

Ik herken mijzelf niet meer

Wat is er met me aan de hand?

U was altijd de persoon die gemotiveerd was. U kon iedereen overtuigen en u was een drijvende kracht op uw werk. Elke nieuwe uitdaging ging u aan en u stortte u volledig op uw werk. Daar kreeg u energie van. Maar nu? Nu voelt u zich moe en uitgeblust. Werken kost u meer energie dan dat het oplevert. Het wordt tijd dat u bij uzelf nagaat hoe dit kan.



Energieafname is een veel voorkomend, niet direct zichtbaar symptoom van parkinson. Ook al heeft u het idee dat u nog maar amper parkinsonverschijnselen hebt, het kruipt vaak langzaam naar binnen. Herkent u het gevoel dat uw hersenen langzamer, stroperiger werken? Dat schakelen moeilij-

ker gaat? Dat u steeds meer tegen dingen op gaat zien? Het lijkt burn-outverschijnselen, en in wezen zijn dat het ook. Alleen worden deze veroorzaakt door parkinson. Iets op papier zetten, schakelen omdat iemand uw hulp of aandacht nodig heeft, het maakte u vroeger blij. Nu irriteert het u.

Op uw werk laat u het niet merken, bang voor de mogelijke gevolgen. Het moet er toch uit, dus wordt thuis uw uitlaatklep. U reageert u af, op uw partner, uw kinderen of uw sportmaatje, waar u ook al minder plezier aan beleeft omdat u nog maar zelden een partijtje kunt winnen. Er is duidelijk iets aan het veranderen in uw energiebalans.

Er zijn bibliotheken volgeschreven met vergelijkbare (dis-)balansen, met ieder hun eigen terminologie. Tekenen voor uzelf maar eens zo'n balans, en gebruik uw eigen woorden: wat geeft u energie op uw werk, en wat kost u energie op uw werk. Wat geeft u relatie energie, en wat kost het. Denk ook aan kinderen, ontspannen, sporten etc.

Hoe dan?

Hoe pakt u het aan? Houd het klein. Een voorbeeld: wilt u weer eens genieten van uw kinderen? Plan dan geen weekendje Efteling (dat is een energievreter), maar maak het klein. Lees weer eens een verhalenjoke voor, zij genieten, u geniet dus een energiegever.

IN BALANS:

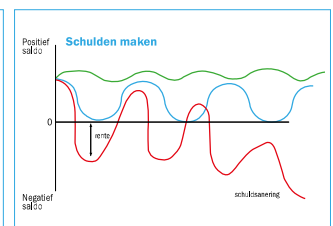
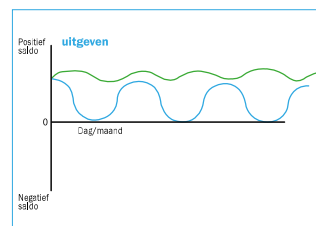
Energiegevers: (draagkracht)	→	Energievreters: (draaglast)
Flexibiliteit	→	stafheid (rigiditeit)
Inventiviteit	→	vasthoudend, conservatief
Relatie: willen	→	relatie: moeten
Kinderen: genieten	→	kinderen: ergeren
Ontspanning: zowel actief als passief	→	ontspanning: uitgeblust

UIT BALANS:

Energiegevers: (draagkracht)	→	Energievreters: (draaglast)
Flexibiliteit	→	stafheid (rigiditeit)
Inventiviteit	→	vasthoudend, conservatief
Relatie: willen	→	relatie: moeten
Kinderen: genieten	→	kinderen: ergeren
Ontspanning: zowel actief als passief	→	ontspanning: uitgeblust

'Parkinson(isme) en werk'

Bent u lid van de Parkinson Vereniging en heeft een vraag met betrekking tot parkinson en uw werksituatie? Stel deze dan aan de helpdesk 'Parkinson en Werk'. U kunt u vraag mailen naar info@parkinson-vereniging.nl o.v.v. 'helpdesk Parkinson en Werk'.



Vind u de terminologie lastig? U kunt ook met onderstaand voorbeeld werken

staan. Vervelend! U moet sparen om weer uit de schulden te komen. Sterker nog, u betaalt zelfs rente over het bedrag dat u rood staat.

een drukke dag heeft, spaar dan van te voren zoveel mogelijk energie zodat u de dag erop niet rood komt te staan.

Uw energiebalans als bankrekening¹.

Een manier om inzicht te krijgen in uw energiebalans, is om deze te bekijken als een bankrekening. Op uw bankrekening kun u niet meer geld uitgeven dan er binnen komt. Als u dat wel doet, staat u rood. Zo werkt het ook met energie. Veel mensen beginnen in de ochtend hun energie uit te geven. Zij gaan door totdat zij in de avond al hun energie hebben uitgegeven en op de bank gaan zitten. Ze vergeten tussendoor te rusten om zo energie te sparen. Het gaat niet goed.

Er zijn ook mensen die regelmatig teveel energie uitgeven. Zij gaan over hun grenzen heen en komen dus rood te

Begroting

Parkinson zorgt er in veel gevallen voor minder energie hebt dan u gewend was; uw inkomsten zijn lager. Hoe vervelend ook, u moet uw uitgavenpatroon hierop aanpassen. Om te zorgen dat u niet rood komt te staan, is het raadzaam om een energiebegroting te maken. Dit doet u door goed na te denken over waar u uw energie aan wilt besteden. U kunt niet alles meer, u moet dus keuzes maken. Het is hierbij belangrijk om een goede balans te vinden tussen dingen die u moet doen en dingen die u wilt doen, tussen energiegevers en energievreters. Plan ook alvast vooruit. Als u weet dat u

De afdeling revalidatie/ergotherapie van het Radboudumc heeft hier een animatie over gemaakt.

Een ergotherapeut kan u helpen om inzicht te krijgen in uw energiebalans. Op www.parkinsonzorgzoeker.nl vindt u een ergotherapeut bij u in de buurt met specifieke kennis van parkinson.

Een positief saldo op u energie-rekening betekent dat u voldoende energie hebt om u activiteiten uit te voeren. U inkomsten en uitgaven zijn in balans. En dat houdt u uiteindelijk het beste vol.



Ergens is iets niet meer in balans, maar heeft dat iets met parkinson te maken?