signaal, geen alarmbel, het was een lastig obstakel waar ik op de één of andere manier omheen, overheen of doorheen moest. Dat gold ook voor gebrek aan energie of allerlei andere signalen waar ik liever niets mee wilde. Als je been gebroken is, dan is het volkomen logisch en legitiem om met je been omhoog rust te nemen, maar als ik vol uitslag zit, herhaaldelijk naar het toilet moet of mijn handen niet kan gebruiken door eczeem, dan is dat geen legitieme reden om 'met de benen omhoog te gaan zitten' en rust te nemen. En zeker geen reden om de boodschappen niet op mijn vaste dag en tijd te doen, om het huishouden te laten versloffen of het stofzuigen door te schuiven naar een betere dag. Kortom, om dat te doen wat ik **kan** (en niet wat ik *wil*).



Ik adviseer je op deze plek om naar je lichaam te luisteren, hoe zweverig dat ook klinkt. Er bestaat geen 'goed', er is geen oplossing of aanpak, die voor ieder mens hetzelfde is. Die kan ik je dus niet geven. Ik kan je niet vertellen *hoe* jouw lichaam aangeeft wat goed voor je is, wat ik je wel kan vertellen is *dát* jouw lichaam signalen geeft. Mijn wijze en zeer doorleefde raad is om dat lichaam als een detective à la Sherlock Holmes te onderzoeken. Merk alle signalen op en bepaal daarna of je daar wat mee doet. Of niet. Misschien kies je dan niet altijd de beste weg, maar je doet het wel bewust. Van daaruit maak je een volgende keer wellicht een andere keuze.

Sherlock's eerste element: Observeren

De methode 'Sherlock Holmes' helpt om je detectivetalenten goed te benutten. In de volgende paragrafen laat ik je de drie kernelementen daaruit zien. We beginnen hier met 'observeren'.

Detective Holmes adviseert je in zijn werkwijze om goed te kijken, "*Je kijkt wel, maar je observeert niet.*", zegt hij in één van zijn boeken. Hij bedoelt dat je wel dingen ziet, maar ze niet altijd bewust waarneemt. Observeren is aandachtig naar iets kijken en dat wat je ziet beschrijven of vertellen. Het is verstandig om van tijd tot tijd met enige afstand en eventueel met een hulpverlener, een familielid of vriend, naar je situatie en je taken te kijken. Je kunt dit gestructureerd doen, bijvoorbeeld met de bijlagen in deze module. Je kunt ook spontaan een gesprek voeren. "*Niets verheldert een zaak zo goed als het aan iemand anders te vertellen.*", is Holmes' advies.

Soms is het al voldoende om, bij een disbalans een pas op de plaats te maken, een inschatting te maken en dan je handelen bij te stellen. Wanneer je echter behoefte hebt aan méér, bijvoorbeeld omdat je te weinig energie ervaart en je 'vast' zit, dan is mijn advies om op gestructureerde wijze te analyseren. Zo'n moment van reflectie kost je meer tijd, maar levert je ook méér op! Om met Holmes te spreken: "*De wereld zit vol met vanzelfsprekende dingen die niemand ooit waarneemt.*" Ik moedig je hier aan om die dingen op te merken.



Het zit in mijn aard om te doen wat ik wil doen, om pijn te negeren en om door te zetten. Een uitstekende kwaliteit overigens, eentje waar ik dankbaar ben, maar niet altijd helpend. Sterker nog, doorzetten door pijn, koorts, vermoeidheid en blessures heen heeft me nog zieker en meer beperkt gemaakt dan nodig was geweest. Op één of andere manier vond ik het gemakkelijker om met 40 graden koorts naar college te gaan en te werken met enorme buikloop, dan om me ziek te melden. Ik ging elke dag werken, ik had toch wel vaker pijn en ik vond werken toch leuk, dus waarom zou ik dan niet gaan? Zolang niemand me naar huis stuurde, ging ik door. Ik wilde helemaal niet ziek of beperkt zijn, negeren was een veel betere optie!

Een psycholoog adviseerde me lang geleden, een lijstje te maken met signalen van en uit mijn lichaam. Na het noteren van al die klachten en signalen stelde hij voor te doen alsof dit lijstje van een goede vriendin was. Wat zou ik haar adviseren? Dit was natuurlijk veel meer mijn terrein, een ander adviseren is veel gemakkelijker dan mezelf een objectieve schop onder de kont te geven. Mijn adviezen waren vanzelfsprekend veel milder dan wanneer ik ze aan mezelf gaf: bij koorts gaan werken was een no-go en met buikloop en dus een lege maag en wellicht signalen van uitdroging, kon je ook niet werken. Dit lijstje met mijn eigen adviezen werd mijn leidraad, bij klachten keek ik op dat lijstje en voerde uit wat ik vooraf had bepaald te doen. In het moment besluiten kon ik niet, dan koos ik altijd voor de slechtste optie; doorzetten. Als ik eerlijk ben, dan mag ik het lijstje op gaan diepen uit de kast waar het in terecht kwam.....het is en blijft nodig!

Sherlock's tweede element: Kennis

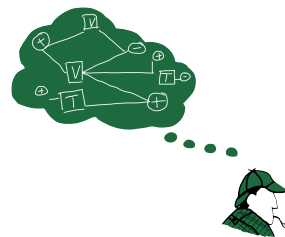
Om dat wat je waarneemt op waarde te schatten heb je kennis nodig over jezelf. Als je iets opvalt aan je gedrag of aan de situatie dan is dat waarschijnlijk, omdat er iets niet klopt. Holmes constateert in één van zijn onderzoeken dat de hond van de bewoners in de nacht van een paardendiefstal niet waarschuwt met zijn geblaf. Het geblaf is er niet, terwijl het er wel had moeten zijn! Met de kennis van de bewoners (ze hebben een hond) en de kennis over het gedrag van die hond (die is ontzettend waaks) constateert hij dat er iets niet klopt. Zonder die kennis had hij dit abnormale gedrag niet vast kunnen stellen.

Het is daarom ontzettend belangrijk dat je kennis over jezelf hebt en die kennis deelt. Je (ergo)therapeut of sparringpartner kan pas zien dat er iets 'niet klopt' als je vertelt hebt wie je bent en wat je (voorheen) kon, als die ander jou een beetje kent. Want laten we niet vergeten dat zelfs de grote Sherlock het beste functioneerde met zijn trouwe vriend Watson aan zijn zijde! Waar Sherlocks waarneming en kennis tekortschoot, was Watson met zijn open en nieuwsgierige houding de aangever van menig oplossing. Soms denk je dat iets voor de hand ligt, of van geen belang is en dan blijkt het van grote waarde te zijn. Watson neemt waar, vertelt dat aan Holmes en heeft kennis van (bepaalde) zaken, zo draagt hij bij aan de oplossing van de raadsels, want soms zijn "*de kleine dingen het allerbelangrijkste*" volgens de detective.

Mijn ergotherapeut nam de moeite mijn dossier te bestuderen en zocht en verdiepte zich in mijn ziektebeelden. In ons eerste gesprek vulde zij die kennis aan met kennis over mij, over hoe ik ben, hoe ik reageer en wat ik doe. Toen bleek dat mijn aanvraag voor een uitbreiding van mijn thuiszorg, al gedaan voor ik mijn ergotherapeut ontmoette, afgewezen was, kwam zij meteen in actie. Ze schreef een bezwaar tegen het besluit en legde expliciet uit waarom zij vond dat ik die extra hulp nodig had. Daarbij legde ze de nadruk op de dingen die ik (toch nog) te rooskleurig voorstelde en vulde aan wat ik vergat te noemen. Ze paste de kennis die zij over mij had, prima toe. Het resultaat van haar inspanningen was ook prima te noemen; de aanvraag werd gehonoreerd. Gedurende een jaar mocht en mag ik genieten van extra hulp en kan ik daardoor beetje bij beetje herstellen. Hulp die ik zonder haar kennis en observaties, niet gekregen had!

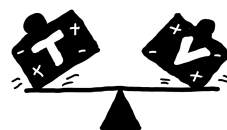
Sherlock's derde element: Analyse en deductie

Analyse en deductie betekent niets meer dan; uitpluizen! Met de observaties die je deed en de kennis die je hebt ga je conclusies trekken. Je gaat nadenken over oplossingen die jou helpen om de balans te bewaren of de balans terug te vinden. Sherlock Holmes constateerde dat de hond niet blafte en de bewoners dus niet waarschuwde. Hij kon daaruit twee conclusies trekken: of de hond was niet in staat om te blaffen (omdat het beest er niet was of buiten bewustzijn was), of de hond vond het niet nodig te blaffen (omdat het 'goed' en bekend volk was). Om te beslissen welke conclusie de juiste was moest Holmes de juiste feiten paraat hebben, anders zou hij *"feiten verdraaien zodat ze bij de theorieën passen, in plaats van theorieën aan de feiten aan te passen."*



Om tot een zinvolle analyse te komen en van daaruit tot praktische oplossingen en een effectieve aanpak, is het raadzaam om eerst je feiten helder op een rijtje te zetten met bijlage 1 en 2. Je inventariseert één of twee dagen wat je op een dag doet en van daaruit merk je op en stel je vragen. Je stelt de vragen en beantwoordt ze *zonder* te bedenken *hoe* dat komt en *waarom* het zo is. Holmes bedacht niet van te voren of de hond gedrogeerd was of dat er goed volk was geweest, hij stelde eerst alle vragen en pas daarna waagde hij zich aan antwoorden. Zodra je verklaringen bedenkt ga je namelijk ongemerkt je feiten aan je theorieën en verklaringen aanpassen. Daarom stel je bij de analyse alleen vast *wat* er is en *dat* het zo is.

