

MASTOCYTOSE

VERENIGING NEDERLAND

29 maart 2020

Update 4 over het coronavirus (covid-19)

Marjolein Mouwen zou één van de sprekers geweest zijn op onze patiëntendag. Omdat de patiëntendag niet door kan gaan, hebben we haar gevraagd of zij voor ons een artikel wilde schrijven over bewegen met mastocytose tijdens deze corona-uitbraak.

We hopen dat dit mastocytose-patiënten kan helpen om gezond te blijven bewegen!

Actief met mastocytose in tijden van de corona-crisis

Wat leven we momenteel in een rare tijd. Door de corona-crisis zal jij misschien niet tot nauwelijks meer buiten komen. Maar hoe zorg je er nou voor dat je toch voldoende actief bent en blijft?! Uit veel onderzoeken is inmiddels gebleken wat het belang is van voldoende bewegen. Maar bewegen kan voor iemand met mastocytose op zich al een uitdaging zijn. Want, waar doe je nou goed aan? Wanneer beweeg je te weinig? En wanneer ben je nou eigenlijk te actief? Het zou namelijk kunnen dat jouw lijf makkelijk protesteert en je wellicht het gevoel hebt dat je je maar beter rustig kan houden. Dan komt daar nu nog eens bij dat alle sportclubs en verenigingen dicht zijn. Ik ben benieuwd hoe jij in beweging blijft.



Gelukkig mogen we in Nederland nog steeds een wandelingetje maken of een stukje fietsen, zolang we er maar geen sociaal gebeuren van maken en

op 1,5 meter afstand van elkaar blijven. Kom jij nog buiten voor een dagelijkse wandeling of een fietstochtje? Naast het feit dat het goed is voor je lichaam is het ook fijn voor je mentale gezondheid.



Daarnaast, heb jij er wel eens bij stil gestaan dat je de meeste kracht en conditie haalt uit je normale dagelijkse leven? Laat dat 'normale' nou wel een beetje aangepast zijn. Bij het normale dagelijks leven moet je denken aan het doen van je huishouden, tuinieren, werken, oppassen en je sociale leven. Sommige dagelijkse activiteiten zullen op dit moment op een lager pitje staan, maar het huishouden, je tuin en wellicht ook je werk zullen gewoon doorgaan. Tijdens deze activiteiten beweeg je vaak al meer dan je denkt. De Nederlandse norm gezond bewegen geeft aan dat het gewenst is dat je 30 minuten per dag matig intensief beweegt minimaal 5 dagen in de week.

MASTOCYTOSE

VERENIGING NEDERLAND



Wanneer je het gevoel hebt dat dit voor jou niet haalbaar is, vraag je dan af op wat voor manier jij beweegt. Wellicht dat jij gewend bent om je activiteiten in een wat te hoog tempo te doen. De vraag is daarnaast, neem jij tussendoor wel eens pauzes en wanneer je pauzeert, herstel je dan ook echt lang genoeg of vind je al snel dat het wel weer gaat. Waarschijnlijk gun je je zelf dan te weinig tijd om te herstellen.

Verder zijn er natuurlijk ook alternatieve vormen van bewegen te bedenken. Heb je al eens meegedaan aan het televisieprogramma *Nederland in Beweging*? Wellicht dat je het gevoel hebt dat dit programma vooral voor ouderen is, maar het programma is inmiddels hipper dan ooit en ook de jeugd doet er momenteel volop aan mee. Gaan de bewegingen te snel voor je? Misschien kan jij het in je eigen tempo doen of het programma even pauzeren zodat je tussendoor even op adem kan komen.

Heb je er verder ook al eens over nagedacht om oefeningen te doen met een dynaband? Je kan met dit elastiek veel leuke oefeningen doen om in een goede conditie te blijven. Via google kun je goede uitleg en filmpjes vinden.

Regelmaat en structuur in je dagelijks leven kunnen je helpen om je goed te blijven voelen. Wellicht dat je structuur nou net veranderd is in deze corona-crisis. Heb jij al de tijd genomen om een nieuwe structuur voor jezelf te maken waarin je het bewegen laat terugkomen?

Begin in ieder geval met op vaste tijden op te staan en naar bed te gaan, te eten, iedere dag een (huishoudelijke/beweeg) activiteit te doen en iets leuks te plannen om je accu weer op te laden. Let er hierbij op dat je goed naar je lichaam blijft luisteren en juist ook wanneer het goed gaat je ook een pauze neemt.

Wie is Marjolein Kruf Mouwen?



Marjolein Kruf- Mouwen, ergotherapeut en coach, is eigenaresse van het bedrijf Sterk op Weg. Zij werkt daarnaast al 12 jaar in een centrum voor complex chronisch longfalen.

Het leven is als fietsen, om je balans te houden moet je blijven bewegen
Albert Einstein