Ergo Tips - Je energie in balans houden

Nanda van der Burg, Marieke Haverkamp en Anneloes Keesmaat, Koninklijke Visio



Als je slechtziend of blind bent kan het zijn dat je gedurende de dag merkt dat je minder energie hebt. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in vermoeidheid, hoofdpijn of branderige ogen. Doordat je ogen meer belast worden kunnen je dagelijkse activiteiten je meer energie kosten. Ook kan het zijn dat je je andere zintuigen meer moet gaan gebruiken.

Hoe kun je beter balans houden in jouw energiehuishouding? In dit artikel leggen we uit wat er gebeurt met je energieverbruik tijdens je dag en hoe je hier een betere balans in kunt krijgen. Op die manier ben je je vermoeidheid beter de baas.

Vind je het lastig om zelf je energie te hanteren? Of wil je bijvoorbeeld een handige planning leren maken die je hiermee helpt? Dat kan bij Koninklijke Visio. Aan het einde van het artikel vind je meer informatie.

# Hoe houd ik meer energie over?

Wie minder energie gedurende de dag beschikbaar heeft moet keuzes maken. Vaak kiezen mensen er dan voor om voornamelijk activiteiten te doen die noodzakelijk zijn. Aan dingen die je leuk vindt kom je dan vaak niet toe, terwijl dat nu juist de zaken zijn waar je meer energie van kunt krijgen.

Gelukkig kan dit ook anders. Je kunt dit patroon doorbreken door bewuster te gaan kiezen waar je je energie aan gaat besteden. Hierdoor ga je een betere balans vinden tussen activiteiten die je moet doen, en activiteiten die je wilt doen.

# Je energie managen, hoe werkt dat?

Het managen van je energie lijkt op het maken van een financieel plaatje. Je kunt vooraf “begroten” waar je energie aan “uitgeeft” en waar je energie kunt “besparen”. De hoeveelheid energie noem je dan jouw saldo. Je kunt berekenen waar je energie aan uitgeeft. Is je energie bijna op? Dan moet je gaan sparen om je voorraad aan te vullen. Doe je dit niet, dan kun je in de schulden raken. En hoe dieper je in het rood staat, hoe moeilijker het is om weer een positief saldo te krijgen.

# Energie besparen, hoe doe je dat?

Er zijn verschillende manieren waarmee je energie kunt besparen en die op langere termijn blijven werken.

Geen mens is gelijk dus werkt een bepaalde manier bij de ene persoon beter dan bij de ander. We geven daarom eerst verschillende algemene tips. Probeer er verschillende uit en ontdek waar jij baat bij hebt.

Verderop leggen we uit hoe je met behulp van de activiteitenweger op een gestructureerde manier je energiebalans kan verbeteren.

# Tip 1: Neem rust

Rust nemen betekent voor iedereen wat anders. Bedenk wat jij verstaat onder rust nemen. Denk bijvoorbeeld aan wandelen buiten, een boek luisteren, op de bank liggen of een [meditatie doen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/maak-kennis-met-mindfulness).

Lukt het om genoeg rust te nemen? Wanneer en op welk tijdstip wil je rust nemen? Hoe vaak doe je dit en hoelang?

Verdeel de rustmomenten over de dag en denk hierbij ook aan korte pauzes.

Als je ingespannen aan het kijken bent, staar dan ook regelmatig (minimaal om de 20 minuten) twintig seconden in de verte om de ogen te ontspannen.

# Tip 2: Zorg voor een goed slaaproutine

Slapen is belangrijk voor je lichaam en geest om te herstellen. Met een goede slaaproutine kom je makkelijker in slaap en rust je beter uit.

**Aanraders voor een goed nachtrust:**

* Ga elke dag op een vaste tijd naar bed.
* Verduister je slaapruimte.
* Vermijd lawaai
* Doe een uur voordat je gaat slapen rustig aan.

**Wat je beter niet kunt doen voor het slapen gaan:**

* Veel eten
* Te veel inspanning
* Koffiedrinken
* Smartphone, tablet of pc gebruiken

# Tip 3: Zorg voor een goede lichaamshouding

Bij een goede lichaamshouding hoeft je lijf minder hard te werken wat je energie kan besparen. Ook kun je hiermee allerlei klachten voorkomen.

