

Omgaan met uw energie bij een chronische longaandoening

Als u een chronische longaandoening heeft, kunt u last hebben van vermoeidheid en minder energie hebben. Voorbeelden van zulke ziekten zijn COPD en longfibrose.

Omgaan met energie

Uw hoeveelheid energie

U kunt uw energie vergelijken met een batterij. Uw batterij raakt leeg door activiteiten die energie kosten en u kunt uw batterij opladen met energiegevendende activiteiten. Het kan ook zijn dat u uw batterij niet meer volledig op kunt laden, als gevolg van een chronische longaandoening.

Het is belangrijk om uw batterij niet volledig leeg te laten raken en ervoor te zorgen dat u deze op tijd weer oplaadt. Het opladen van een volledig lege batterij kost namelijk veel tijd.

Uw energie verdelen

Misschien herkent u het gevoel dat u op een goede dag te veel wilt doen. Het gevolg van zo'n goede dag is vaak een slechte dag. Op een slechte dag is het risico groot dat u juist minder doet. Uw energie en daarmee ook hoe u zich voelt, wisselt hierdoor sterk.

Het advies is om een haalbaar niveau te vinden voor zowel goede als slechte dagen. Hierdoor komt u meer in balans en heeft u een goede basis om uw belastbaarheid op te bouwen.

Tips en adviezen

- Maak een overzicht voor uzelf welke activiteiten u energie kosten en welke activiteiten energie opleveren.
- Pas uw tempo aan en neem meer tijd voor een activiteit.
- Verdeel uw activiteiten over de dag, maar ook over de week.
- Zorg ervoor dat u licht en zwaar inspannende activiteiten afwisselt en dat er tussendoor voldoende rustmomenten zijn om uw batterij op te laden.
- Plan eerst uw vaste afspraken, rustmomenten en de dingen die voor u echt belangrijk zijn. Plan daarna de minder belangrijke dingen.
- Zorg ervoor dat u elke dag ongeveer evenveel doet en evenveel energie verbruikt. Dit zorgt voor een balans, waardoor de schommelingen tussen goede en slechte dagen afnemen.

Kijk kritisch naar uw handelen en beoordeel welke factoren invloed hebben op uw keuzes. Hierdoor kunt u uw handelen veranderen en heeft u invloed op uw energieverdeling. Bedenk bij alles wat u doet:

- Wat wordt er gedaan?
- Wie doet het?
- Wanneer wordt het gedaan?
- Waar wordt het gedaan?
- Hoe wordt het gedaan?
- Waarmee wordt het gedaan?
- Hoe lang wordt het gedaan?
- In welk tempo doet u het?

Tips voor het omgaan met een longziekte

- Zorg dat u kunt zitten, bijvoorbeeld bij het koken, douchen of strijken.
- Bukken kost veel energie. Blijf doorademen tijdens het bukken.
- Trek een katoenen badjas aan na het douchen en rust vervolgens even uit op een stoel of in bed.
- Droog uw onderbenen en voeten af door het ene been op de knie van het andere been te leggen.
- Gebruik een hulpmiddel, zoals een trolley, om boodschappen te vervoeren.
- Gebruik een rollator, zodat u tussendoor kunt rusten.

Ergotherapie

Een ergotherapeut kan u helpen uw energie beter te verdelen en een balans te vinden gedurende de dag en week. Daarnaast kan een ergotherapeut tips en adviezen geven over hoe u activiteiten anders kunt doen, zodat ze minder energie kosten.

Ergotherapie wordt vergoed uit het basispakket van uw zorgverzekering. U heeft recht op 10 uur per kalenderjaar (hiervoor geldt wel het verplichte eigen risico). Voor een bezoek aan een ergotherapeut heeft u geen verwijzing of machtiging nodig.

De longverpleegkundigen kunnen u doorverwijzen naar een ergotherapeut die ervaring heeft met uw chronische longaandoening.

Contact

U kunt de polikliniek Longgeneeskunde bellen via telefoonnummer **(013) 221 02 60**.

De polikliniek Longgeneeskunde is op kantoordagen bereikbaar van **09:00 tot 11:30 uur** en van **13:30 tot 16:00 uur**.