Als je de vragen opgesteld hebt hebt ga je (met bijlage 3) nadenken over verklaringen en antwoorden. Je kunt dan zeggen 'als ik minder taken zou doen, dan kan ik naar de fysiotherapie omdat ik daar dan nog energie voor heb', of 'als ik minder zou hoeven bukken, dan ben ik niet steeds buiten adem en kan ik beter herstellen'. De helpende zin is: Als....., dan..... Als je die structuur gebruikt dan breng je je gedachten naar oplossingen in de praktijk en blijf je niet hangen in het zoeken naar verklaringen en theorieën. Zoeken naar verklaringen is op zich heel logisch en menselijk overigens, het is geen schande, maar erin blijven hangen brengt je niet naar de praktijk van alledag! Waak ervoor om een taak aan te passen of uit je dag te schrappen als de taak op zichzelf passend voor je is. Soms is het zaak om de volgorde van de taken om te draaien of de hoeveelheid taken aan te passen, het zou zonde zijn om het kind met het badwater weg te gooien.



Ik denk hierbij terug aan het voorbeeld van de oude dame die, volgens haar routine, op woensdag stof ging zuigen, ook als ze daarmee visite en een helpende hand misliep. Een eerste ingeving zou kunnen zijn deze taak over te laten nemen door een ander of door thuiszorg als dat voor handen is. Het is echter ook goed om de behoeften en de vaardigheden van deze dame te erkennen; stofzuigen geeft haar een gevoel van houvast en geeft haar regie, de handeling is in principe haalbaar voor haar. In plaats van de taak in zijn geheel te laten verdwijnen kan de familie ook kiezen voor een praktischer aanpak. De dame kan stofzuigen op een dag dat de kans op visite klein is (bijv. na het weekend als iedereen weer werkt), de familie zet de stofzuiger vooraf voor haar klaar op een gemakkelijk bereikbare plek zodat ze zich daarmee niet hoeft te belasten en de thuiszorg wordt ingeschakeld voor de andere zware klussen in het huishouden. Stofzuigen wordt daarmee geen noodzaak meer (ze kan het overslaan als dat nodig is) en ontnemt haar geen sociale contacten. Wel geeft het haar zelfstandigheid en regie, en dat is minstens zo belangrijk!

Bij twijfel; niet doen

Waar nodig maak je gebruik van de analyse, waarbij de bijlagen je tot steun kunnen zijn. Heb je genoeg aan de informatie op de voorgaande pagina's of twijfel je (om welke reden dan ook), dan is het devies: niet doen! Het is geen kwestie van je 'huiswerk' en je analyse maken en je zult gelukkig zijn. Er is ook geen sprake van inzet die gegarandeerd leidt tot resultaat, er is geen recept te geven en er is geen eenduidige manier om te herstellen. Ieder mens is anders en ieder mens zal op een eigen manier ontwikkelen en bewegen naar ander en meer effectief gedrag. Dat is zoals het is, en dat is goed. Ik durf te zeggen dat bewust zijn van dat wat je kunt (vaardigheden) en dat wat je doet (taken) de sleutel is tot een meer harmonieus leven. Wanneer je van tijd tot tijd inzicht krijgt en je gedrag of de factoren die van invloed zijn op dat gedrag, bijstelt, dan heb je een mooi resultaat.



Doelen: beter niet..... tenzij

Je ontkomt er niet aan, in elke therapie of behandeling of in een goedbedoeld advies van familie of vrienden, ze blijven je ermee om de oren slaan. Ik heb het over doelen stellen. Doelen hebben slechts een zeer beperkte plaats in het harmoniemodel.



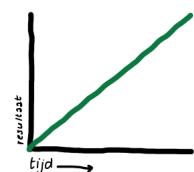
Zoals je in de energiemeter al hebt gezien zijn er twee fasen waarin het je lukt om doelen te stellen en deze ook uit te voeren. In de andere fases neem je je iets voor en moet je het doel naderhand bijstellen, het lukt niet om je doel te bereiken en je moet een stapje terug doen. Het gevoel dat het je geeft om dat niet te kunnen geeft frustratie. Je inspanning levert geen resultaat op en je neemt je voor dat het later (of ooit) wel lukt. Ook dat geeft druk, het is al pijnlijk genoeg dat je iets niet kunt. Je schuift je verwachting en doel dan door naar de toekomst, ooit moet het lukken! Een doel bijstellen betekent in de praktijk dat je je doel naar beneden toe bij stelt. Het zal niet vaak voorkomen dat een activiteit je zo gemakkelijk afgaat dat je er nog maar een schepje bovenop doet.

Een doel stellen levert op deze manier geen winst meer op, ondanks alle goedbedoelde adviezen. De frustratie is al zo hoog en de moeite al zo groot dat er geen winst meer tegenop kan. Als het zo was geweest dat je door middel van kleine stapjes en veel oefenen en opbouwen, met veel doelen, vooruit zou kunnen gaan, dan..... had je waarschijnlijk deze module nu niet in handen. Het is veel waarschijnlijker dat de ene dag de andere niet is, dat je soms iets kunt en soms niet. Dat na iedere vooruitgang een stapje terug volgt. Er is vaker niet, dan wel sprake van een lineaire opbouw in je functioneren en herstel. In de volgende paragraaf leg ik je uit wat ik hiermee bedoel.

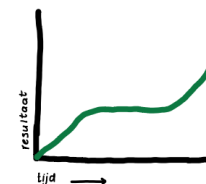
Plichtsgetrouw plande ik om de twee weken een bezoekje aan en een fietstochtje naar mijn fysiotherapeut. We hadden samen gekozen voor de verste locatie die voorhanden was. Het aantal malen af- en opstappen bij verkeerslichten en kruispunten was in deze optie stukken minder. We planden de sessie aan het begin van de middag zodat ik 's ochtends mijn slaapuren kon maken (ik val over het algemeen pas tegen de ochtend in slaap en slaap dan nog maar net). Mijn trainingsschema in de oefenzaal was zeer losjes omlijnd, als er al een doel was dan was het 'afstemmen op mijn lichaam en stoppen wanneer nodig'. Het was nodig ook; ik was vaker niet dan wel in staat om naar de fysiotherapie te gaan. En in de oefenzaal bleek dat twee minuten oefenen soms al te veel was. Naast mij hoorde ik de jonge fysiotherapeut dan tegen mijn mede-patiënten zeggen; "goed zo, nog 1x, dat kún je. Nog even doorzetten, je kunt het, houd vol, we doen er nog 10." Ik was altijd maar blij dat *mijn* fysiotherapeute mij met een andere blik bekeek. Hoewel het wel een tikkeltje lastig was om met die aanmoedigingen vast te blijven houden aan mijn eigen doel: stoppen wanneer nodig. Toen echter bleek dat de sessies meer kwaad dan goed deden besloot mijn therapeut dat het moest stoppen, voor 5 minuten in de oefenzaal een fietstocht van 20 minuten maken, dat staat in geen verhouding. We gingen terug naar het masseren om de rugklachten te verlichten, iets wat ook hard nodig was. Tot ook dat niet meer ging. Toen ik ineenkrimpde van de pijn voor de behandeltafel stond en ik zelfs in rust niet aangeraakt kon worden, toen hakte ze de knoop door, ze zocht voor mij een andere therapeut. Eentje dichtbij huis en met de juiste kennis en mindset, zodat ik kan gaan als het lukt en afbel als het niet lukt. Het voelde als opgeven, dit was ik niet gewend, maar na een enkele sessie die me veel minder energie kostte dan eerder, en daarmee dus ook veel meer opleverde, begreep ik mijn nieuwe doel en motto, ik stop wanneer nodig!

Lineair herstelproces

In een 'normaal' herstelproces, voor zover we over een 'normaal' kunnen spreken, is er sprake van een lineaire opbouw in het herstellen van vaardigheden. Lineair betekent dat iets zich in een min of meer rechte lijn ontwikkelt. Ook betekent het dat je een patroon volgt, je hebt een bepaalde verwachting over de voortgang. Wanneer je bijvoorbeeld een knieblessure hebt dan zul je door iedere dag een beetje meer te oefenen steeds langer op de loopband kunnen trainen. Van lieverlee herstelt de kwetsuur zich of, als dat niet mogelijk is, heb je andere spiergroepen versterkt waardoor je je verlies compenseert. Je zult hierbij dus zien dat hoe meer je traint, het het resultaat hoger wordt. Het is een nagenoeg perfecte lijn omhoog met een zeer duidelijk perspectief en een te verwachten resultaat.

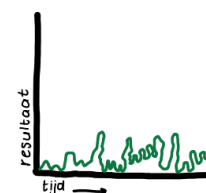


Wat in een lineair proces ook voor kan komen is een tijdelijke stilstand; je bereikt een plateau en het duurt even voor je weer vorderingen maakt. Het perspectief is hiermee gelijk aan egaal lineaire opbouw; je verwacht een bepaald resultaat, je hebt een verwachting ten aanzien van het tijdpad waarin je dit resultaat gaat bereiken en je bent min of meer voorbereid op een tijdelijke stagnatie. Ongeacht waar de stagnatie zich voordoet, meteen na de start of na een poosje als je al succeservaringen hebt opgedaan, je weet dat je vroeger of later meer resultaat zult bereiken, dat is je perspectief.



