**Bewust doseren bij chronische pijn en/of vermoeidheid.**

Als je last hebt van chronische pijn en/of chronische vermoeidheid dan is het vaak lastig om goed met je energie om te gaan. Vaak komen mensen in een negatieve spiraal terecht. Bij weinig energie/veel pijn worden ze inactief, als het beter gaat worden ze overactief om alle verloren tijd in te halen en gebruik te maken van de goede dag, vervolgens leidt dit tot uitputting waarna er weer inactiviteit volgt. Zo wordt je een speelbal van je klachten. Dit leidt tot machteloosheid, somberheid en angst. Als je bezig gaat met bewust doseren dan ga je stapje voor stapje de dag door, waarbij je bewust kiest wat je wel en niet doet, hoelang je iets doet, in welke houding, in welk tempo en je bent bewust bezig om rust en inspanning af te wisselen. Daardoor wordt je op de lange termijn stabieler in je energie/klachtenniveau en krijg je meer grip op je activiteitenniveau.

De schema’s zijn voor 1 dag of 1 week, dus handig om te kopiëren.

1. Je begint met het bijhouden van een dagboek (schema 1), een week lang. Zo krijg je inzicht in het effect van verschillende activiteiten op je klachten. Wees nieuwsgierig en onderzoekend, het is niet nodig om oordelen te geven over hoe het gaat, je bent aan het leren.
2. Bekijk je dagboek en onderzoek wat je opvalt. Deel de activiteiten in: klachten verhogend, klachten verlagend en neutraal (schema 2). De activiteiten in kolom – en 0 kan je gewoon doen. Van kolom + bepaal je jouw basisniveau: dit is de duur dat je een activiteit kan doen zonder een toename van je klachten te krijgen. Kijk hiervoor naar je activiteiten in de + kolom. Neem de kortste duur van een bepaalde activiteit, blijkbaar was dat al te lang, anders stond hij niet in de + kolom. Neem van die duur 80%, dat is je basisniveau. Bijvoorbeeld: 20 minuten staan staat in de + kolom, dan is je basisniveau wat betreft staan 16 minuten. Of 1 uur achter een computer werken staat in de + kolom, dan is je basisniveau wat betreft werken achter de computer 48 minuten.
3. Werk met je basisniveau (schema 3). De komende week doe je activiteiten uit de – en 0 kolom en je basisniveau uit de + kolom. Onderzoek hoe dat werkt voor jou. Voor veel mensen is het lastig omdat je stopt met een activiteit voordat de batterij op is en aan de andere kant actief blijft, ook als je een slechte dag hebt. Het vraagt geduld en veel bewust bezig zijn met keuzes en met wat je aan het doen bent. Onderzoek het effect op je klachten, als die te hoog blijven verlaag dan je basisniveau nog 10 %.
4. Als je het niveau hebt gevonden waarbij je op een goede manier de dag doorkomt ga je conditie opbouwen (schema 3). De komende weken ga je je basisniveau beetje bij beetje verhogen, neem kleine stapjes. Monitor het effect daarvan op je klachten. Neem de tijd, dit is een lange termijn project. Als je merkt dat je aan je max zit, blijf dat niveau vasthouden voor de weken er na en neem dan weer een klein stapje er bij. Tot je een niveau bereikt waar je tevreden over bent of wat voor jou gevoel is wat je kan bereiken gezien je klachten/ziekte. Hou het open, wie weet kan je over een paar weken, maanden of jaren weer stappen extra zetten.

Wees mild voor jezelf, bewust doseren is confronterend en kan een periode van rouw en acceptatie oproepen: “Dit is dus wat ik wel en niet kan. Ik kan niet alles doen zoals ik dat kon toen ik gezond was”. Vasthouden aan hoe het was of hoe je het zou willen leidt tot negatieve patronen en leidt tot meer lijden.

Bewust doseren vraagt ook flexibiliteit, soms is het handig om bepaalde denkbeelden bij te stellen. Als je bijvoorbeeld rugpijn hebt en niet langer dan 10 minuten kan staan, stop dan halverwege de afwas om even te liggen en ga dan weer verder. De gedachte ’Als ik aan de afwas begin moet ik hem afmaken’ helpt je niet. Onderzoek ook wat het effect is van de duur van de activiteiten in de 0 en – kolom. Liggen kan rustgevend zijn, maar een uur liggen kan juist klachten geven. Wandelen kan je lichaam op bepaalde plekken los en ontspannen maken, maar als je te lang loopt kan het op andere plekken juist spanning en pijn geven.

