

**Libra**

REVALIDATIE  
AUDIOLOGIE



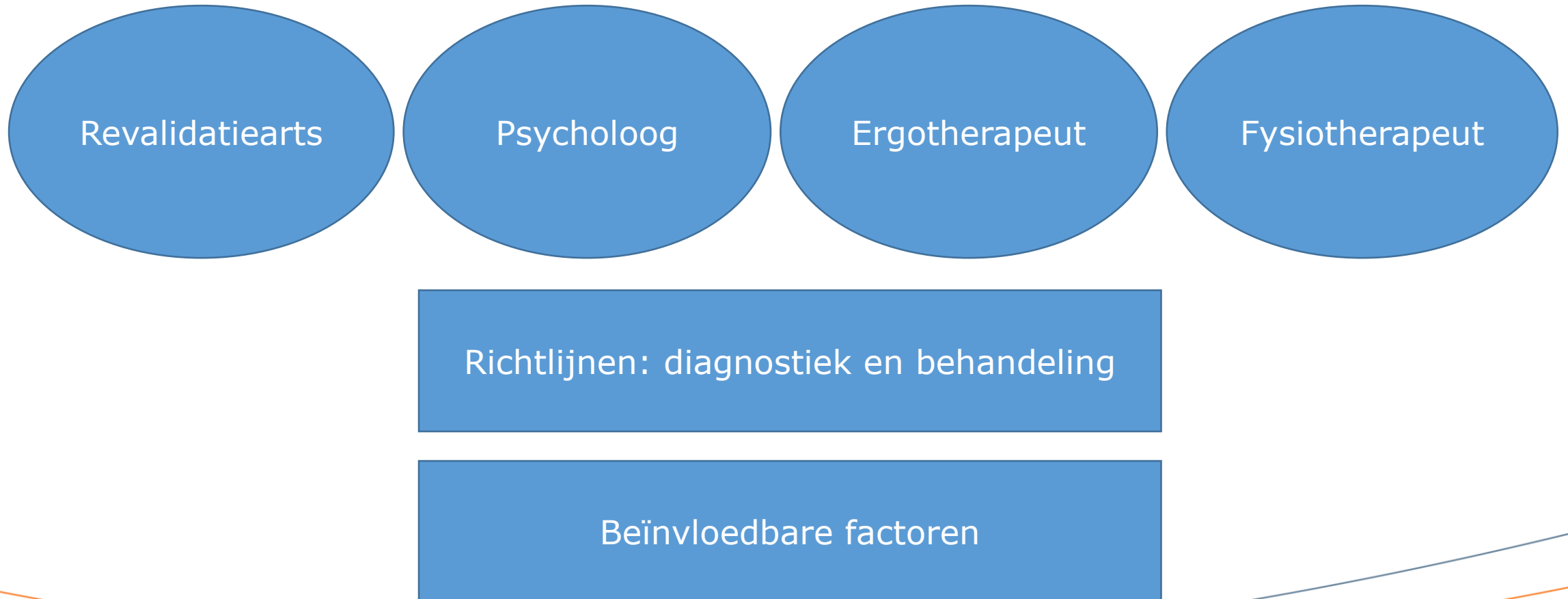
# Behandeling van vermoeidheid bij MS

*Femke Rommers, GZ psycholoog  
Debbie van Ierland, ergotherapeut*

*Als het leven om een nieuwe balans vraagt*

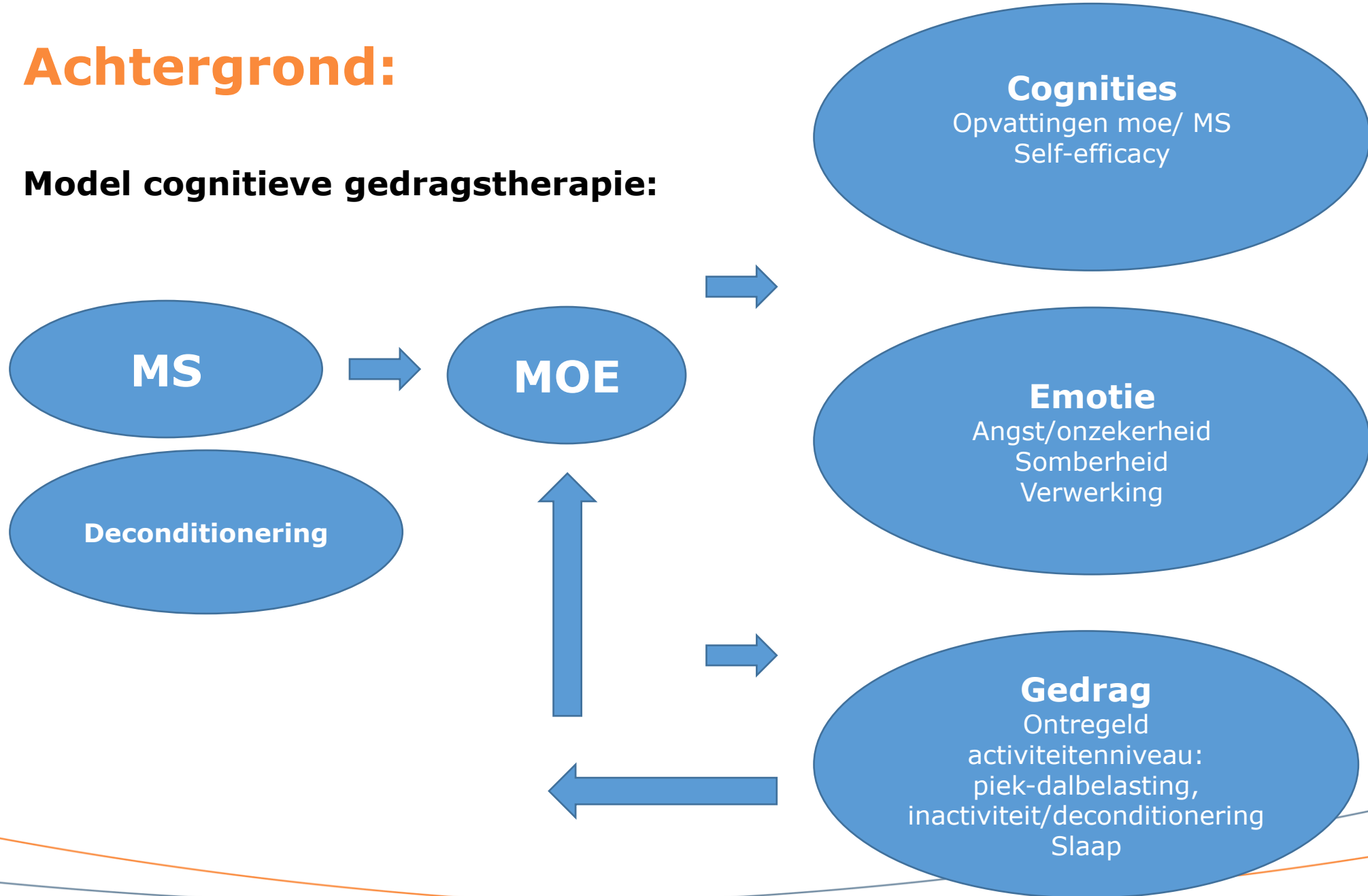
# Achtergrond

## Multidisciplinaire werkgroep vermoeidheid



# Achtergrond:

## Model cognitieve gedragstherapie:



## Achtergrond:

- Integratie in multidisciplinaire behandeling met verschillende behandeldoelen
- Ontwikkeling van groepsbehandeling:  
Regie over Energie bij spierziekten, MS etc.

**Libra**

REVALIDATIE  
AUDIOLOGIE



# Regie over Energie

bij spierziekten, MS, etc.

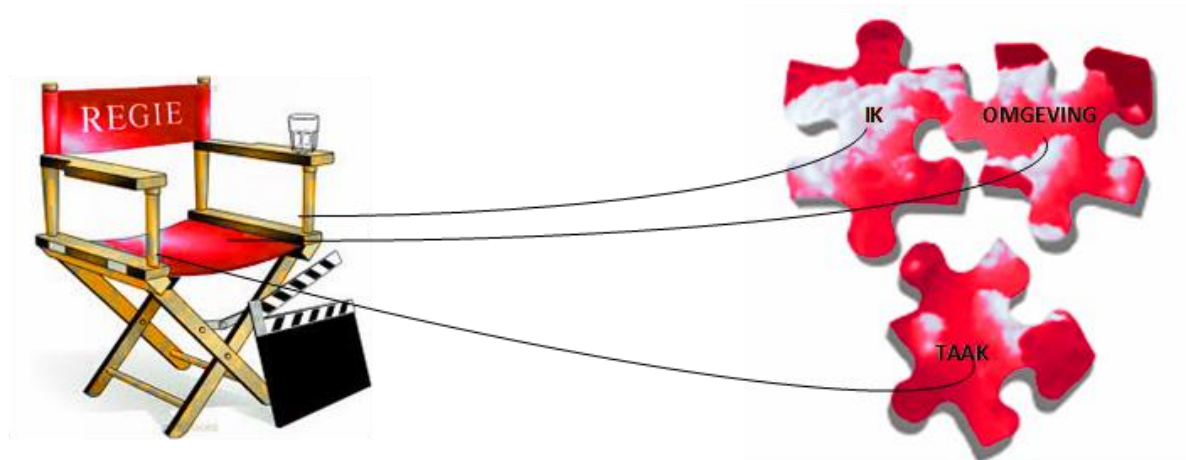
***Grip en Balans***

*Als het leven om een nieuwe balans vraagt*

# Regie over energie

Bij spierziekten, MS, etc.

Grip en Balans



**Module 1**

# Opzet van groepsbehandeling

## Deel 1: **Algemene informatie (weten & willen)**

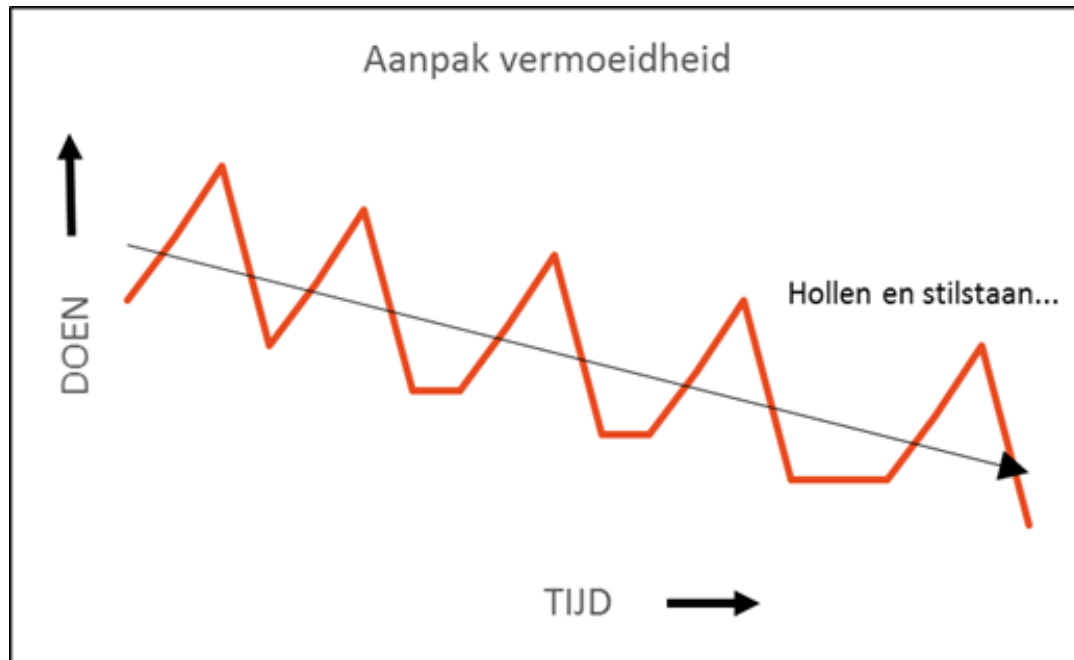
2 bijeenkomsten, gesloten groep

→ *betrekken van systeem*

Doel:

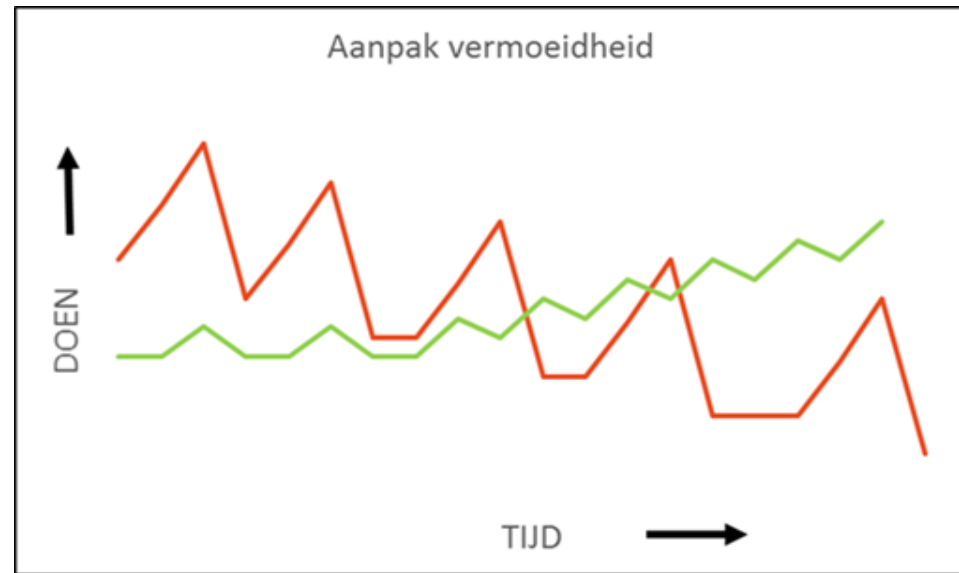
- Educatie over vermoeidheid (mentaal en fysiek) en belang van energiebalans (grip op energie) (WETEN)
- Motiveren tot gedragsverandering: doorbreken van vicieuze cirkel/instanthoudende factoren en eigen doelen bepalen (WILLEN)

# Overbelasten- Onderbelasten

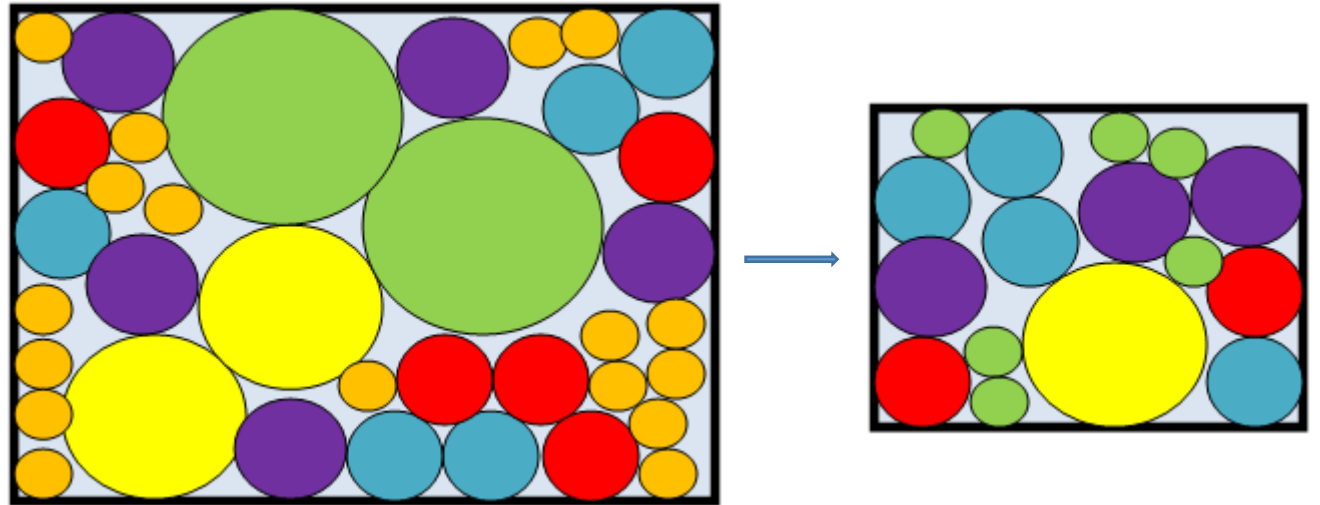
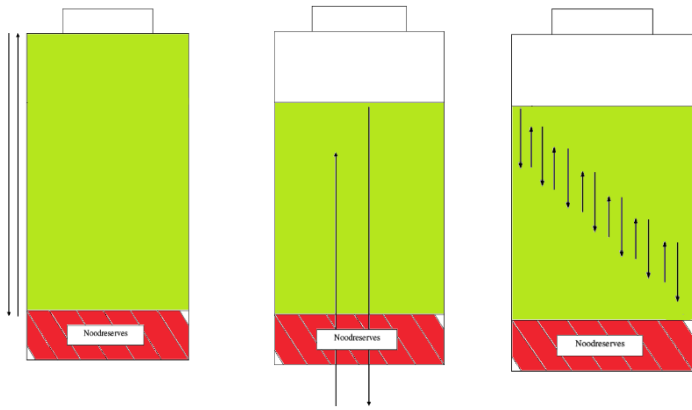