In een klassieke aanpak van revalideren wordt dit ook wel gezien als een opbouw; je hebt een kwetsuur, de balans wankelt en met een grondige analyse bepaal jij (of beter gezegd je arts) of er iets aan te doen valt. De fase van het sleutelen aan je systeem volgt. Na de behandeling heb je een fase van herstel en rust en vervolgens ga je terug de wereld in. Soms wordt er vastgesteld dat je niet meer terug kunt keren naar je oude niveau en moet je accepteren dat er een verschil is tussen voor en na. Doelstelling in die klassieke aanpak is om het verschil tussen voor en na zo klein mogelijk te maken en eventueel verlies aan functioneren te compenseren. Je kunt hierbij denken aan met je linkerkant leren tandenpoetsen (als je rechterarm beschadigt is) of je laptop bedienen met je stem in plaats van met je handen.

Echter..... het kan ook anders verlopen, dan is het herstel onvoorspelbaar en grillig in haar verloop, dan functioneer je niet meer zoals voorheen. Een verlies aan functioneren is niet eenvoudig vast te stellen en te behandelen. Geen dag is hetzelfde en de klachten volgen elkaar schijnbaar willekeurig op en overlappen elkaar zelfs. Dat maakt het moeilijk om precies te zien wat je kunt en wat je niet kunt. Dat kan immers van dag tot dag verschillen! Het is ook moeilijk te zien wat permanent beschadigd is en wat zich nog kan herstellen met de tijd. Ook is het best lastig om te zien welke oplossing er werkt of niet, omdat iedere dag anders is en er iedere dag andere factoren zijn die positieve of negatieve invloed hebben, kun je daar bijna geen conclusies uit trekken. Als je herstel zo grillig verloopt dan en je geneigd om steeds meer je best te doen. Omdat we leren dat, 'willen kunnen' is, dat er maar één iemand is die een situatie kan veranderen, namelijk jijzelf, ga je je steeds meer inspannen. In feite leidt echter al je inzet tot forceren. Je probeert iets om te buigen wat niet buigen kan en ook dat heeft gevolgen. Probeer maar eens een deur te forceren met een stormram zonder schade.....

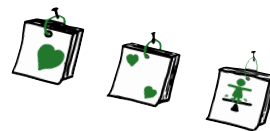


Sommige dingen, zijn ook bij een grillig verlopend proces, wel te herstellen of te compenseren. Ook in een ingewikkeld proces van herstellen of accepteren dat herstel niet mogelijk is, zijn er eenvoudige oplossingen voor eenvoudige problemen binnen dat proces. Zo droeg ik ter verlichting van mijn eczeemklachten aan mijn handen en om verdere klachten te voorkomen, al katoenen handschoenen. Die bleken voor niet al teveel geld gewoon te koop bij een grote online drogist. De handschoenen zaten veel prettiger dan de dure tegenhangers van de apotheek en zo kon ik een deel van mijn probleem oplossen. Tot de aantasting aan mijn rechterhand, mijn schrijfhand, te ernstig was om nog te kunnen schrijven. Ook dat was op te lossen; ik kreeg een stapel oefenschriften linkshandig-schrijven van een bevriende schoolleider en ik ging aan de slag. Ik heb heel aardig links leren schrijven, al zeg ik het zelf, in ieder geval is het leesbaar en heb ik een alternatief om op terug te vallen. Oefening baart kunst, zoveel is zeker. Het is bijna jammer te noemen dat mijn handen tegenwoordig een stuk minder klachten geven en ik mijn kunsten nauwelijks nodig heb.... Het was leuk om te doen en ik had de oefening nog best even kunnen gebruiken!

Grillig herstelproces

Het zou kunnen zijn dat jouw herstel onvoorspelbaar en grillig verloopt. De ene dag kan je iets wel en de andere dag lukt diezelfde taak totaal niet. Het is niet te voorspellen door je energie te sparen, door je energie over de week te verdelen, door allerlei hulpmiddelen in te zetten of door je conditie te trainen. Alle factoren die in de volksmond en in de medische aanpak zo vanzelfsprekend lijken te zijn en zouden moeten leiden tot resultaat, die garanderen geen resultaat en ze leiden niet tot resultaat. Dat betekent dat hoeveel je er ook voor doet, je steeds opnieuw gefrustreerd zult raken als je doelen stelt die behoren bij een lineair proces.

Mijn advies is om geen doelen stellen, in ieder geval niet op het gebied van te verwachten resultaat of steeds een stapje erbovenop om bij een einddoel te komen. Die doelen leveren veel meer frustratie en verdriet op dan winst. Sterker nog, je raakt door deze doelen niet te (kunnen) behalen gedemotiveerd en het risico is vele malen groter dat je afhaakt en helemaal geen stappen meer wilt zetten, het leidt immers nergens toe. Genieten van dat wat er op een dag mogelijk is en dat op waarde weten te schatten geeft een veel steviger basis voor je functioneren en levensvreugde.



Met dit gedurfde advies geef ik je geen vrijbrief tot luiëren, tot opgeven of tot fatalisme. Ik zeg niet dat niets werkt of dat er nergens rek meer mogelijk is. Ik ben een groot voorstander van doorzetten en als geldt dat het ene succesvolle stapje niet tot het volgende succesvolle stapje leidt, dan geldt ook dat het falen van het ene moment niets voorspelt over het falen van een andere stap. Met andere woorden, zet vooral door en probeer de dingen die je lastig vindt of waarvan je niet weet of het gaat lukken. Ik zeg alleen dat je ze niet moet plannen en dat je ze niet als doel aan jezelf hoeft op te leggen.

Ik gaf al eerder aan dat de harmonie (in balans blijven) niet betekent dat je niets meer doet of geen enkele eis aan jezelf stelt, ik onderstreep het nogmaals. In balans blijven betekent ook dat er voldoende taken tegenover je vaardigheden staan, bij voldoende vaardigheden en een gebrek aan taken schiet je ook door naar één kant! Het blijft een kwestie van balanceren en proberen, van belasten en ontlasten, of meer beeldend gezegd; van heen en weer wiebelen. Het heen en weer wiebelen en het voortdurend afstemmen is onderdeel van de harmonie, het is inherent aan het leven met uitdagingen, wellicht is het überhaupt onderdeel van het leven, ook zonder gezondheidsproblemen.



Advies

Leven in dit harmoniemodel betekent een voortdurende afstemming op jezelf. Jij voelt of er harmonie is of niet en jij kunt te weten komen welke taken, vaardigheden of factoren je kunt beïnvloeden. Dat betekent dat er geen continuïteit in oplossingen hoeft te zijn; wat de ene dag werkt kan de andere dag niet werken, wat je op de ene dag kunt is geen voorspelling voor de andere dag. Het is, zoals gezegd, geen recept; doe dit en doe dat, en je zult in harmonie met jezelf leven. Dat betekent voor mij dat ik adviezen van anderen, hoe goed bedoeld en van welke autoriteit ook, in eerste instantie in twijfel trek. De beste raadgever ben ik zelf en ik overweeg ieder advies en neem alles aan, maar uiteindelijk voel *ik* wat harmonie brengt en wat niet. Uiteindelijk ben ik ook degene die met de gevolgen moet leven als een goedbedoeld advies niet werkt en me wellicht onverhoopt een stap *achteruit* helpt. Ook hier is de zin 'ik kies ervoor' een goede leidraad, als ik er voor kies een advies ter harte te nemen en het werkt niet, dan kan ik alleen mezelf boos aankijken. En andersom, als ik kies voor iets wat wel werkt, geldt natuurlijk hetzelfde, dan kan ik alleen mezelf blij aankijken.

Het is inmiddels drie jaar later, vanaf de coronabesmetting in de eerste golf in Nederland tot nu, we schrijven 2023, is er steeds meer bekend over het verloop van deze infectie. En over de gevolgen ervan. De deskundigen van het eerste uur die stelden dat bewegen om meer conditie op te bouwen niet (altijd) werkt en juist contraproductief werkt, krijgen meer en meer erkenning. Het zijn conclusies die door de lijders aan post-covid en door mij, al lang getrokken waren. Zonder onderzoek, statistieken en ander wetenschappelijk bewijs voelde ik wat er in mijn lijf gebeurde na een inspanning. Ik riep vanaf het begin dat ik de ene dag moeiteloos een trap op liep en de andere dag de ene voet niet voor de andere kon zetten. 'Mijn conditie zal best beter kunnen', riep ik er dan achteraan, 'maar daar ligt het niet aan, het is niet de oorzaak!'. Het was als tegen dovemansoren praten, al kan ik praten als brugman (ik doe mijn afkomst als kleindochter van een echte 'bruggen-man' eer aan), meerdere keren moest ik mij verantwoorden, mij uitleggen en mijn ongeduld en frustratie verbijten, horen hoe ik er naast zat. Zeker in contact met instanties en doktoren frustrerde mij dat enorm. Gelukkig zijn er ook de anderen, de mensen die naar me willen luisteren, die moeite doen om te begrijpen en openstaan voor een andere zienswijze en niet varen op het kompas van de theorie of van 'wat-zou-moeten-werken', maar varen op *mijn* kompas en dat aanvullen met hun kennis en begrip.

Die combinatie van mijn kompas, aangevuld met de kennis van anderen en vooral hun inleving in mij, is het beste kompas om op te varen, zo leert mijn ervaring mij. Dat en een beschermengel aan mijn zijde. Toen ik eens overmand door energie-gebrek me zonodig toch met de vaatwasser bezig moest houden, in dit geval een duidelijk geval van tegen-beter-weten-in, was die beschermengel duidelijk aanwezig. Totaal onverwacht viel er een kom, een bord en een glazen deksel van het aanrecht af. Ik stond voorover gebukt voor de geopende vaatwasserdeur en kon niets meer doen. Blijkbaar kon ik nog net op tijd mijn ogen dichtknijpen, het glazen deksel raakte mijn oog en mijn contactlens vloog eruit, maar op een rood oog na, ondervond ik daar geen schade van. De lens pikte ik met mijn goede oog en op het gevoel uit de vaatwasser en ik besloot stante pede dat alle vaat mocht blijven staan tot ik in betere doen zou zijn. In plaats daarvan stond er een wasmand op tafel waar wat mee mocht gebeuren, de was is een stuk minder breekgevaarlijk en met een maximum van vier stuks vouwen en dan een verplichte rugrust, zou dat morgen ook wel klaar zijn. Had ik toch nog wat gedaan wat wél lukte!

Tips en trucs algemeen

Ik geef je hier wat algemene tips en trucs en ik ben me ervan bewust dat dit bij lange na niet toereikend is. Wellicht passen ze zelfs niet bij jou. Toch geef ik ze, want waar er ook maar ééntje werkt, ben ik al blij. Zie deze tips en trucs als positieve factoren die je kunt gebruiken om de balans te bewaren of terug te vinden. Of als manieren om negatieve factoren op voorhand uit te sluiten. Soms zijn de vaardigheden en de taken nu eenmaal wat ze zijn en kun je daar niet omheen. In dat geval helpt het om de helpende en niet-helpende factoren eens nader te onderzoeken.

Ik begin met algemeen toepasbare tips en ik geef daarna meer specifieke tips uit eigen-wijsheid. Het laatste groene kader in dit hoofdstuk is een beschrijving van een situatie waarin je meerdere elementen uit deze module terugziet.

Algemene tips en trucs

- * Ga bij jezelf na hoe je je voelt.
- * Ben je uit balans maak dan eerst pas op de plaats.
- * Bepaal voor jezelf of je de taak kunt veranderen zodat de taak past bij wat je kunt (vaardigheden).
- * Zijn er factoren die je (direct) kunt aanpakken?
- * Verwacht niets! Wat de ene dag lukt, lukt de andere dag niet.
- * Verwacht niets! Wat de ene dag niet lukt, lukt de andere dag wel.
- * Geen dag is hetzelfde; iedere dag heeft weer nieuwe kansen en uitdagingen.
- * Wanneer een dag te lang voelt, richt je dan op het uur, verwacht niet dat het beter gaat of je meer kunt, maar stem af. Opgeven en de rest van de dag opgeven of in je bed gaan liggen hoeft niet, maar mag wel. Jij bepaalt wat je nodig hebt. Bepaal je daarbij tot het moment en ervaar dat en stem daarop af.
- * Hecht aan je routines (die werken), maar wees niet rigide, ook hier kan het resultaat per dag of per uur variëren.
- * Bij twijfel; niet doen! Dat geldt voor (bijna) alles.....



Tips en trucs uit eigen-wijsheid

Ik zei het al eerder, op een dag (of moment) dat ik het minste kan, wil ik het meest. Op zich niet onlogisch; ik voel me tekortschieten, ben gefrustreerd dat het niet lukt en ik doe er alles aan om weer een goed gevoel te krijgen. In die fase overheerst mijn wil en leg ik de Sherlock in mij het zwijgen op. Het zijn daarmee dus ook de dagen dat ik de tekenen niet herken. Laat staan dat ik ernaar handel en de weegschaal weer in balans breng. Vandaag, terwijl ik dit schrijf, is zo'n dag, ik heb een beginnende hoofdpijn, ik liet al spullen vallen, mijn linkerenkel verdraagt geen gewicht en mijn darmen dicteren mijn loopjes trap-op-en-trap-af. Toch duurde het even voor ik het zag, of volgens Johan Cruijff, je ziet het pas als je het doorhebt. Toen ik het doorhad liet ik de vuile vaat en het schone wasgoed voor wat het was (die pak ik later wel op), gaf ik de hulp uitleg dat ik niet met haar kon praten (volgende week zien we elkaar weer en maken we dat weer goed), lig ik op de bank met mijn pootje recht vooruit en neem ik een smoothie om de energie weer wat op te vijzelen. Het is geen garantie dat het nu goed komt, maar de kans dat ik de balans herstel is hiermee wel vele malen groter!

Op zo'n dag waardeer ik wat ik heb, alle tips en trucs die ik in de loop van de tijd uitgevogeld heb, ze werken. De thuiszorg die me toegewezen is, helpt me enorm en de investeringen die ik deed betalen zich uit. Geld maakt zeker niet gelukkig, geld helpt wel! Sommige trucs en tips zijn namelijk te koop, ik koop er geen geluk mee, maar wel wat meer ruimte in mijn leven en een betere balans. Ik noem in willekeurige volgorde een aantal eigen-wijze tips en trucs.

Eigen-wijze tips en trucs

- * Als ik om me heen kijk dan zie ik mijn 'zieke' leven. Ik zie bijvoorbeeld hulpmiddelen in de vorm van een triple-stoel, een flesje olie voor mijn handen op tafel en spullen binnen handbereik waar je normaal een stukje voor gaat lopen. Dat is niet erg, dat is zoals het is. Zolang mijn huis geen ziekenhuiskamer is, doe ik het ermee en ben ik er dankbaar voor. Wel vind ik het belangrijk dat mijn huis een huis blijft; ik kies voor open kasten voor bijvoorbeeld boeken, maar ik kies voor gesloten kasten om (medische) hulpmiddelen op te bergen die ik niet direct nodig heb. Een setje ondergoed binnen handbereik voor ongelukjes is handig, maar dat hoeft niet iedereen te zien!
 - * Ik heb een grijper op iedere verdieping, iedere keer dat ik niet hoeft te bukken, bespaart energie.
 - * Ik vul iedere week een handige pillendoos. Het is een goedkoop doosje met de dagen van de week erop geschreven (wel in het Duits, maar dat went snel genoeg). Die doosjes liggen opgestapeld in een koker, zodat je bovenin je doosje eruit schuift, het gebruikt, en het leeg weer onderaan erin schuift. In tegenstelling tot andere systemen is het systeem groot genoeg om al mijn pillen te herbergen en de dagen van de week zorgen ervoor dat ik overzicht heb als mijn geheugen me in de steek laat. Een week vooruit vullen is voor mij prima, ik ga er even voor zitten met een geestdodend tv programma of een muziekje op de achtergrond en klaar is het. In het verleden legde ik soms de medicijnen voor twee of drie weken klaar, maar dat heeft weinig meerwaarde. Als ik dan iets moest veranderen in bijvoorbeeld de dosering, moest ik alles over doen! De doosjes zijn te koop bij een goedkope drogisterij keten waar alles op is, als het op is. (In een enkel geval ben ik niet in staat op om de beoogde dag de medicijnen aan te vullen, in dat geval moet ik mijn capsules een voor een uit de potjes halen. Dat is niet erg effectief en niet erg leuk, maar niet onoverkomelijk. Mocht dat ooit *wel* onoverkomelijk zijn, dan zou ik een extra koker aanschaffen en creëer ik speling. Dan heb ik in principe zeven dagen de tijd om de lege dozen weer aan te vullen.)
- 
- * Ik heb een theekar aangeschaft, daarop staat alles klaar om een kopje thee te maken. Ik hoef alleen water op het lichtje te zetten en dat haal ik uit de cooker. Bezoek redt zichzelf, ik hoef niet van de bank als ik dat niet kan en ik kan zelf bepalen wanneer ik het water op het lichtje zet. Daarnaast doet de theekar dienst als vervoermiddel. Hoe vaak ik niet mijn bord heb laten vallen onderweg naar de plek waar ik eet, ik kan het je niet meer zeggen. Wat heb ik vaak en hard gehuild; had ik net met het laatste beetje energie wat te eten gemaakt, liet ik het vallen.... Met de komst van de theekar kan ik kiezen; als het kan draag ik het zelf, zo niet, dan ben ik mijn eigen 'Jeeves' en rol ik de theekar naar mijn plek toe om verdere escalaties te voorkomen.
 - * Investeer in een quooker (of een gelijksoortig apparaat). Als ik bij mijn vader thuis water in de waterkoker kook, moet ik meerdere keren naar de keuken: het ding moet gevuld, moet tijd hebben om te koken en ik moet het opgieten (wat best een 'dingetje' is). Negen van de tien keer vergeet ik vervolgens dat ik de waterkoker aanzette en merk ik pas als ik dorst heb dat ik mijn thee vergat te halen. De quooker doet het overigens ook als ik aan het koken ben: ik kan snel rijst of pasta koken of het kokend water toevoegen aan een eenpansgerecht wat moet pruttelen. Ik hoef minder lang bij het aanrecht te staan en ik hoef er niet op te wachten.
 - * In mijn huis heb ik op diverse plekken statafels gemaakt. Soms in de vorm van een verstelbaar bureau, soms in de vorm van een permanente statafel. Ik kan bijna overal kiezen tussen staan of zitten en zo afstemmen op wat goed voor me is, op dat moment.
 - * Ik noem mijn woonomgeving een 'voorbereide leefomgeving', ik heb nagedacht over iedere plek en heb een passende plek gecreëerd voor iedere functie; ik kan zitten lezen met mijn boeken bij de hand, ik kan met hobby's bezig zijn en heb de tekenpotloden voor het grijpen, ik kan apparaten opladen en laat de opladers op een vaste plek liggen en ik kan koken met alles wat ik daarvoor nodig heb, bij de hand. Mijn bestekla zit verstopt in de tafel, ik kan gaan zitten en ter plekke tafel dekken.
 - * Er zijn diverse apparaten te koop die je leven een stuk makkelijker maken. Ik heb een multicooker gekocht om zonder al te veel gedoe eenpansmaaltijden te bereiden. Het apparaat fungeert ook als slowcooker om bijvoorbeeld vlees mee te braden of om aan te zetten terwijl ik slaap. Het belangrijkste is dat ik dan niet bij het eten hoef te blijven staan en hoef te controleren of te roeren. De soepmaker is ook zo'n handig apparaat; ik gooi restjes groente en wat kruiden met
- 

bouillon erin en de soepmaker doet het werk. Het apparaat kookt de groente en mixt met een blender tot het de soep van de gewenste dikte wordt. Soep is ook goed in te vriezen dus ook handig om te gebruiken op dagen dat ik niet kan koken.

