



Avond verslag Café Brein de Kempen

11 februari 2025

“Niet rennen maar plannen”

Locatie D’n Achterûm, Reusel

Gast sprekers van de avond zijn Lisa Daniëls en Laura Sanders.

Lisa is fysiotherapeut bij Fysiotherapie en Manuele Therapie Reusel en Laura is ergotherapeut bij Ergotherapie Progres.

Joost Emmen (clientondersteuner MEE) start de avond en vertelt het programma en de huishoudelijke mededelingen.

“Niet rennen maar plannen” - In het kort:

Tijdens de presentatie werden de onderwerpen belasting en belastbaarheid nader besproken.

- Er wordt gesproken over dubbele vermoeidheid en het verschil tussen acute vermoeidheid en chronische vermoeidheid.
- Overbelasting en onderbelasting; wanneer treed het op en hoe breng je daar balans in aan
- Tips om de balans te waarborgen binnen de belastbaarheid; er worden praktische tips gegeven om mee aan de slag te gaan, zoals bijvoorbeeld activiteiten afwisselen, voldoende rustmomenten inplannen of activiteiten op een andere manier uitvoeren zodat ze minder belastend zijn.
- In het bijzonder wordt nog ingegaan op het verbeteren van de fysieke belastbaarheid door trainen van conditie en kracht.
- Er wordt een kleine oefening gedaan met alle aanwezigen, mensen gaan staan en op de plaats ‘stappen’. Nadat iedereen weer gaat zitten wordt de aandacht gericht op wat de inspanning met het lichaam doet; zwaarder ademen, verhoogde hartslag etc. Door weer te gaan zitten en rust te nemen, herstelt het lichaam van deze inspanning.
- Het verschil tussen ergo- en fysiotherapie; ergotherapie draait op het verlagen of anders verdelen van de belasting en fysiotherapie draait om het vergroten van de belastbaarheid.

Tijdens de presentatie wordt gebruik gemaakt van een ondersteunende powerpoint, deze wordt bijgevoegd bij dit verslag.

Er is een pauze van een half uur waarin ruimte is voor contact met elkaar, met de organisatoren en sprekers maar ook een moment om even terug te trekken en uit te rusten. Gelegenheid hier voor is in een aparte ruimte waar men in stilte en met beperkt licht even tot rust kan komen.

Na de pauze wordt de avond voortgezet met vragen aan de sprekers en komt het gesprek over belastbaarheid verder op gang.

Er wordt gesproken over ‘gekozen’ overbelasting. Bijvoorbeeld wanneer je weet dat een feestje waar je graag heen wil, gevolgen heeft voor je energie in de dagen er na. Maar je er toch voor kiest om dat feestje bij te wonen en de overbelasting die er op volgt als bekend gevolg accepteert.

Er wordt ingebracht dat vooral het inlassen van rustpauzes door de dag heen heel erg belangrijk is. Zij deed dit niet van nature en heeft het echt moeten leren, maar merkt daardoor wel meer op een dag te kunnen en toch voldoende herstelmomenten voor haar energie te hebben.

Aanvullend wordt nog aangegeven dat dit ook te maken heeft met acceptatie en dat dat een lastig punt is en blijft. Accepteren dat er minder kan of meer rust nodig is, terwijl men zelf nog zoveel meer in een dag wil doen.

Er wordt aangegeven dat muziek of geluid vaak als extra prikkel gezien wordt, maar dat het voor haar juist ook heel fijn kan zijn als 'contraprikkel'. Juist omdat de gekozen muziek een prettige, zelfgekozen prikkel is, komt het overige minder hard binnen en kan ze het beter doseren. Daardoor vergroot de belastbaarheid juist.

Er wordt vanuit de bezoekers ook geopperd om, wanneer een revalidatietraject langer geleden is, het mogelijk weer opgeleverd om dit traject nog eens opnieuw te volgen. Dit heeft positieve effecten gehad op het verder herstel, omdat er nu ruimte was om met een ander gevoel het traject in te gaan en alles weer eens aangehaald werd. De sprekers geven aan dat dit inderdaad soms mogelijk is, maar dat niet iedereen hier voor in aanmerking komt. Onderzoek vooraf is dus wel wenselijk om te kijken of het een optie is.

Na de vragenronde wordt de avond afgesloten door Joost. De beiden sprekers ontvangen van Sanne Staals een bedankje, gemaakt door Kameraet. Alle aanwezigen worden bedankt voor hun komst. Een korte weergave van deze bijeenkomst met PowerPoint volgt via de mail en is tegen die tijd ook terug te lezen op de website van NAH Zuid-Oost Brabant via www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/

De volgende bijeenkomst zal zijn op dinsdag 8 april 2025 met het thema "Mijn partner heeft NAH... en ik dan?". Aankondiging hiervoor zal tijdig zijn via de lokale media en, voor degene die zich hiervoor hebben aangemeld, per mail.