# Het verschil



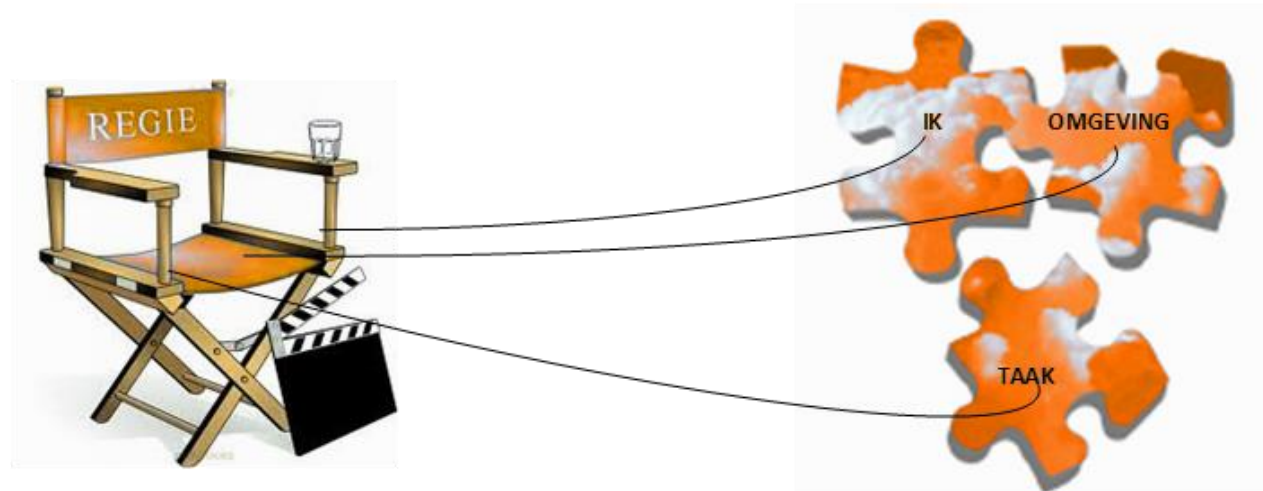
# Accu



# Regie over energie

**Bij spierziekten, MS, etc.**

**Grip en balans**



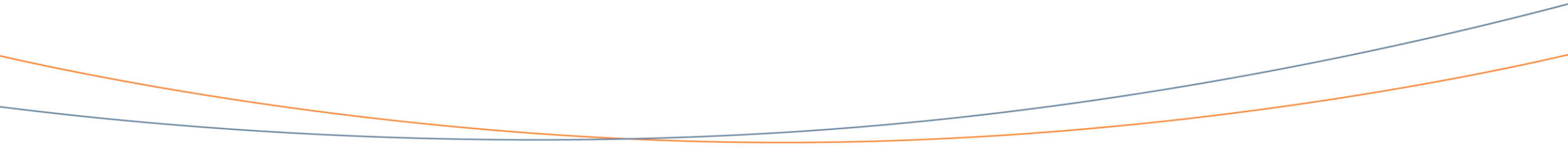
**Module 2**

# Opzet van groepsbehandeling

Deel 2: **Weten, willen, kunnen en doen**

6 bijeenkomsten, open groep

## Thema's:

- Activiteiten onderzoeken/regelmogelijkheden
  - Energiegevers/energienemers
  - Voor- en nadelenanalyse
  - Grenzen aangeven
  - Barrières
  - Helpend denken en aandacht verleggen
- 

## Hoe bouwt u uw dag op?



Zware activiteit



Lichte activiteit



Hersteller



Maaltijden



Wat is vanuit  
mijzelf van  
invloed op de  
activiteit?

**Persoon**

Denken, gevoelens en  
gedrag, kennis en  
vaardigheden,  
belastbaarheid

**Taak**

Denk-/lichamelijke  
belasting  
Organisatie werkplek  
Planning

**Omgeving**

Personen en cultuur  
/geloof  
Ruimte, materialen,  
omstandigheden

Welke invloed  
heeft mijn  
omgeving?

Wat maakt de  
taak moeilijk/  
makkelijk of  
zwaar?