Als je een ziekte hebt die steeds meer klachten geeft (bijvoorbeeld MS, ASL) dan is het de uitdaging om te accepteren wat niet meer kan en te doen wat nog wel kan. Het naar beneden bijstellen van je basisniveau brengt je steeds in een rouwproces, wees vriendelijk en compassievol naar jezelf.

**Tips**:

* Vaak zijn mensen met pijn er bij gebaat om veel af te wisselen in houding en soort beweging.
* Hou vast aan je plan voor de dag ook als het een slechte dag is. Maak dan wel meer ruimte voor pauzes. Ga niet ineens meer doen dan je van plan was op een goede dag.
* Onderzoek wat het effect van activiteiten op een bepaald moment op de dag is. Soms is een activiteit ‘s ochtends prima te doen en ‘s avonds echt te veel.
* Je hoeft niet door te gaan tot je batterij leeg is. Als er nog energie in je batterij zit is het leven plezieriger, je bent flexibeler en je kan meer genieten. Bij je auto en je telefoon zorg je ook goed voor een volle tank/batterij.
* Maak bewust keuzes. Soms is een toename van klachten het waard als een activiteit waardevol voor je is. Zorg dan voor voldoende rust van tevoren en voldoende herstel er na.
* Zoek naar bezigheden die je rustmomenten plezierig maken: muziek, lezen, creatief bezig zijn, etc..
* Gebruik een wekkertje om je aan de tijden te houden.
* Mindfulnessoefeningen helpen je om jezelf te trainen om meer bewust te zijn waar je mee bezig bent en welke keuzes je maakt. De oefeningen kunnen ook goede rustmomenten zijn.
* Gebruik bij moeilijke of stressvolle momenten de **3 minuten ademruimte oefening**. Het is handig om deze oefening 2 of 3 keer per dag te doen op een neutraal moment. Dan is het geautomatiseerd en hoef je er niet zo bij na te denken op een moeilijk moment.

*1: Stop*, neem waar wat er hier en nu is, welke sensaties, welke gedachten en welke emoties kan je opmerken? Observeer wat er is en accepteer wat er is. *2: Adem*. Breng je aandacht naar je ademhaling en onderzoek alle kleine sensaties die de adem in je lichaam geeft. *3: Verruimen*. Verruim je aandacht van je adem, naar je lichaam, naar alles wat je kan waarnemen in je lichaam en gedachtewereld, naar de plek waar je bent en naar dat wat er buiten die plek is. Stel je zelf open. Als je moeilijke dingen, pijn, spanning opmerkt, gebruik dan je adem: ga er met de inademing op een zachte, accepterende manier naar toe en laat bij de uitademing spanning los.

* Het doel is goede zelfzorg, bewustzijn, flexibiliteit, vrijheid, grip op je leven. Let op dat de schema’s niet te star en geen doel op zich worden

*Bron: “Mindfulness for health, a practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing” V. Burch, D. Penman.*

**Schema 1: Dagboek, effect van activiteiten.**

Bepaal wat jij onder je klacht verstaat. Is dat vermoeidheid, pijn op een bepaalde plek, misselijkheid, spanning of iets anders? Dat is je barometer.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datum** |  |  |  |  |  |
| **Tijd** | **Activiteit** | **Duur van de activiteit** | **Mate van klachten aan het eind** **(1-10)** | **Spanning in de spieren****(1-10)** | **0: geen verandering in de klacht****+ verergering van de klacht****-Vermindering van de klacht** |
|  |  |  |  |  |  |

**Schema 2: Je dagboek analyseren.**

Neem de informatie uit je dagboek over in dit schema.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **+****Activiteiten (en de duur) die extra klachten geven, reken voor deze activiteiten uit wat je basisniveau is: 80%** | **0****Activiteiten (en de duur) die geen verandering in klachten geven** | **-****Activiteiten (en de duur) die een vermindering van klachten geven** |
|  |  |  |

**Schema 3: Werken met je basisniveau.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Basisniveau: Activiteit en de duur.** | **Evalueren en doelen stellen**: moet ik naar beneden of naar boven bijstellen of is het goed? Zijn er aanpassingen die ik moet maken: tempo, houding, afwisseling, etc? |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |