

# Moe en aan het werk

Vermoeidheid, het is er in verschillende soorten en maten.

De lekkere moeheid als je hebt gesport. De 'ogen vallen dicht moeheid' als je te weinig slaapt. De moeheid als je een dag hard gewerkt hebt.

Zomaar drie voorbeelden en ze voelen alle drie anders aan. De moeheid in dit artikel gaat over vermoeidheid die vaak voorkomt bij leveraandoeningen. Het is een moeheid die lastig te omschrijven is. Deze blijft ook na een goede nachtrust aanwezig. Er is meestal geen directe relatie tussen deze moeheid en de activiteiten of inspanningen die je hebt geleverd. Ook de duur van je vermoeidheid wisselt en het kan je dagelijks levensfors beïnvloeden.

## Niet objectieverbaar

Afwijkingen in je bloedonderzoek zeggen niks over de mate van de vermoeidheid die je ondervindt. Je bloedsuikerslagen kunnen goed zijn en toch kun je heel moe voelen. Wat deze vermoeidheid extra lastig



maakt, is dat het medisch niet objectieverbaar is. Dat wil zeggen er is niks te vinden bij diverse onderzoeken. Dat maakt het voor je omgeving lastig te begrijpen. Ook op je werk kan het tot vervelende situaties leiden. Bedrijfsartsen, leidinggevenden en collega's kunnen er over het algemeen weinig mee. Communicatiestoornissen, irritaties of onbegrip zijn hierdoor veel voorkomende zaken op de werkvloer. Zeker als je energieniveau sterk wisselt. Een van de oorzaken voor de miscommunicatie is vaak dat je zelf nog aan het zoeken bent wat je lichaam nu wel en (nog) niet aankan.

## Actie of geen actie

Bespreek de moeheid altijd met je specialist. Je arts kan je helpen om te kijken of er geen lichamelijke oorzaken voor deze moeheid zijn. Als er geen medische oorzaak voor deze moeheid is gevonden dan is er op dit gebied weinig aan te doen. Je hebt je wellicht al eens af gevraagd 'moet ik er nu niks van aan trekken en gewoon in actie komen of juist meer rust nemen'. Hier is geen eensluidend antwoord op te geven. De ene keer zal het beter zijn toch in actie te komen en de andere keer weer niet. Dat hangt ook van andere persoonlijke omstandigheden af. Gelukkig zijn er manieren om met je moeheid om te gaan zodat je op een prettige manier aan het werk kunt blijven.

## Grenzen verkennen

Een van de belangrijkste zaken die je voor je zelf helder dient te krijgen zodat je prettig en effectief (weer) aan het werk kan, is het bepalen van je grenzen en je grensgebied. Dit is een veel voorkomende worsteling bij mensen met een leveraandoening (overigens ook bij mensen met andere chronische gezondheidsklachten). Wat je nu wel en niet aankunt, is in het begin ook onduidelijk. De enige manier om daarachter te komen hoe het voor jou werkt, is er mee te gaan spelen, te ervaren en te onderzoeken. Een gevoel van onzekerheid in deze zoektocht is volkomen normaal. Grenzen stellen is een dynamisch proces. Er zijn 4 zaken die hierbij van belang zijn: de mate waarin jij van activiteiten herstelt, het in kaart brengen van je basisniveau, je uiterste grens en je grensgebied. Opvallend is dat als we het over grenzen stellen hebben, de meeste mensen dan de uiterste grens voor ogen hebben. Dat deze grens het moment is om te zeggen: 'stop, tot hier en niet verder'. In feite ben je dan al te laat. Een uiterste grens heet niet voor niks uiterste grens.

## Herstellen

In het begin zul je de uiterste grens zeker een aantal malen overschrijden. Dat is geen probleem als je maar voor jezelf opslaat hoe dat voelt en hoe snel je ervan herstelt. Het is van belang te weten wat jij nodig hebt om lichamelijke en geestelijk te herstellen van activiteiten. Een herstelactie is bijvoorbeeld optimaal gebruik maken van je ademhaling, tijd voor ontspanning, bewegen en slapen. Als je weet wat voor jou werkt om te herstellen, helpt het je ook je basisniveau te vinden. Dat is het niveau van activiteiten wat je zowel in goede tijden maar vooral in slechte tijden aankunt.

## Activiteitenoverzicht

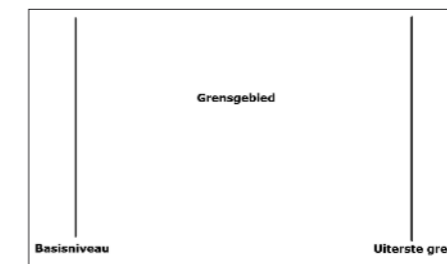
Een handig hulpmiddel hiervoor is om eens 7 dagen lang je activiteiten per uur bij te houden.

- Noteer in een schrift of op je computer wat je hebt gedaan, hoeveel hinder je daarbij had van je moeheid (op een schaal van 1 – 10, 1 is geen hinder 10 is heel erg) en hoe lang het duurde voordat je moeheid weer zakte naar het basisniveau.
- Als je activiteiten in je logboek opschrijft, noteer dan gelijk welke activiteiten je positieve energie gaven en welke activiteiten negatieve energie kosten.
- Kijk aan het eind van de week eens terug hoe je je activiteiten over de verschillende dagen en week hebt verdeeld. Wat valt je op?

Wanneer je dit overzicht klaar hebt, is het je bijvoorbeeld duidelijk dat je 12 uur per week kunt werken verdeeld over 4 werkdagen of dat het beter is die 12 uur over 3 dagen te verdelen zodat er na elke werkdag een vrije dag zit. Het zit hem vaak in kleine dingen en verschilt van persoon tot persoon. Experimenteer met de activiteiten die je normaal gesproken doet.

## Speelveld

In het begin zul je regelmatig switchen tussen je uiterste grens en je basisniveau. Deels vanwege onervarenheid met wat je nu aankan, deels schat je jezelf in begin vaak te enthousiast in en merk je achteraf dat het nog teveel is wat je op dit moment wilt. Als je zicht hebt hoe je basisniveau eruit ziet en weet hoe het voelt als je je uiterste grens overgaat, is je speelveld bekend. Dat is je grensgebied.

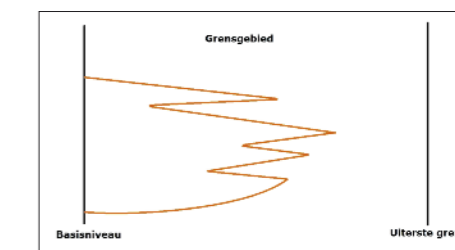


Dan kun je nu gaan spelen in dit gebied. De eerste opdracht van het spel is dat je voorkomt dat je over je uiterste grens gaat. Je weet nu hoe het voelt als je in de buurt van je uiterste grens komt dus zet je op tijd je herstelacties in.

## Zelfvertrouwen

Hoe meer ervaring je krijgt, hoe meer zelfvertrouwen je opbouwt in het grensgebied. Je zult ook duidelijker voelen wanneer je moeheid optreedt en wat voor moeheid je voelt. Zo zie je ook minder op tegen bijvoorbeeld een drukke dag omdat je weet wanneer je even een pauze in moet lassen of momenten voor jezelf creëert waarop je een herstelactie inzet.

Een drukke dag ziet er dan bijvoorbeeld als hieronder uit. Je begint 's morgens bij het opstaan met je basisniveau en de volgende morgen als je opstaat heb je je basisniveau ook weer bereikt. Tussendoor zet je herstelacties in zodat je voorkomt dat je in de buurt van je uiterste grens komt.



## Communicatie

Als je het spel in het grensgebied door hebt, merk je dat je minder tegen drukke dagen of onverwachte activiteiten op hoeft te zien en je meer zelfvertrouwen krijgt in het hanteren van je klachten. Een ander voordeel is dat je je baas, collega's en bedrijfsarts makkelijker duidelijk kunt maken wat ze van je kunnen verwachten op het werk. Irritaties en miscommunicatie verminderen en het begrip neemt toe.

Annemiek de Crom heeft een eigen bedrijf: Cirkel der Seizoenen – Prikkelend Perspectief. Counselling en Coaching bij gezondheidsproblemen. [www.cirkelderseizoenen.com](http://www.cirkelderseizoenen.com)

P.S. Wil je handvatten hoe je je herstel kunt bevorderen? Het gratis e-book 'Meer Doen met Minder Moeite bij gezondheidsklachten' geeft hiervoor tips. Te verkrijgen via [www.cirkelderseizoenen.com](http://www.cirkelderseizoenen.com)