- * Vraag eens aan vrienden om je groente of fruit te (helpen) snijden tijdens een bezoekje. De meeste dingen zijn goed in te vriezen en wat is het probleem om tijdens een visite wat om handen te hebben en samen bezig te zijn? Ik heb, met hulp van een tijdelijke uitbreiding van de thuiszorg, inmiddels iedere week een vriezer vol met kleine zakjes gesneden ui, gesneden appel en diverse zakken met gesneden groenten. Ook bevroren (dus als ik van te voren niet weet dat ik een slechte dag heb) dient het als een prima basis voor een maaltijd uit de multicooker.
- * Een blender om snel een smoothie te maken (voor wat gezonde energie) of om te gebruiken bij het koken en bakken, is een goede koop. Ik overweeg zelfs een ander handiger model aan te schaffen, zodat de vaat daarna minder bewerkelijk is en ik mijn handen minder hoeft te belasten.
- * Goedkoop is duurkoop, is mijn ervaring. Wat voor de meeste clichés geldt, geldt ook hier: ze kloppen! Te vaak koos ik voor het goedkoopste en had vervolgens meer werk aan terugsturen en retourneren afhandelen, dan dat ik er plezier van had. Het geeft mij stress en dat helpt ook niet mee. Mijn motto is nu dat het duurste niet hoeft, maar het moet wel goed zijn, dan betaal ik liever wat meer. 
- * Ik heb meerdere verdiepingen en beschouw mijn huis als afzonderlijke compartimenten waar ik graag bepaalde dingen bij de hand heb. Zo hoeft ik voor batterijen niet ver te lopen, die vind ik op iedere verdieping. Wanneer ik spullen vaak gebruik of graag bij de hand wil hebben, dan loop ik liever niet eerst een trap op en neer.
- * Ik heb op meerdere plekken in huis een dekentje liggen. Makkelijk als je ze zelf haakt en een haakbestemming wilt hebben, maar vooral makkelijk om mee te variëren. Heb ik het koud dan heb ik het dekentje bij de hand, ben ik weer warm dan leg ik het weer weg. Zo hoeft ik niet steeds heen en weer om een vestje te pakken.
- * Ik heb ervoor gezorgd dat ik in principe op iedere verdieping een noodpakket heb. In ieder geval op de verdieping van mijn woonkamer en die verdieping van mijn slaapkamer. Ik liep een tweede keer Covid op en was wederom flink ziek. Zo ziek dat ik niets meer kon. Ik lag in mijn bed en kon het toilet nauwelijks bereiken, laat staan dat ik de aspirine kon pakken, daar bevindt zich een trap tussen! Ik heb ervan geleerd en heb nu een doosje met noodzakelijke medicijnen op iedere verdieping staan. 
- * Ik heb op iedere verdieping een spuitflacon met schoonmaakmiddel (kan gewoon groene zeep zijn) en een doekje, mocht ik iets laten vallen, dan hoeft ik niet naar afdeling S van 'schoonmaken'.
- * Ik vind het belangrijk om vreugde te beleven aan de dingen die in mijn (woon)kamer staan. Ik schreef al dat ik niet wil dat het een ziekenkamer wordt. Maar..... sommige hulpmiddelen zijn, al bieden ze weinig vreugde, wel heel goed voor me. Zo kreeg ik een triple-stoel aangeboden; ik stapte over mijn aanvankelijke bezwaren heen en probeerde het ding vol goede moed. De stoel doet echter niet wat hij moet doen; het verplaatsen met de stoel is zwaar, mede omdat het zitvlak voor mij te hoog is. Ik besluit het roer om te gooien; op mijn verlanglijstje staat een stoel die laag genoeg is, licht en wendbaar is en een kleur heeft die bij mij past. Dan heb ik het beste van beide; het is goed voor me en het geeft me vreugde! (Je begrijpt dat ik hierbij schatplichtig ben aan Marie Kondo).
- * Ik leg mijn oplader voor de laptop op een vaste plek, ver van mijn dagelijkse zit- of sta-plek. Op die manier moet ik de laptop naar de oplader brengen (even een loopje) en laadt niet alleen de oplader op, door los te zijn van mijn laptop en verplicht rust te nemen, laad ik ook op!
- * In dat kader plan ik mijn (hobby) activiteiten per tijdsvak. Ik verwacht van mezelf niet dat ik een taak afmaak, zoals ik voorheen deed, maar ik schat in hoelang ik er energie voor heb. Is dat een half uur, dan zet ik een timer voor een twintig minuten. Daarna bepaal ik of ik meer kan, of dat het genoeg is. Stamboomonderzoek, haken of lezen, ik vind het zo leuk, voor ik het weet overschrijd ik mijn grenzen. En voor al deze activiteiten

geldt; het is nooit af! Daarom geef ik mezelf die vooraf bepaalde tijd. Een tijd klok instellen is ook handig als je zelf je huishouden kunt doen, een huishouden is nooit af en als je eenmaal begint, ben je zomaar een paar uur verder.

- * Wanneer de energie (plotseling) op raakt, dan neem ik het advies van mijn diëtiste ter harte. Zij adviseerde me om dan een gezond en eiwitrijk tussendoortje te nemen. Zij gaf aan dat een herstellend lichaam veel meer eiwit nodig heeft dan wij ons beseffen. Ook als het even goed gaat of je je krachtig voelt. Ineens kan het 'op' zijn en een gezond tussendoortje kan je dan die energie geven om voor jezelf te koken en een terugval naar 'overleven' te voorkomen. Voor dit soort gevallen heb ik een truc bedacht; ik heb de droge ingrediënten voor een amandelbroodje (3 scheppen amandelmeel, halve theelepel bicarbonaat soda, snufje zout) voorbereid en liggen voor het grijpen. Wanneer ik het nodig heb voeg ik de natte ingrediënten nog toe (een ei, een scheut olie, een scheut karnemelk of een scheutje citroensap) en na het mengen doe ik het in een bakvorm in de airfryer/oven. Na 15 minuten op 180 graden heb ik een heerlijk vers, eiwitrijk broodje. Dit broodje kan ook in de magnetron, dan is 'ie in 90 seconden klaar!



- * Ik sjouwde voortdurend met een voetenbankje uit de kamer naar het balkon. Ook stoelen waren er onvoldoende op het balkon dus als er visite was liet ik de visite met stoelen sjouwen. Nu heb ik een simpel voetenkrukje voor buiten om mijn voeten op te leggen en kocht ik een degelijke inklap-stoel. Geen gesjouw meer voor mij en de visitie, het is wel zo makkelijk!
- * Schuw hulpmiddelen niet, een gripper heeft een vaak ook een schoenlepel (wat zomaar eens handig kan zijn) en er zijn middelen op de markt waarmee je sokken aan kunt trekken.
- * Waar het kan, laat mensen naar jou toe komen. Ik dacht vaak dat ik dan lastig was, maar besepte pas later dat vrienden mij net zo graag zien als ik hen. En dat ze, als het in de mogelijkheden ligt, met liefde naar mij toe komen.

- * Er staat een flesje olie op tafel om mijn handen of gezicht mee in te smeren wanneer nodig. Ik zette het in een mooi erfstukje, lelijk flesje of niet, niemand heeft er last van.
- * Wat ik het meest gebruik en nodig heb ligt op 'pakhoogte'. Ik hoef er niet voor te bukken of te reiken.



- * Ik schakel vrienden in om me te helpen ordenen, ik schakel ze dus niet alleen in als ik meteen hulp nodig heb, maar ook om het me makkelijk te maken als ik weer alleen ben. Zo is mijn kast zo ingericht dat ik in één oogopslag kan zien wat ik moet bestellen aan boodschappen en vraag ik zo nu en dan hulp om mijn kledingkast weer netjes te maken. Het lijkt een kleinigheid, maar 't scheelt frustratie op momenten dat ik met weinig energie toch die boodschappen in huis wil hebben of weer misgrijp in de kast.
- * Een notitieblok met een potlood (met gum) bij de hand helpt mij enorm. Zo kan ik dingen niet vergeten of als me een idee te binnen kan ik dat noteren voor het weer door de gatenkaas van mijn geheugen door geglibberd is.



Ik adviseer om toe te geven aan je beperkingen, laat voor je zorgen wanneer dat nodig is en je die mogelijkheid heb. En ik adviseer je om in het leven te blijven staan, de beperkingen hoeven je niet te beheersen en er niet voor te zorgen dat je uit voorzorg alles uit de weg gaat. Geef je over aan het leven, *niet* aan de beperkingen, en geniet van alle hulpbronnen en geluuksmomenten die dat leven biedt.