Gebogen aan tafel zitten, dicht op een beeldscherm zitten, naar de stoeptegels kijken tijdens het lopen: het zijn voorbeelden uit de praktijk die wel begrijpelijk zijn maar niet bevorderlijk voor je energiebalans.

Zorg er dus voor dat je een goede houding en ondersteuning voor je lichaam hebt. Dit geldt zowel als je actief bent als wanneer je rust. Bij Visio kun je hulp krijgen om je lichaamshouding en je werkwijzen te verbeteren. Hierover lees je verderop meer.

# Tip 4: Vertel het aan anderen

Vermoeidheid is aan de buitenkant niet zichtbaar. Stel je omgeving op de hoogte van de vermoeidheid en wat dit voor jou betekent. Dit kan begrip opleveren zodat anderen beter rekening met je kunnen houden en misschien ook hulp kunnen bieden.

Tip 5: Beweeg!

Het maakt niet uit wat je doet maar probeer minimaal 30 minuten per dag in beweging te komen. Matig intensief bewegen is voldoende, je kan een stuk gaan wandelen, gaan sporten of pak wat vaker de trap. Meer over sporten met een visuele beperking vind je op de [website van Visio](https://www.visio.org/nl-nl/revalidatie-en-advies/sporten-en-bewegen) en op het [Visio Kennisportaal](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/thema-s/goed-in-je-vel/sport-en-bewegen).

# Tip 6: Pas je omgeving aan

Je kunt de inrichting van je woon- en werkruimte aanpassen. Als je bijvoorbeeld voorwerpen en apparaten die je vaak gebruikt dicht bij je zet, zijn deze beter bereikbaar en bespaar je energie als je ze wilt pakken.

# Tip 7: Doe je activiteiten op een andere manier

Kunnen activiteiten door een andere manier van werken ook makkelijker of lichter worden gemaakt? Als je slechtziend bent kost alles waar je bij moet kijken meer energie. Toch gebruik je je ogen de hele dag. Om activiteiten minder inspannend te maken kan je proberen je ogen minder inspannend te gebruiken.

We geven een paar tips om activiteiten anders uit te voeren. Ook als je blind bent kun je hier je voordeel mee doen. Niet omdat je je ogen dan minder belast, maar omdat je efficiënter werkt. Ook dan houd je energie over.

Allereerst kun je gebruik maken van je gevoel, reuk of gehoor in plaats van je ogen. Zo kun je een taststok gebruiken om ongelijke stoepen te voelen, je kan ruiken of de melk nog goed is, horen of het water kookt of een spraakberichtje gebruiken als je een appje stuurt. Omdat mensen vooral veel informatie verzamelen door te kijken kan het een lastige stap zijn om je andere zintuigen in te zetten. Omdat je zowel iets nieuws moet aanleren als iets ouds moet afleren kost dit je in het begin meer tijd. Maar daarna levert het je meer energie op.

Ten tweede is het handig om te werken volgens een vaste volgorde of een vooraf, door jou bepaald systeem. Je kan bijvoorbeeld jouw bril makkelijker vinden als deze op vaste plek ligt, het liefst in een afwijkende kleur brillenkoker. Het koken gaat een stuk makkelijker als alles van tevoren klaar staat: dit geeft dit rust. Als je namelijk tijdens het vlees braden nog op zoek moet gaan naar de juiste kruiden en dan ook nog even de komkommer moet schillen, zul je begrijpen dat dat de nodige stress en energie kan kosten.

Ten derde kan je ook hulpmiddelen gebruiken. Denk hierbij aan verlichting bij de kledingkast om de kleuren van de kleding beter te zien, of aan een hapjespan die voorkomt dat de aardappels bij het omscheppen naast de pan vallen.

Ook technische apparaten kunnen je activiteiten verlichten. Denk bijvoorbeeld aan een robotstofzuiger of google home.

Tenslotte kun je ook iets op een andere manier uitvoeren door het niet alleen te doen. Dat klinkt wellicht tegenstrijdig: hulp vragen terwijl je zelfstandig zo veel mogelijk wilt doen. Bedenk echter ook dat sommige taken erg veel energie kunnen vragen of zelfs helemaal niet door jou uit te voeren zijn. Het kan dan zinvol zijn om hulp vragen te overwegen. Het kan je veel energie opleveren als je bijvoorbeeld iemand in de supermarkt zou vragen waar de tabasco ligt waar je anders wellicht heel lang naar zou moeten zoeken.

