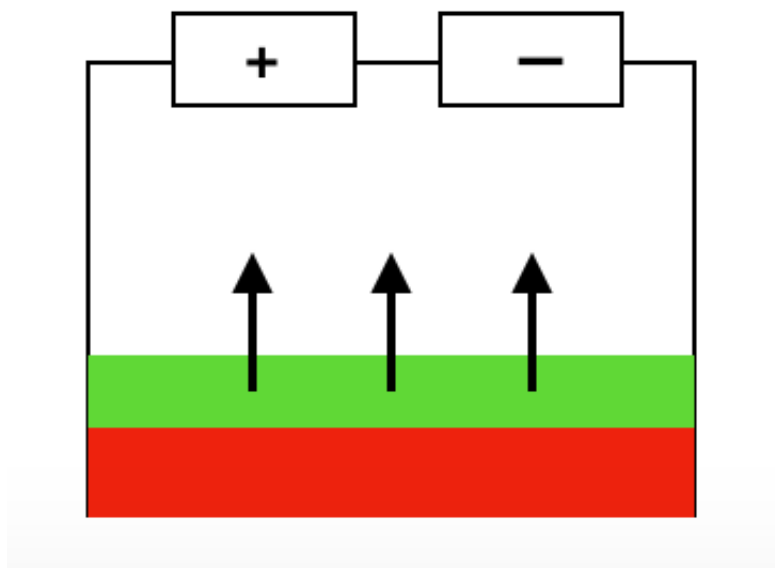


## Mentale belastbaarheid

De accu, uitleg en adviezen voor mensen met een verminderde energie



Auteurs: Joke Heins, Roos Sevat, Corine Werkhoven, 2009

## **Mentale belastbaarheid**

### **Wat is mentale belastbaarheid?**

Onze hersenen krijgen dagelijks een grote hoeveelheid prikkels te verwerken. Er komt gedurende de dag van alles op ons af, zoals geluid, beelden en allerlei informatie. Normaal gesproken worden deze prikkels goed verwerkt door onze hersenen. Dit vermogen van de hersenen noemen we 'mentale belastbaarheid'.

Door hersenletsel kan dit vermogen verminderd zijn. Het kost de hersenen meer tijd en energie om de prikkels goed te verwerken. Hierdoor kunt u problemen gaan ervaren.

### **Waarom kunt u dit merken?**

- Merkt u dat u sneller moe bent dan voorheen?
- Raakt u snel de draad kwijt in een gesprek?
- Wordt u snel afgeleid tijdens een activiteit?
- Heeft u meer moeite gekregen met lezen of tv-kijken?
- Vergeet u snel wat u gehoord heeft of waar uw spullen liggen?
- Heeft u moeite om drukke ruimtes te overzien?
- Kunt u een groepsgesprek moeilijk volgen?
- Kunt u minder goed tegen harde geluiden en fel licht?
- Bent u veel van plan, maar lukt het niet om dit uit te voeren of maakt u vaak de taak niet af?

Herkent u één of meerdere van bovenstaande voorbeelden? Dan is de kans groot dat uw mentale belastbaarheid is verminderd.

### **Beperkte energie: een voorbeeld**

Door het hersenletsel bent u beperkter geworden in uw mogelijkheden: wat u wilt doen kost meer moeite.

Een voorbeeld: meneer Verbeek heeft een beroerte gehad. Hij zit in een rolstoel. Daardoor kost de persoonlijke verzorging hem meer energie dan

voorheen. Daarnaast kost het hem ook meer moeite om alles te organiseren. Hij legt van tevoren alles klaar wat hij nodige heeft. In de badkamer merkt hij dat hij de zeep vergeten is en hij moet terug naar de slaapkamer om die te gaan halen. De heer Verbeek hééft door zijn beroerte al minder energie en de dingen die hij moet doen kósten ook meer energie.

## **De accu: hoe werkt het?**

### **1. Als u gezond bent**

Als u gezond bent, is de accu goed gevuld. U kunt zich met de aanwezige energie de hele dag mentaal inspannen. U gebruikt uw energie onder andere om te denken, om u te concentreren en om gesprekken te voeren.

In de loop van de dag raakt de accu leger. Dit komt doordat u energie gebruikt met de mentale activiteiten die u uitvoert.

's Nachts wordt de accu opgeladen. U start de volgende dag weer met een volle accu.

### **2. Als u ziek bent (minder mentaal belastbaar)**

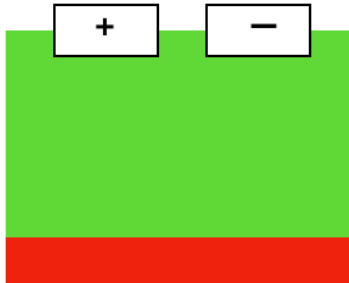
Door uw ziekte zijn uw mentale mogelijkheden verminderd. Uw accu is 's morgens minder gevuld als voorheen. U heeft bijvoorbeeld moeite om u te concentreren, om informatie te verwerken, om dingen te onthouden of met het plannen en organiseren van activiteiten.

In de loop van de dag raakt de accu sneller leeg dan vroeger. Mentale activiteiten kosten u meer energie. U raakt sneller vermoeid door het voeren van een gesprek, tv-kijken, lezen of werken op de computer. Uw mentale belastbaarheid is afgenomen.

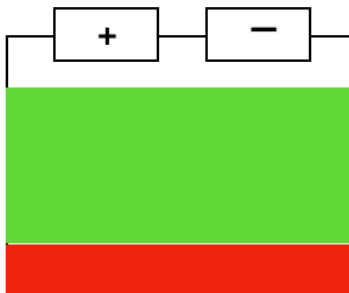
's Nachts laadt de accu niet meer volledig op.

Om terug te komen op het voorbeeld van de heer Verbeek: zijn beroerte zorgt ervoor dat hij 's ochtends start met een minder volle accu en door het uitvoeren van activiteiten raakt zijn accu sneller leeg dan voorheen.

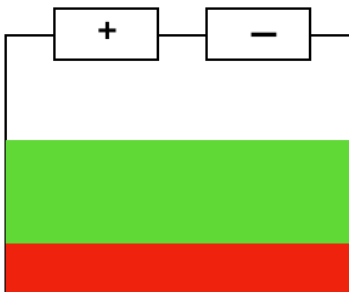
## 1. Als u gezond bent



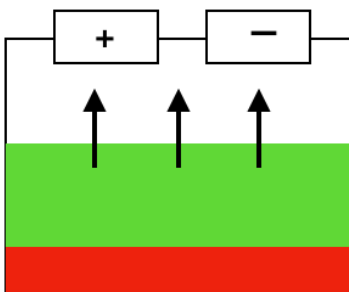
's Ochtends:  
de accu is goed gevuld.



's Middags:  
voor mentale taken is energie nodig.  
Er is voldoende voorraad aanwezig in de accu.



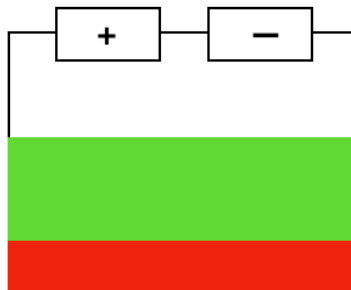
's Avonds:  
Na een drukke dag is de accu een stuk leger.



's Nachts:  
door rust laadt de accu weer op.

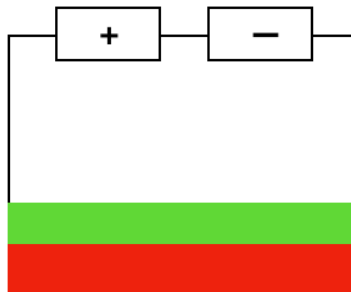
## 2. Als u ziek bent

Bijvoorbeeld na hersenletsel.



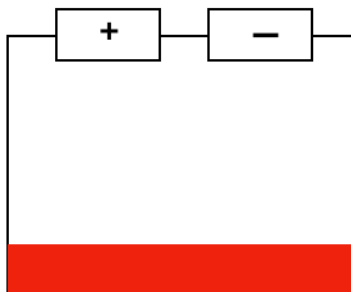
's Ochtends:

de accu is gedeeltelijk gevuld. Dit is nu het maximaal haalbare.



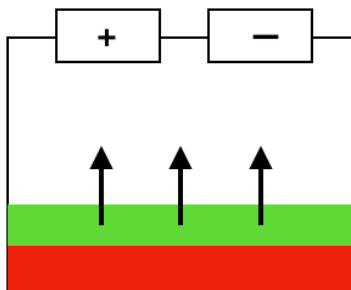
's Middags:

na enkele mentale activiteiten is de accu bijna leeg. Door de activiteiten is er veel energie verbruikt.