Tijdens een familiebezoek in mijn geboorteplaats prees ik mezelf gelukkig, geen stoplichten en veelvuldig op- en afstappen tijdens het fietsen, de fiets voor me klaargezet, van tijd tot tijd eten voor mijn neus en ook de was werd voor me gewassen en gedroogd. Dat betekende ruimte voor dingen die ik normaal niet kan en zo besloot ik een paar boodschappen te doen. Dat liep aanvankelijk zoals gepland en ik vond zelfs een leuke toevallige verrassing op mijn pad; ook mijn nichtjes waren in de winkel.

Mijn lijf trok zich echter van mijn snode plannen niets aan, plotselinge en hevige pijnklachten en een ineens verergerde hoofdpijn lieten de balans in luttele seconden doorslaan. Ik vergat mijn nichtjes om hulp te vragen, of het was mijn eer te na dat kan ook, en bij de kassa was mijn energie tot het nulpunt gedaald en bewegen kon ik haast niet meer.

Ik deed een pas op de plaats, de rij was gelukkig lang genoeg om een paar flinke teugen zuurstof te nemen en een zeer snelle afweging te maken; hoe kon ik mijn taak zodanig aanpassen dat het bij mijn nu zeer beperkte vaardigheden zou passen? Bukken was geen optie meer en een tempo maken ook niet. Het liefst had ik mijn mandje laten staan en was op mijn laatste krachten naar huis gegaan. Dat voelde echter ook niet goed nu ik zo ver was gekomen.

Ik visualiseerde wat ik moest doen om door die winkel deur en mét boodschappen naar huis te kunnen gaan. Door de algehele publieke opinie laat ik me al lang niet meer leiden en zo gebeurde het dat ik in het tempo van een slak mijn mandje op z'n kant op de band zette. Eén voor één schoof ik de boodschappen op de band en liet ze naar de caissière toe glijden. In hetzelfde tempo, dus tergend langzaam volgens de wachtende klanten, deed ik de boodschappen in mijn afneembare fietstas. Dat alles, inclusief het betalen, deed ik zo dat ik mijn hoofd zo weinig mogelijk hoefde te bewegen. Ik stond rechtop en keek recht voor me uit. Het moet er potsierlijk en op z'n minst ongebruikelijk uit hebben gezien. Het zij zo, dat was van ondergeschikt belang. Ik was er dan wel niet beter van geworden, van dit zeer instabiele winkeluitstapje, maar ook niet heel veel slechter.

Naderhand gunde ik mij rust en ging naar bed. In dit voorbeeld voelde ik een duidelijke balansverschuiving; ik wilde boodschappen doen en toen ik eenmaal zover was, moest ik doorgaan. In ieder geval koos ik er voor om *met* boodschappen door de draaideur te gaan in plaats van *zonder* de boodschappen waar ik voor kwam. Die grenzen oprekken lukte tot op zekere hoogte, de migraine wegslapen (voor zover dat lukt) moest ook! Waar ik vroeger zei 'maar ik heb het toch maar mooi gedaan' ben ik me nu bewust van de gevolgen. Het 'toch maar mooi gedaan hebben' wil namelijk niet zeggen dat het goed voor mijn lichaam is geweest. Ik heb de druk verhoogd en daardoor mijn herstel belemmerd.



3 | OEFENEN

HET IS HEEL GOED MOGELIJK, DAT ZIEKTE GEEN STOORNIS IS
ALS WEL EEN OVERDRIJVING VAN NORMALE LEVENSPROCESSEN,
DIE HET ORGANISME DE GELEGENHEID BIEDEN
ZICH IN DEZE PROCESSEN TE OEFENEN.
(SIMON VESTDIJK)

Oefening baart (levens)kunst

Wanneer je behoefte hebt aan een gestructureerde aanpak om naar je dagelijkse taken en vaardigheden te kijken, kun je gebruik maken van deze tips en adviezen. In de bijlagen vind je schema's en oefeningen die ik hieronder toelicht.

Je dagritme onder de loep (bijlage 1)

In deze oefening noteer je wat je op een dag doet. Je noteert de datum, het tijdstip en schrijft kort in steekwoorden op wat je doet. Als de activiteit die je noteerde deel uitmaakt van je routine dan zet je een kruisje in de eerste kolom. Tot slot geef je een score aan de activiteit, voor de duidelijkheid staat de energiescore verkort beschreven boven de kolom.



Tips:

- Print de pagina uit en vul die met potlood (dan kun je gummen) in.
- Leg het papier in het zicht of dicht bij je neer om je eraan te herinneren.
- Geef altijd na afloop een score aan de activiteit, als je energiescore tijdens de activiteit varieerde, kies dan een gemiddelde score die naar jouw idee passend is.
- Denk niet teveel na, vul kort en krachtig in. Je hoeft niet heel precies te zijn als je iets niet meer weet. Het belang van deze oefening zit in de nadere analyse, het invullen mag je niet teveel energie kosten.

Wat valt op? (bijlage 2)

Nadat je één of hooguit twee dagen opgeschreven hebt welke activiteiten je op een dag deed en je daar een score aan gaf, schrijf je op wat je opviel in de activiteiten en de scores of het tijdstip. Het is een simpel invulblad, je noteert wat je opviel en je schrijft op waarom het je opviel. Je verzint geen verklaring waarom om het opviel, je verzint geen oplossing. Je noteert slechts 'dit viel mij op, omdat.....'. Denk hierbij terug aan Sherlock die je adviseert je bij de feiten te houden en je feiten niet aan te passen aan de verklaringen die jij in je hoofd hebt.

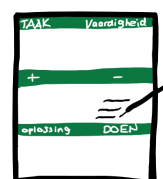


Tips:

- Print de pagina uit en vul kort en krachtig in.
- Noteer het eerste wat in je opkomt.

Analyse van een taak (bijlage 3)

Dit is de meest intensieve stap van het analyse proces. Aan de hand van je dagactiviteiten en dat wat je opviel kies je één activiteit om te analyseren. Er is een voorbeeld toegevoegd om als leidraad te gebruiken.



Neem je eigen tips ter harte: doe! (bijlage 3)

Valt niets aan toe te voegen, niet te lang bij stilstaan of apen en beren zien.....doe!



Je functioneren in het leven (bijlage 4)

Net als bij je dagritme geef je een energiescore, deze keer kijk je naar de functioneringsgebieden. De gebieden worden in bijlage 4 toegelicht en er is een voorbeeld toegevoegd. Naar aanleiding van de gegeven scores ga je op dezelfde manier te werk als bij je dagritme: je noteert wat opvalt (zonder te oordelen en te verklaren), je analyseert een gekozen functioneringsgebied en je volgt de tips en adviezen uit deze analyse op (je maakt gebruik van bijlage 2 en 3).

A table icon with a green and white striped background. The table has 2 columns and 2 rows.

1	2 4
2	3 2

| BESLUIT

JE KUNT DE GOLVEN NIET STOPPEN,
MAAR JE KUNT WEL LEREN SURFEN
(JON KABAT-ZINN)

De golven zijn niet te stoppen, dat is wat je hebt te leren en ervaren.of toch? Als je afgaat op de adviezen van (gezonde) anderen krijg je het idee dat alles maakbaar en te stoppen is, voor iedere oplossing die verkocht, gepromoot of opgelegd wordt, is wel een probleem..... Wanneer je in deze maatschappij te dik bent, ziek wordt of niet succesvol bent, dan was je inzet onvoldoende, heb je niet de juiste middelen geprobeerd en heb je niet de juiste cursus, workshop of opleiding gevolgd. Alles lijkt te beïnvloeden en niets is onmogelijk. Opgeven is geen optie en je *moet* moed houden. Het komt goed en winnaars zijn verliezers die nooit opgeven. Wat al deze clichés gemeenschappelijk hebben is de gedachte dat jij degene bent die invloed uitoefent. Wanneer je rust, dan roest je, en tegen beter weten in moet je blijven trainen, het is per slot van rekening vaak een kwestie van conditie opbouwen en stapje voor stapje werken aan resultaat. Werken (als in: ergens aan werken) is een goed ingezet medicijn, je wordt er beter van, je moet aan de slag. Kijk vooral naar de mogelijkheden en accepteer geen mislukkingen, hoe harder je werkt hoe groter het resultaat, en hoe langer je rust, hoe hoger de drempel om vol gas door te gaan. Je moet je conditie opbouwen en dit advies wordt toegepast op alle mogelijke levensgebieden en levenstaken. Zelfs 'arbeidsconditie opbouwen' is een geaccepteerd verschijnsel waar slechts weinigen vragen over stellen of bedenkingen bij hebben. Sterker nog, wat je hier las, is een samenvatting van de eerste de beste website over arbeidsreïntegratie en zelfs dit summiere stukje staat vol met loze kreten.