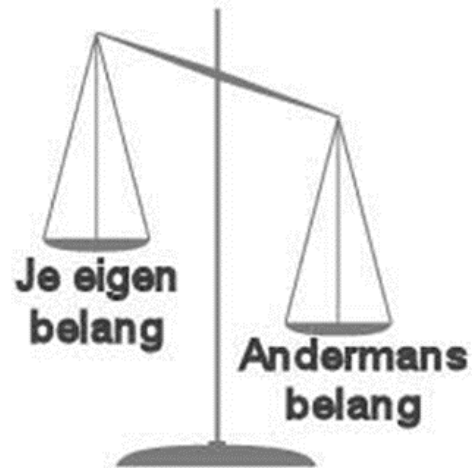
	Activiteiten die <b>lichamelijk</b> energie geven	Activiteiten die <b>lichamelijk</b> energie vreten
Activiteiten die <b>mentaal</b> energie geven	Zowel lichamenlijk als een denkontspanning, bijvoorbeeld: - Slapen	Lichamenlijk inspannend, maar een denkontspanning, bijvoorbeeld: - Fietsen op hometrainer
Activiteiten die <b>mentaal</b> energie vreten	Lichamenlijk ontspannend, maar een denkinspanning, bijvoorbeeld: - Lezen	Zowel een lichamenlijke als een denkinspanning, bijvoorbeeld: - Tennis

Gedrag	Korte Termijn		Lange termijn	
	Voordelen	Nadelen	Voordelen	Nadelen
<b>Doorgaan: taken in 1x afmaken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Het is af</li> <li>- Ik doe wat ik wil/moet doen</li> <li>- Ik voldoe aan verwachtingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meer klachten</li> <li>- Ik kan nadien niet veel meer doen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meer klachten</li> <li>- Mijn belastbaarheid is minder geworden</li> </ul>
<b>Taken opdelen in korte periodes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minder klachten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ik krijg mijn taak niet in 1x af</li> <li>- Mijn omgeving denkt dat ik niet doorwerk</li> <li>- Ik ben het zo niet gewend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minder klachten</li> <li>- Het is een gewoonte geworden</li> <li>- Ik krijg meer voor elkaar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Weet ik niet</li> </ul>



## Assertiviteit

Het uiten van uw gedachten, gevoelens en meningen op een directe, eerlijke en gepaste wijze.





Subassertief

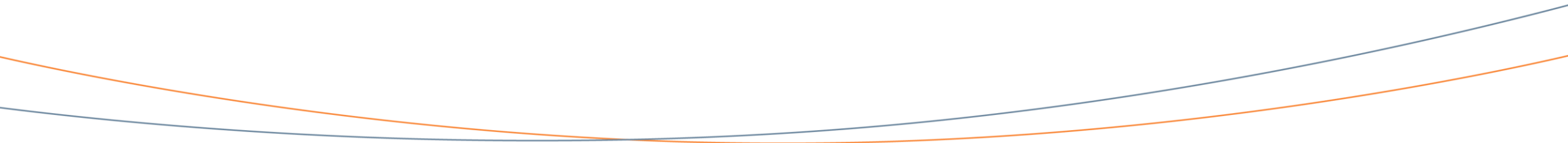
Assertief

Agressie

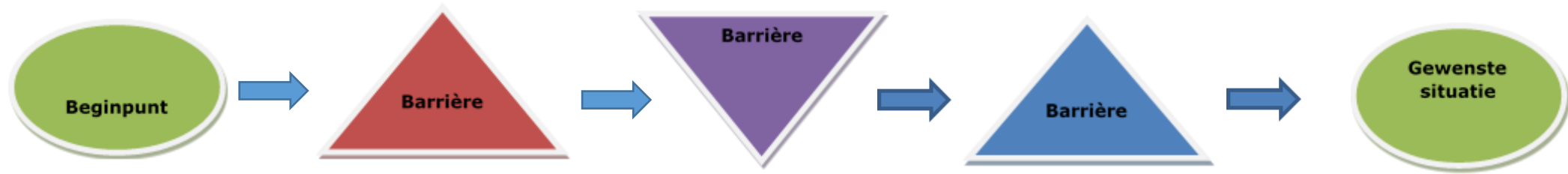
de  
ander

Ik = de  
ander

Ik!!



# Praktische opdracht



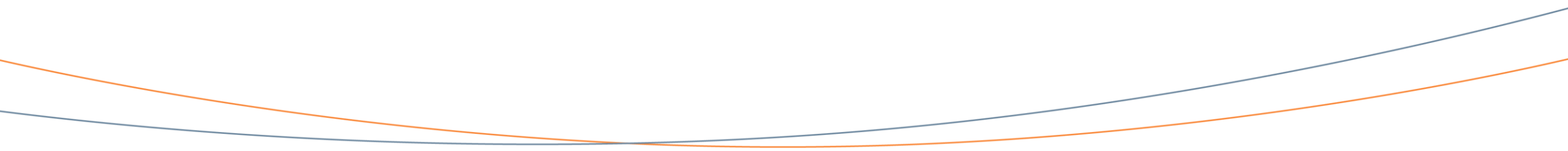
Waar begint u?

Barrières?

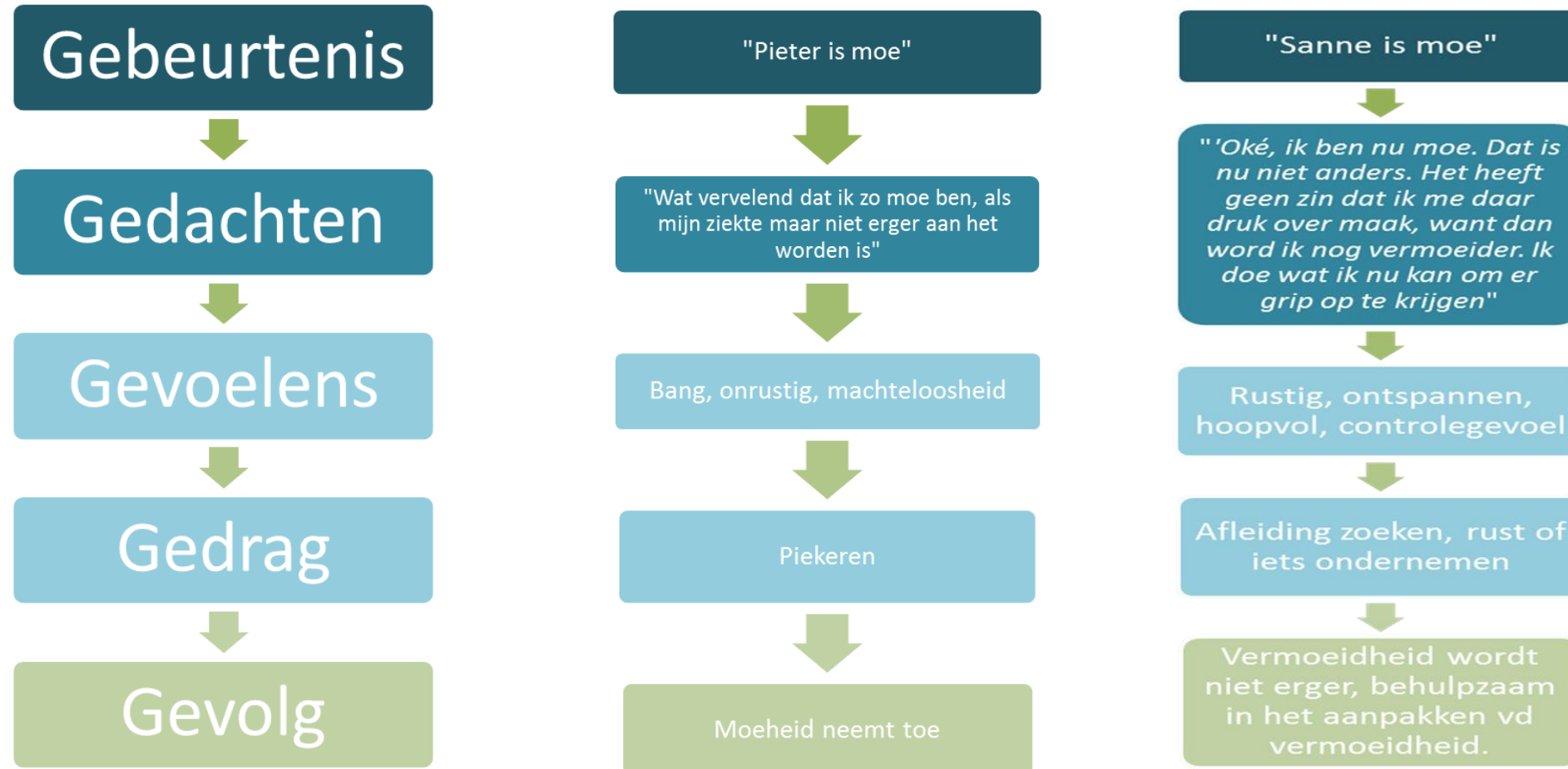
Acties?

Wat doet u als u het  
gewenste doel bereikt  
heeft?

