

MASTOCYTOSE

VERENIGING NEDERLAND

10 april 2020

Update 5 tijdens de uitbraak het coronavirus (covid-19)

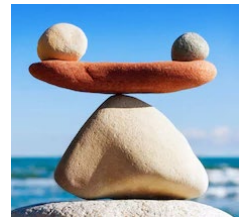
In deze update schrijft Marjolein Mouwen een vervolg op haar eerste artikel uit update 4. Zij zou één van de sprekers geweest zijn op onze patiëntendag.

We hopen dat dit mastocytose-patiënten kan helpen met het verdelen van energie!

Energieverdeling, waardevol, maar hoe doe je dat?

Zoals het merendeel van de mensen wel weten, is het belangrijk om je energie goed te verdelen. Los van het feit dat we vaak wel weten dat het goed is om je energie te verdelen is er ook nog de vraag, kan het kwaad wanneer je je energie niet goed verdeelt?

Veel mensen hebben last van vermoeidheidsproblemen en/ of het gevoel een gebrek aan energie te hebben. Bij mastocytose is dat eerder een regel dan een uitzondering. Niks gek aan die vermoeidheid, zou je zeggen, het is er zelfs een beetje bij gaan horen. Maar, wanneer je merkt dat je niet meer toekomt aan belangrijke of leuke activiteiten in je dagelijkse leven of de meeste energie opgaat aan 'moetjes' bijvoorbeeld in je huishouden dan gaat er iets niet helemaal goed. Daarnaast zou het goed kunnen dat je onbewust je mastocytose triggert. Je leven kan er flink door uit balans raken.



Op de vraag, wanneer heb je voor het laatst iets leuks gedaan, krijg ik vaak het antwoord: dat daar geen/ weinig tijd voor is. Wanneer er tijd over blijft, wordt die besteed aan het doen van iets leuks of ontspanning. Maar, hoe vaak komt het voor dat er tijd over blijft? We merken verder dat naast dat er weinig tijd overblijft om onze energie accu weer op te laden, we vaak juist maar bezig blijven en ieder uurtje op de dag nuttig willen besteden. Dit maakt dat het goed verdelen van onze energie niet altijd hoog op onze prioriteitenlijst staat.

Daarnaast kan ik mij voorstellen dat sommige mensen bezig zijn met het goed verdelen van hun energie, maar ook veel mensen zich helemaal niet bewust zijn van hun energieverdeling en gewoon hun leven leiden. Maar hoe gewoon is dat normale leven, als je vaak en veel moet en die vermoeidheid ook een trigger kan zijn voor histamine-aanvallen.

MASTOCYTOSE

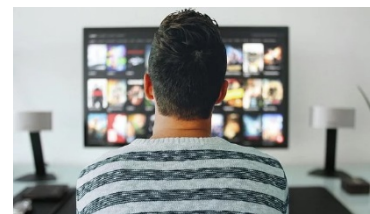
VERENIGING NEDERLAND



Dus, in hoeverre kan het kwaad om over je grenzen te gaan en je energie niet te verdelen? Ik denk dat jij het inmiddels al wel kan invullen? Voor geen enkel mens is het goed om regelmatig grenzen over te gaan. Wanneer je over je grenzen gaat, heeft je lijf het onnodig zwaar, met soms alle gevolgen van dien. Maar, hoe weet je nou dat je over je grenzen bent gegaan? Over het algemeen geeft ons lichaam het goed aan met de

nodige signalen, denk aan pijn in je rug/ lijf, een verhoogde ademhaling/ hartslag, moe of duizelig zijn etc. Maar de vraag is, luister jij ook naar deze signalen en herken je ze ook als zijnde een signaal wat jouw lichaam jou geeft om aan te geven dat je behoefte hebt aan rust? Waar je het verder aan kan herkennen is dat wanneer jouw hersteltijd (de tijd die je nodig hebt om bij te komen) langer is dan de tijd dat je actief was.

De andere kant zien we ook veel. Mensen die uit voorzorg vooral maar niet te veel bewegen. Soms om triggers te voorkomen, maar vaak toch ook voortkomend uit angst. Want wellicht dat jij wel eens een histamine-aanval/ toename van klachten hebt gekregen door een lichamelijke inspanning. Het nadeel van te weinig bewegen is dat je spierkracht en conditie ook afneemt wat ook je energie negatief beïnvloed. Daarnaast is het ook belangrijk om voldoende actief te zijn om je energie accu te blijven opladen, want van niks doen krijg je ook geen energie (sterker nog, je wordt er vaak alleen maar meer moe van). Vaak heeft het ook een mentale weerslag. Anderen moedigen je misschien aan om meer actief te zijn, maar het kan goed zijn dat jij het niet meer aandurft en wellicht ook de overtuiging hebt gekregen dat je maar beter je gemak kan houden. Het kan lastig zijn het vertrouwen in je lichaam weer terug te vinden. (Kleine) positieve ervaringen kunnen je hierbij helpen.



Wat we verder vaak zien is dat mensen betere en mindere dagen hebben in de week. En wat doen we natuurlijk ongemerkt met zijn allen? We profiteren van de goede dagen en we nemen het ervan! Niet gek zou je zeggen, je moet toch ook kunnen genieten van die goede dagen. Maar... laten we nou net op die goede dagen vaak (onbewust) grensoverschrijdend bezig zijn en de dag(en) erna het moeten bekopen. Op die mindere dagen doen we juist vaak weer te weinig, waardoor we de pieken en dalen in onze energie hiermee vaak in stand houden en we op lange termijn de energie accu vaak helemaal leeg trekken.

MASTOCYTOSE

VERENIGING NEDERLAND

Wat betekent dat nou concreet? Het mooiste is wanneer je een pauze neemt als je nog niet per se toe bent aan een pauze. Oftewel: je neemt een pauze (lees herstelmoment) wanneer het nog goed met je gaat. Dit is nou net waar de uitdaging zit. Want waarom zou je een pauze nemen wanneer het goed gaat. Dit alles is natuurlijk ter voorkoming van en om te zorgen dat je je goed blijft voelen. Daarnaast doe je hiermee ook positieve (beweeg) ervaringen op!



Het mooiste is wanneer je alle dagen van de week ongeveer evenveel doet en je activiteiten zoveel mogelijk spreidt over de dag(en) en weken van het jaar. Daarbij natuurlijk ook tijd neemt om jouw accu op te laden. Is het voor jou helder waarmee jij je accu zowel op mentaal als op fysiek gebied kan opladen?

Blijf je binnen de grenzen van je mogelijkheden en

energie, dan zul je merken dat je op termijn wat reserves opbouwt die je wel een keer kan gebruiken om uit de band te springen en iets te doen wat voor jou waardevol is.

Doe je dit weer te vaak, zal je geen reserves hebben en veel sneller oververmoeid zijn/ ziek worden.

Verder is het belangrijk dat je (probeert) naar je lichaam te luisteren en hierop je plannen aanpast. Weet jij van jezelf dat jij je kan verliezen in activiteiten en helemaal niet stilstaat bij wat je voelt?

Dan is het wellicht handig om van tevoren een plan te maken.

Dat wil zeggen, dat je een plan maakt hoelang je aan een activiteit gaat werken en/ of rustpauzes op voorhand inplant. Schakel hiervoor eventueel ook een partner of familielid in, want niks is lastiger dan oude patronen te doorbreken en nieuw gedrag aan te leren/ toe te passen.

Het doel is niet om perfect je energie te verdelen, maar wel om bewuster met je energie om te gaan.

*Luister naar het fluisteren van je lichaam
zodat het niet hoeft te schreeuwen*

Wie is Marjolein Kruf Mouwen?



Marjolein Kruf- Mouwen, ergotherapeut en coach begeleid mensen o.a. bij het vinden van een balans in hun energie. Als (ervarings)deskundige weet zij ook hoe het vooral niet moet. 😊



STERK OP WEG