

IN BEDRIJF: SLIM OMGAAN MET JE ENERGIE

Als je ziek wordt terwijl je werkt, krijg je met allerlei uitdagingen te maken, praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden we FES-lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Annemiek de Crom**

6 *‘Ik vind het ontzettend moeilijk om mijn energie goed te verdelen. Als ik een hele dag moet werken ben ik vaak halverwege al op. Wat kan ik hieraan doen?’* **9**

Toen ik mijn oude bankstel inwisselde voor een nieuwe viel me op hoe slim die bezorgers met hun energie omgaan. De ene collega schoof geroutineerd een plankje met wieltjes tegen de bank, draaide de bank opzij en duwde hem zo het huis uit. En voor ik het wist, had een collega de nieuwe bank op zijn plek gezet. We kunnen een aantal dingen leren van bezorgers en verhuizers.

1. Plannen

Voordat ze beginnen nemen verhuizers de tijd om te kijken wat ze moeten doen én wat de handigste manier is om dit te doen. Wat zijn zware spullen, wat is de handigste manier van tillen, welke volgorde is het slimst? Ze overleggen, kijken, overleggen nog eens en nemen dan een beslissing. Dit kost tijd maar die tijd verdienen ze later op de dag volledig terug. Kijk eens naar jouw activiteiten. Begin jij gelijk met doen of kijk je eerst wat de handigste aanpak is?

2. Afwisselen

Verhuizers wisselen activiteiten af, zoals sjouwen en het uit elkaar halen van meubels. Doordat de belasting regelmatig wisselt tussen lichter en zwaarder hebben ze hersteltijd. Hoe zit dat bij jou? Doe je alle zware activiteiten achter elkaar of wissel je ook af? Bij chronische vermoeidheid is het beter activiteiten te verdelen over bijvoorbeeld 3 x 10 minuten met rustmomenten dan 1 x 30 minuten achter elkaar. Experimenteer met het aantal minuten en kijk wat voor jou het beste werkt. Het draait vaak om details en de balans is voor iedereen anders.

3. Hulp inzetten

Bij het tillen van spullen komt bij de verhuizers vrij weinig brute kracht kijken. Het gaat meer om inzicht en techniek en elkaar helpen. Bij zware spullen gebruiken ze hulpmiddelen. Vraag jij hulp bij zware activiteiten of wil je alles het liefste zelf doen? Welke hulpmiddelen gebruik jij? Een ergotherapeut kan helpen zoeken naar praktische oplossingen en hulpmiddelen voor beperkingen waar je tegenaan loopt.

4. Zuinig met energie

Verhuizers doen geen stap te veel; het lijkt alsof ze zich inhouden. Ze werken gestaag door zonder zich te haasten en juist daardoor gaat het snel en effectief. Ze richten hun aandacht op één taak. Pas als die is afgehandeld gaan ze naar de volgende. Doe jij graag meerdere dingen tegelijk of werk jij zaken één voor één af? Een ding tegelijk werkt sneller en kost minder energie.

5. Plezier maken

Het werk van de bezorgers kost energie, maar ze hebben er plezier in. Doe jij dingen die je leuk vindt en die je energie geven of bestaat je dag vooral uit ‘moetjes’? Maak eens een overzicht van je activiteiten op een dag. Zet er een + achter als het energie oplevert en een – als het je energie kost. Hoe ziet de verhouding eruit? Houd er rekening mee dat ook leuke dingen energie kosten en hersteltijd vergen!

Heb je vragen naar aanleiding hiervan?

Loop jij ergens tegenaan wat betreft je werk en kom je er niet uit? Neem contact op met een van de coaches via coaches@fesinfo.nl

Annemiek de Crom is participatiecoach en gecertificeerd door Centrum Chronisch Ziek en Werk. Zij heeft sinds 1991 reumatoïde artritis en weet, mede door haar achtergrond als fysiotherapeut en voorlichter/woordvoerder, hoe je met een chronische aandoening gezond en plezierig aan het werk blijft of (weer) komt. www.annemiekdecrom.nl