's Avonds:

aan het eind van de dag is de energie op. De bodem van de accu is bereikt.



's Nachts:

de accu laadt niet meer volledig op.

## Signalen

Gedurende de dag krijgt u signalen dat de accu op begint te raken. U merkt bijvoorbeeld dat u moe wordt, fouten maakt of uw concentratie verliest. Sommige mensen krijgen flinke hoofdpijn, anderen verliezen het voerzicht of raken geïrriteerd. Dit zijn allemaal signalen dat de bodem van de accu is bereikt. Uw mentale energie is op. Het is belangrijk dat u maatregelen neemt, anders gaat het mis. Als u niets met deze signalen doet en gewoon doorgaat, dan raakt de accu steeds leger en stapelen de signalen zich op.

## Wat kunt u doen?

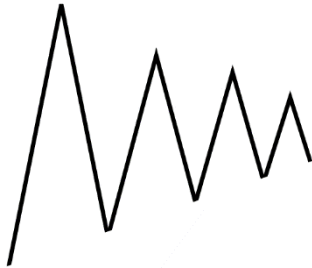
### Signalen leren herkennen

- Let op lichamelijke signalen.  
Krijgt u hoofdpijn, wordt u duizelig of voelt u misschien spanning in nek of schouders?
- Let op de manier waarop u dingen doet.  
Gaat het tempo omlaag of maakt u meer fouten dan normaal?
- Let op negatieve gevoelens.  
Wordt u chagrijnig, heeft u ergens geen zin meer in of raakt u geïrriteerd?
- Let op (negatieve) gedachten.  
Denkt u bijvoorbeeld 'ik red het niet meer' of 'hoe lang duurt dit nog?' of 'het interesseert me niet meer?'

NB: Merkt u zelf niets, **vraag dan aan mensen in uw omgeving** of zij het merken wanneer uw energie opraakt. Vraag hen ook waar ze dat precies aan merken. Welke signalen herkennen ze bij u?

## Over uw grenzen gaan

Als u regelmatig over uw grenzen gaat en uw signalen niet herkent of negeert, neemt uw energie steeds verder af.



U gaat door met uw activiteiten tot het echt niet meer gaat en stort dan in. U rust uit en gaat daarna gelijk weer aan de slag tot u niet meer kunt. Voor elke volgende activiteit heeft u steeds minder energie.

## Naar rustiger vaarwater

Een andere mogelijkheid is om te leren gaan met het feit dat u minder energie heeft dan vroeger. De hoeveelheid energie kunt u niet 'trainen', maar u heeft wél invloed op hoe u er mee omgaat. Als u eerder rust neemt én uw activiteiten beter over de dag verdeelt, komt u in 'rustiger vaarwater'.



U kunt meer aan en u gaat niet meer zo snel over uw grenzen heen. Dit is een proces. Het kost tijd om dit te leren.

## **Adviezen**

### **1. Zorg voor een goede balans.**

- Bereid uw dag voor.
- Wissel mentaal inspannende activiteiten af met ontspanning. Neem bijvoorbeeld even pauze na het boodschappen doen voordat u de boodschappen opruimt.
- Let op de volgorde van activiteiten.
- Las vaker een korte pauze in.

### **2. Breng afwisseling aan in de manieren waarop u ontspant.**

- Drink een kopje koffie.
- Maak een korte wandeling.
- Ga in een stoel zitten en sluit even uw ogen.
- Luister naar muziek.
- Blader een tijdschrift door.

### **3. Ga niet te lang door, let op uw grenzen en bewaak de tijd.**

- Plan ruimer.
- Stel het alarm van uw mobiele telefoon of horloge in. Of stel een herinnering in op je computer.
- Ga zo zitten dat u de klok in de gaten kunt houden.
- Zet een kookwekker.
- Vraag iemand om u op een bepaald moment te waarschuwen en u bijvoorbeeld uit te nodigen voor een (koffie)pauze.

### **Dan is dit het resultaat:**

- U voelt zich beter.
- U kunt meer doen op een dag, want u houdt het langer vol.
- U behoudt het overzicht over de dag.
- U bent prettiger in de omgang, want u raakt minder snel uit evenwicht.
- U neemt de regie weer in eigen hand en bent tot meer in staat.