# Aandacht verleggen



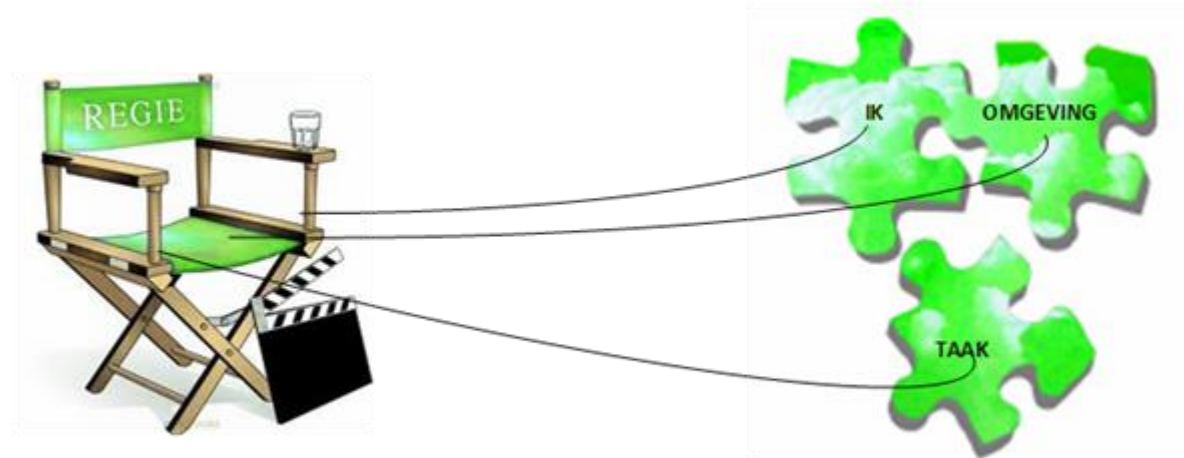
## Helpende of niet helpende gedachte?



# Regie over energie

**Bij spierziekten, MS, etc.**

**In balans blijven**



**Module 3**

# Opzet van groepsbehandeling

Deel 3: **In balans blijven** (DOEN en BLIJVEN DOEN)

2 bijeenkomsten, gesloten groep

Thema's:

- Plan voor de toekomst/behoud
- Terugval preventie (stoplicht)

# Waar staat u nu?

0 = Het lukt me helemaal niet

10 = Het lukt me zeer goed

Huidige situatie

- Thema 1: Inzicht in het activiteiten patroon en belastbaarheid. Bewust plannen en activiteiten onderzoeken middels het PTO model.

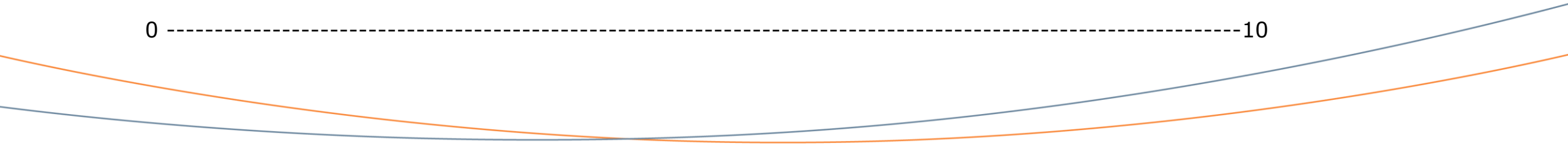
Ik heb inzicht in de hoeveelheid energie die activiteiten van mij vragen en de regelmogelijkheden die ik heb om mijn energie zo goed mogelijk te verdelen

0 -----10

- Thema 2: Verschillende vormen van ontspanning, energiegelvers en energienemers.

Ontspanning vormt een vast onderdeel van mijn dag.

0 -----10





## Plan voor behoud

# Signaleren: De accu



- Groen: U bent in balans
- Oranje: U dreigt uit balans te raken
- Rood: U bent de balans kwijt

## Hoe verder?

- **Effectiviteit niet bewezen:**

Intern evalueren en bijstellen vd inhoud (adhv evaluaties deelnemers en therapeuten)

Effectmeting obv subjectieve vermoeidheid (adhv CIS-20R en MFIS)

- **Ontwikkelingen vanuit Amsterdam UMC (Mevr. M. de Gier- Houniet);**

Subsidieaanvraag pilot integratie CGT behandeling in multidisciplinaire revalidatie setting

- **EHealth mogelijkheden/ blended care?**

Introductie Minddistrict



# Vragen?

