

Energiemanagement bij mastocytose

Het bewaken van je energie is essentieel als je mastocytose hebt en je zo optimaal mogelijk wil blijven functioneren. Maar hoe zorg je ervoor dat je je grenzen bewaakt en je energie op peil blijft? Het begint bij jezelf: luister goed naar je lichaam en zoek op tijd hulp.

Alleen jij kunt je grenzen bewaken. Trap op tijd op de rem, vraag om hulp en hou zelf de regie in handen.



De kern van goed energimanagement? Balans creëren tussen belasting en belastbaarheid.

Om ervoor te zorgen dat je batterij gedurende de dag niet leeg raakt, is het belangrijk inspannende en ontspannende activiteiten af te wisselen.



Hoe kan de ergotherapeut je helpen?

Een ergotherapeut helpt je jouw dagelijkse activiteiten zo in te richten dat je je energie beter kunt verdelen. Hij/zij helpt je met het creëren van balans, in je privéleven, op je werk en bij je hobby's.



Privéleven



Werk



Hobby's

Hoe kan de bedrijfsarts je helpen?

De bedrijfsarts kijkt naar jou, je gezondheid en je werk en is er als een neutrale adviseur. Vertel duidelijk welke invloed mastocytose heeft op je werk zodat hij/zij je zo goed mogelijk kan helpen met bijvoorbeeld:



Aanpassing van je
takenpakket



Niet werken in de
hitte / met grote
temperatuurverschillen
of andere voor jou
specifieke klachten



Flexibele werkuren / -tijden

Tips om balans te creëren

- 1 Krijg inzicht in jezelf en wat je aan kunt
- 2 Krijg inzicht in je dagindeling
- 3 Weet wat voor jou waardevolle activiteiten zijn

- 4 Hou je aan leefregels, structuur en regelmaat
- 5 Creëer balans tussen inspannende en ontspannende activiteiten
- 6 Gaat het niet? Trap op tijd op de rem en vraag hulp!

Meer informatie?

Bezoek dan onze website



MASTOCYTOSE
VERENIGING NEDERLAND