

Webinar 'Vermoeidheid en MS' – Tips & Tricks

Van vermoeidheid naar balans – energiemangement

Anneleen Vander Beke, ergotherapeut AZ Delta

De 4P's

1. Prioriteiten stellen
2. Plannen
3. Pauzeren
4. Procesondersteuning

1 Prioriteiten stellen – Waar steek je je energie in?

Bewust keuzes maken: Wat is écht belangrijk? Waar steek je je energie in en wat kan wachten?
Een handige manier om dit te doen is de **Eisenhower-matrix**.



Vraag jezelf ook bij elke taak of activiteit af:

“Moet – ik – dit – nu – doen?” Waar je elk woord van de zin in vraag gaat stellen.

2 Plannen – Structuur helpt om energie te sparen

➤ **Structuur = bespaart energie:**

- a. Dag in blokken verdelen, werk met kleurencode (vb. verkeerslicht, groen voor rust en ontspanning, oranje voor gemakkelijke en lichte taken, rood voor zware taken!)
 - ➔ Na rood wordt het altijd groen. Dus veel rustpauzes plannen.
- b. Wees realistisch met je agenda (niet propvol, bouw marges in zodat onverwachte vermoeidheid niet alles overhoop gooit en stress geeft)

Webinar ‘Vermoeidheid en MS’ – Tips & Tricks

➤ Stappenplan/tips:

- c. Leer jezelf kennen: bepaal je energiemomenten (wanneer functioneer je het best, wat zijn energiegevers, wat zijn energienemers, hoeveel energie vragen bepaalde activiteiten), ochtendscan
- d. Energie-dagboek maken
- e. Flexibele planning: weekplanning en dag-per-dagplanning
 - > gebruik weekplanning voor vaste afspraken en vast taken/activiteiten
 - > gebruik to-dolijst per dag voor flexibiliteit (elke ochtend of avond kan je die dagplanning dan maken op basis van je energie, hoe je je voelt)

3 Pauzeren “rusten is je voorbereiden om opnieuw te handelen”

Gebruik een timer en hou je aan de pauze. Doe niet door tot taak afgewerkt is.

En misschien nog het belangrijkste: luister naar je lichaam. Pauzes moeten niet verdiend worden, ze zijn een noodzaak.

4 Procesondersteuning – Maak het jezelf makkelijk (dit omvat ergonomie en technologie)

Je hoeft niet alles zelf te doen. Er zijn heel wat hulpmiddelen en trucjes die energie besparen.