Meer tips vind je op het Visio Kennisportaal:

[Ergo Tips - Je woning inrichten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-je-woning-inrichten)

[Ergo tips - De keuken inrichten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-de-keuken-inrichten)

[Artikelen, video’s podcasts over Smart Home](https://kennisportaal.visio.org/smarthome)

# Tip 8: Stel prioriteiten en normen

Sommige activiteiten kosten veel meer energie dan andere. Het kan je dan helpen om keuzes te maken. Het volgende plan kan je daarbij helpen:

1. Ga na aan welke activiteiten je energie wil besteden. Denk hierbij niet alleen aan de noodzakelijke activiteiten maar vooral aan de activiteiten die je graag wilt doen!
2. Bepaal daarna voor jezelf de norm. Hoe goed en hoe vaak wil ik deze activiteiten doen? Bijvoorbeeld: als je gaat schoonmaken kun je zelf bedenken wat voor jou de norm is. Ga je een of twee keer per week het toilet schoonmaken?
3. Breng daarna balans in je dag- en weekplanning door afwisselend activiteiten in te plannen die je energie kosten en die je energie opleveren. Plan je pauzes in en hou je er ook aan.
4. Maak tenslotte een balans van activiteiten die je **wilt** doen en activiteiten die je **moet** doen. Houd hierbij rekeningen met jouw prioriteiten. Plan vooruit, maak bijvoorbeeld alvast die taart voor het weekend op de vrijdagmiddag en houd rekening met de activiteiten die je veel energie zullen gaan kosten.

Door de verkregen inzichten te gebruiken en bewuste keuzes te maken bepaal je zelf waar je je energie aan wilt besteden. Op die manier krijg je de regie van je eigen leven weer meer in handen.

# De activiteitenweger voor een goede energiebalans

Behalve zelf met tips aan de slag gaan kun je ook aan je energiebalans werken onder professionele begeleiding van een ergotherapeut. Dit kan het proces vergemakkelijken en het kan je meer resultaat opleveren. Bij Koninklijke Visio werken we met de Activiteitenweger.

De Activiteitenweger is een methode waarmee je samen uitzoekt hoeveel belasting jij aan kan, of het nou een goede of een slechte dag is. Daarnaast maak je samen een planning van haalbare activiteiten. De Activiteitenweger kan je vertrouwen geven in je eigen kunnen en geeft je meer controle over je eigen dagindeling.

De activiteitenweger geeft je antwoord op onder meer de volgende vragen:

* Hoeveel activiteiten kan ik op een dag aan?
* Hoe maak ik een dagplanning?
* Hoe weet ik nu welke activiteiten veel energie kosten?
* Hoe weet ik waar mijn grens ligt?

Samen met een ergotherapeut kun je de activiteitenweger gebruiken om hierachter te komen.

Doordat je zelf je eigen activiteiten weegt en plant, is dit systeem helemaal op jou afgestemd. Niemand kan jou namelijk vertellen hoe je de dagen moet inplannen! Je kunt alleen zelf keuzes maken. De methode is praktisch, eenvoudig en verhelderend.

Wil je aan de slag met de Activiteitenweger? Neem dan contact op met een [Visio locatie bij jou in de buurt](https://www.visio.org/nl-nl/revalidatie-en-advies/adressen-revalidatie-en-advies).

Eerst meer weten over de methodiek? [Lees meer over de Activiteitenweger](https://kennisoverzien.nl/interventies/activiteitenweger).

# Kom je er niet uit?

Dit artikel gaf je tips hoe je je energie beter over de dag kunt verdelen. Het gaat hierbij om algemene tips die vaak als prettig worden ervaren maar er zijn uiteraard ook nog andere tips die wellicht beter bij jou passen. De behandelaars bij Visio gebruiken de activiteitenweger maar hebben ook andere methoden om jou te helpen om meer balans te krijgen in jouw energie.

# Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen hebt over jouw energieverdeling? Of heb je nog andere vragen over je dagelijkse handelen zoals huishouden, mobiliteit en vrijetijdsbesteding? De ergotherapeuten van Koninklijke Visio helpen je op professionele wijze met tips en praktische adviezen.

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel 088 585 56 66.

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)