Ik word er letterlijk onpasselijk van. Het kost me moeite nu verder te schrijven en niet eerst mijn maaginhoud te legen. Het komt binnen, niet eens om wat er letterlijk staat, het komt binnen omdat ik precies zo heb gedacht en gehandeld. Ook ik ging uit van de gedachte dat opgeven geen optie was, dat willen kunnen is, dat het slechts een kwestie van inzet en volharding is om beter te worden. Dat functioneren in de maatschappij in al haar facetten een keuze is. Meebewegen zat niet in mijn natuur, het liefst bevocht ik als een Don Quichotte de elementen en vooral mijn eigen lijf. Het leven was een 'strijd' waarin iets te overwinnen of te bevechten valt. Een 'oorlog' waarin training, voorbereiding, alertheid en doorzettingsvermogen cruciaal zijn. Me niet verzetten tegen het leven zoals het is en de feiten, zoals ze in het moment, zijn, het heeft me heel wat inspanning en tranen gekost. Het was altijd gemakkelijker te luisteren naar een *lijf* wat zegt dat ik een eindje kan gaan fietsen dan naar een lijf wat zegt "ga liggen, je bent uitgeput". Meestal was het mijn *lijf* wat me vertelde dat het niet kon en mijn *hoofd* wat me vertelde dat het 'mooi weer is' en een eindje fietsen 'goed voor me zal zijn'. Want dat zijn de overtuigingen die je meekrijgt, van meet af aan is dat wat je ingeprent wordt, bewust en onbewust. Alsof mijn lijf welwillend bij mooi weer alle klachten pauzeert zodat ik dat beruchte stukje kan fietsen! Mijn lijf is wat het is en het reageert op hormonen en andere factoren, het heeft geen inbouwde buienradar om het te adviseren..... Het enige wat **ik** kan en wil doen is *met* dat lijf en *in* dat lijf leven. Zo kwaad en zo goed, of zo goed en zo kwaad, als dat gaat.

Met het leven meebewegen, dat is mijn boodschap. Accepteer de golven voor wat ze zijn en leer erop surfen, dát is levensconditie opbouwen. Conditie valt te begrijpen als uithoudingsvermogen of de huidige toestand van een voorwerp of persoon, maar ook als voorwaarde of beding. Meebewegen is voor mij dié conditie, het is de voorwaarde om het leven te (be)leven, met inbegrip van alle mogelijkheden en onmogelijkheden. Sterker nog, er is geen tegenstelling tussen die twee begrippen, leven is simpelweg wat het is, een leven in beweging. Punt.

Lisa Bloem

Schiedam, 9 juli 2023

| DANKWOORD

IK DANK MIJN SUCCES AAN HET FEIT DAT IK MET RESPECT GELUISTERD HEB
NAAR HET BESTE ADVIES, OM VERVOLGENS WEG TE LOPEN EN EXACT HET
TEGENOVERGESTELDE TE DOEN.
(GILBERT KEITH CHESTERTON)

Ik dank Agnes, Germa, Baukje en Sieb voor het meelezen. Niet alleen lazen jullie mee, jullie gaven mij steun en weerwoord, ieder op een eigen-wijze manier. Jullie vertelden me waar ik een komma beter weg kon laten, waar een zin te lang was. Of ik moest verduidelijken, of een voorbeeld herkenbaar was of niet. Jullie stelden kritische vragen of vertelden simpelweg dat jullie trots op me zijn. Ook vertelden jullie me welke adviezen je in dank aannam, wat er voor jullie werkte. Dank, dank, dank. Het hielp mij om leesbaar, duidelijk en inspirerend te schrijven. Waar ik dat niet deed, ligt de verantwoordelijkheid bij mij.

Dank aan mijn ergotherapeut R. K., die met haar nieuwsgierige vragen en open blik mijn module nog meer postuur gaf. Met haar ervaringsverhalen en een blik in de keuken van de ergotherapeut (waar het tenslotte allemaal mee begon) kon ik mijn module nog beter afstemmen op jou, de lezer en gebruiker.

Dank aan de inspirerende bijdrage van mijn Boezemvriendin, ook als ik leven lastig vind en ik tot niets in staat ben, ziet zij mijn kracht en herinnert mij aan wat ik zelf vergat..... Tige tank!

Tot slot dank ik jou voor het lezen. Ik wens je veel eigen-wijsheid en succes, maar bovenal wens ik je beweging in je leven. Door adviezen te volgen óf door het tegenovergestelde te doen, beweeg mee op jouw manier!

Ruimte voor aantekeningen



BIJLAGEN

BETER MEE VERLEGEN DAN OM VERLEGEN
(*NEDERLANDS GEZEGDE*)

BIJLAGE 1 | ENERGIE OP DE DAG

[illegible]

BIJLAGE 2 | WAT VALT OP?

Ingevuld op:	
Deze taken of scores vallen	Omdat:
Voorbeeld - Traplopen	Kost iedere keer best veel energie, de taak die daarna doe beoordeel ik minder hoog dan wanneer ik die taak doe voor het traplopen.
Voorbeeld - Vaatwasser leegmaken	Ik krijg last van mijn rug, kan het niet in 1x doen.

--	--

--	--

--	--

--	--

BIJLAGE 2.B. | ANALYSEREN

Vragen bij de analyse

- ♣♣ Bij welke taken of op welke momenten ontstaat er disbalans?
- ♣♣ Welke taken lukken wel?
- ♣♣ Zijn er taken waarvoor de vaardigheden je ontbreken?
- ♣♣ Hoe kunnen de vaardigheden die je al hebt je daarbij helpen?
- ♣♣ Heb je vaardigheden waarbij de taken ontbreken?
- ♣♣ Welke helpende factoren heb jij in jou?
- ♣♣ Welke factoren in jou helpen je niet?
- ♣♣ Welke helpende factoren heb je in jouw omgeving?
- ♣♣ Welke factoren in jouw omgeving helpen je niet?
- ♣♣ Zijn er teveel/te weinig taken waardoor disbalans ontstaat?
- ♣♣ Is de volgorde van taken passend?

Toegespitste vragen bij de functioneringsgebieden

- ♣♣ Welk functioneringsgebied is voor jou belangrijk?
- ♣♣ Wat is voor jou heel belangrijk om gelukkiger te worden?
- ♣♣ Wat gaat er al goed? Of: Waar ben je trots op? (Positieve ervaring)
- ♣♣ Wil je iets veranderen en wat? Of: Wil je iets behouden wat al goed gaat?
- ♣♣ Wat kan/wil je zelf doen?
- ♣♣ Wat ga je doen?
- ♣♣ Wil je daar hulp bij?
- ♣♣ Wie kan je helpen?

Voorbeelden van 'als....., dan..... zinnen'

- ♣♣ Als ik mijn ondergoed daar neerleg waar ik me aankleed, dan hoef ik me minder in te spannen.
- ♣♣ Als ik mijn kleding klaarleg, dan hoef ik daar niet meer over na te denken.
- ♣♣ Als ik stofzuig op een dag dat ik de minste inspannende taken heb gepland, dan lukt het me in één keer.
- ♣♣ Als ik stofzuigen verdeel over de week, dan kost het me minder inspanning.
- ♣♣ Als ik de boodschappen laat bezorgen, dan heb ik ook nog energie om ermee te koken.
- ♣♣ Als ik bezoekers vraag voorwerpen of boodschappen mee naar boven te nemen, dan scheelt mij dat inspanning (en dus hoofdpijn).
- ♣♣ Als ik hulp vraag bij klusjes of taken, dan heb ik meer energie over voor andere belangrijke dingen.
- ♣♣ Als ik boodschappen op de fiets doe, dan heb ik in één moeite door een leuk fietstochtje gemaakt.
- ♣♣ Als ik me lichamelijk beter voel, dan kan ik meer 'meedoen' en verhoogt ook de score op 'zingeving' en 'kwaliteit van leven'.
- ♣♣ Als ik vaker vrienden opzoek, geeft mij dat energie, dan doe ik mee.
- ♣♣ Als ik vrienden vraag bij mij te komen, dan geeft mij dat energie maar kost het mij minder energie dan wanneer ik naar hen toe ga.

BIJLAGE 3 | AAN DE SLAG MET EEN TAAK

TAAKANALYSE	
TAAK functioneringsgebied	VAARDIGHEDEN dit vraagt het van mij
FACTOREN DIE HELPEN	FACTOREN DIE BELEMMEREN
MOGELIJKE OPLOSSINGEN (als.....dan.....)	DIT GA IK DOEN:

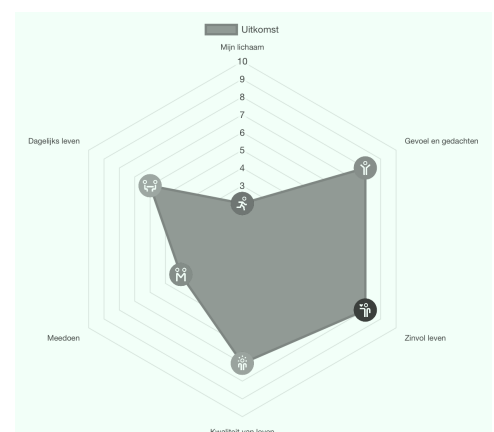
TAAKANALYSE - voorbeeld I	
TAAK I deeltaken	VAARDIGHEDEN I dit vraagt het van mij
Vaatwasser uitruimen en inruimen. - spullen in de kast zetten op de juiste plek - Voorspoelen waar nodig	- Bukken - Draaien - Staan - Hoofd buigen - Eerst het ene doen voor het andere kan (uitruimen voor inruimen) - Naar de betreffende kasten lopen plus bukken en rekken
FACTOREN DIE HELPEN	FACTOREN DIE BELEMMEREN
- Kast redelijk handig ingedeeld - Tafel vlakbij de vaatwasser om spullen neer te zetten - Handschoenen aan	- weinig aanrechtruimte om schone en/of vuile vaat neer te zetten - Vaatwasser niet op grijphoogte, bukken is nodig - Vuile vaat moet worden schoongemaakt, dat betekent contact met water of ook belastende handschoenen dragen (broeit)
MOGELIJKE OPLOSSINGEN	DIT GA IK DOEN:
- extra bestekbakje om vuil bestek in te zetten als de vaatwasser nog vol zit, dan zonder handen te belasten en met slechts 1x bukken in de vaatwasser te zetten. Bovendien kan dan de vaatwasser in delen worden uitgeruimd, de volgorde is meer variabel door extra materiaal. - Een droogrek op het aanrecht zetten zodat vaat beter te stapelen is en kan wachten tot de vaatwasser uitgeruimd is. Dan nog steeds een beetje werkruimte over. - Schone vaat op de tafel zetten en in etappes wegruimen. - In etappes uitruimen en inruimen (niet teveel gebukt staan achter elkaar). - Handschoenen op een bereikbare en makkelijke plek neerzetten, niet voor hoeven bukken.	- Bestekbakje bestellen en droogrek - Doseren van de handelingen - Handschoenen aan de binnenkant van keukenkastje hangen (iemand vragen om dat voor me te doen met een bakje, rekje.) - De tafel vrijhouden zodat vaat er kan staan.
EVALUATIE	
- Het bestekbakje helpt echt! Het scheelt bukken, zoals ik vooraf al dacht, en de vaat is ordelijker weggezet op het aanrecht. Ik heb meer werkruimte en ik kan beter mijn eigen tempo volgen, het volle aanrecht bepaalt dat tempo niet, ik bepaal het zelf. - De handschoenen hangen hoger, daardoor pak ik ze gemakkelijker en vaker. Dat scheelt enorm, mijn handen hebben minder te verduren terwijl ik toch meer doe. - Ik heb de tafel als tussenstation minder nodig, als ik in etappes werk kan ik het aanrecht zelf gebruiken omdat dat niet meer vol staat. - Doordat de vaatwasser nu vaker ingeruimd wordt heb ik minder frustratie vanwege de rommel op het aanrecht. Wat niet kan, dat kan niet, maar het is toch fijner als er meer orde is, als ik eenmaal per dag de vaat kan draaien, het scheelt in ieder geval veel irritatie.	

TAAKANALYSE - voorbeeld II	
TAAK I deeltaken	VAARDIGHEDEN I dit vraagt het van mij
Naar een vriendin gaan (sociaal contact) - Fietsen - Eten mee waar nodig (ivm glutenallergie neem ik eigen eten mee) - Tussendoortjes mee waar nodig	- Afspraak maken, checken of vriendin mij kan ontvangen - Douchen en aankleden - Voorbereiden eten/tussendoortjes en inpakken - Fiets pakken en uit de bergplaats rijden - Jas aan, schoenen aan, telefoon mee, tas mee (waar nodig banden pompen), waar nodig oortjes in
FACTOREN DIE HELPEN	FACTOREN DIE BELEMMEREN
- Flexibele vriendin - Vriendin heeft sommige dingen qua eten in huis die ik mee kan eten - Elektrische fiets - Fietstassen - Bankje in hal om schoenen aan te trekken	- Douchen en aankleden kost veel energie - Eten maken kost energie en tijd (staan bij aanrecht, plus concentreren en vooruitdenken) - Obstakels om fiets uit bergruimte in huis te krijgen, drempels, fysiek zwaar - Band oppompen is zo zwaar, daarna niet meer in staat te fietsen
MOGELIJKE OPLOSSINGEN	DIT GA IK DOEN:
- alvast kleding en ondergoed klaarleggen voor de volgende dag, als ik dan energie heb en terecht kan hoeft ik daar niet meer over na te denken of voor te lopen. - Zittend aankleden (stoel/bank gereed) - Porties eten in huis hebben die zo mee kunnen. Tijdig glutenvrij brood bestellen en in porties in de vriezer. - Banden laten oppompen. Vooraf vragen wanneer er iemand op visite is die dat voor mij kan doen. - Tasje met benodigde attributen (handschoenen, zalf, aspirines en dergelijke) standaard klaar hebben. - Eten uit vriezer halen om bij thuiskomst te eten (daarna geen energie meer en na het eten meteen naar bed).	- Alles wat ik bedacht!
EVALUATIE	
- Door het voor mij vervelende allergie-weer, de pollen waar ik niet tegen kan zijn in de lucht, heb ik dit niet kunnen doen. Ik heb porties eten in de vriezer, ik heb een tasje met aspirine en dergelijke klaarstaan, de banden zijn opgepompt. Ook staat er een stoel in de doucheruimte en ligt het ondergoed pak-klaar in de doucheruimte. Wanneer het weer het toelaat en ik een nacht heb kunnen slapen, ga ik dit bezoek zeker afleggen. Ik heb geduld!	

BIJLAGE 4 | FUNCTIONEREN

Ingevuld op:								
Functioneringsgebied	Energiescore 1. Stress 2. Het lukt niet 3. Lukt wel, maar kost energie 4. Lukt en kost geen energie 5. Comfort, tevreden 6. Focus, doelgericht 7. Alles lukt, flow!							
<i>Onderstaande functioneringsgebieden zijn je leidraad bij het invullen.</i>	<i>Je kunt meerdere keren een score toekennen aan het functioneringsgebied. Je geeft bijvoorbeeld in week 1 een score van 2 en in week 4 een score van 5. Zo kun je inzicht krijgen in jouw functioneren.</i> <i>Let op: een gemiddelde score zegt hierbij niets, dat levert geen bruikbare informatie op. Je lichaam en je geest gaan zich niet naar dat gemiddelde voegen op de dag dat jij gepland hebt je huishouden te doen of te gaan werken! Wel kan meer of vaker energie op een functioneringsgebied aangeven dat je in staat bent tot nieuwe stappen. Het ene functioneringsgebied kan het andere helpen; als ik beter slaap (lichaamsfunctie) dan heb ik meer energie voor sociale contacten (meedoen). Meer sociale contacten kunnen vervolgens leiden tot meer levenslust (zingeving) en meer genieten (kwaliteit van leven). In de analyse kun je hier je gedachten over laten gaan.</i>							
Lichaamsfuncties								
Je gezond voelen, fitheid, geen klachten en pijn, slapen, eten, seksualiteit, conditie, bewegen.								
Mentaal welbevinden								
Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle.								
Zingeving								
Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren.								
Kwaliteit van leven								
Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, intimiteit, hoe je woont, rondkomen met je geld.								
Meedoen								
Sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij.								
Dagelijks functioneren								
Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen.								
Een andere mogelijkheid om je functioneren meer specifiek en concreet in kaart te brengen is te vinden op de website https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/ . Je vindt hier vragenlijsten die je online of op papier in kunt vullen. Zo ontstaat er een spinnenweb waarin je de verschillende onderdelen kunt bekijken. De scores die de basis vormen voor je totale uitslag hoeft je zelf niet in te vullen, je beantwoordt slechts verschillende vragen, die leiden automatisch tot jouw uitslag. Wat mij betreft is dit digitaal invullen via de website 'positieve gezondheid' zeker aan te raden!								

VOORBEELD	April 2023							
Functioneringsgebied	Energiescore 1. Stress 2. Het lukt niet 3. Lukt wel, maar kost energie 4. Lukt en kost geen energie 5. Comfort, tevreden 6. Focus, doelgericht 7. Alles lukt, flow!							
Lichaamsfuncties	2	3	2	4	2	2	3	3
Je gezond voelen, fitheid, geen klachten en pijn, slapen, eten, seksualiteit, conditie, bewegen.	Voor mij is het duidelijk dat ik op dit functioneringsgebied in wil steken. Mijn aandacht gaat uit naar mijn gezondheid.							
Mentaal welbevinden	4	5	5	5	5	4	4	4
Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle.	Ik ben dankbaar dat ik intelligent ben en mijn geheugenfunctie weer wat vooruit gaat. Met alle ervaringen die ik al in mijn ‘rugzak’ heb voel ik me opgewassen tegen mijn ‘taak’ om te leven met een slecht-functionerend lichaam.							
Zingeving	4	4	4	4	5	5	5	5
Zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren.	Ik voel me zinvol, maar.... Ik kan weinig nastreven omdat in de praktijk vaak dingen niet lukken. Ik ben wel dankbaar, ik heb vertrouwen en ik blijf altijd leren.							
Kwaliteit van leven	3	4	3	4	3	4	4	4
Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, intimiteit, hoe je woont, rondkomen met je geld.	Voor mij bestaat geluk uit gelukkige momenten. Momenten waarin kleine dingen groots zijn. Mijn score is laag omdat ik naast dat geluk wat ik zeker ervaar, zorgen heb over rondkomen met geld, me veilig voelen in mijn eigen lichaam (wat ik niet kan vertrouwen) en de balans is kwetsbaar.							
Meedoen	2	2	2	2	2	3	3	2
Sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij.	Ik kan zelf niet naar anderen toe gaan, mijn mogelijkheden om bezoek te ontvangen zijn beperkt, ik doe op mijn manier mee, maar niet volgens reguliere normen. Toch is dit geen gebied om aandacht aan te besteden; ik heb mijn lichaam als ‘vervoermiddel’ nodig, zolang dat niet werkt heeft het geen zin hier aandacht aan te schenken. Het zou alleen maar meer aandacht vestigen op wat niet lukt.							
Dagelijks functioneren	3	3	3	4	4	3	3	3
Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen.	Ik kan steeds beter luisteren naar mijn lijf, dat doen wat kan en wat nodig is. Maar dat kost energie of is op z’n hoogst energie-neutraal.							
	De uitkomsten uit een eenvoudige test via www.mijnpositievegezondheid.nl staan hieronder.							



Ruimte voor aantekeningen





