

Vermoeidheid de baas





Patiëntenvoorlichting: patienten.voorlichting@catharinaziekenhuis.nl

PSV006 / Vermoeidheid de baas / 18-07-2014

Vermoeidheid de baas

Kent u dat gevoel? U gaat 's avonds moe naar bed en staat 's morgens even moe weer op. Mensen met een lichamelijke ziekte of hersenletsel voelen zich vaak moe en worden van inspanning ook sneller moe dan voorheen. Dit verschijnsel noemen we ook wel ‘versnelde vermoeibaarheid’ of ‘beperkte belastbaarheid’.

Veelgehoorde uitspraken zijn: ‘Ik mis gewoon de energie om het vol te houden’. ‘Vroeger kon ik gemakkelijk hele dagen werken en nog energie overhouden, nu haal ik twee uur per dag en moet daarbij ook nog rusten’. ‘Na een half uur inspanning is de accu helemaal leeg’.

Vermoeidheid is vaak niet de enige klacht die mensen dan melden. Vaak volgen andere klachten zoals hoofdpijn, verhoogde prikkelbaarheid, concentratieproblemen en geheugenproblemen. Ook kunnen mensen vaak minder prikkels verdragen: zij kunnen bijvoorbeeld minder goed tegen geluid, drukte of licht.

Doel van de cursus

Het doel van de cursus ‘Vermoeidheid de baas’ is om te leren omgaan met veranderde belastbaarheid, zodat dit geen of een minder grote belemmering vormt voor het dagelijkse leven. Het is dus niet de bedoeling om de vermoeibaarheid weg te nemen of om te leren grenzen te verleggen.

Het gaat erom om beter om te gaan met de beperkte energie, door bijvoorbeeld activiteiten anders te gaan verdelen en ze zo uit te voeren dat er minder vermoeidheidsklachten ontstaan.

Informatie over de cursus

De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten van ongeveer anderhalf uur. De cursus wordt door één of twee psychologen van de afdeling Medische psychologie gegeven. Het cursusmateriaal wordt tijdens de eerste bijeenkomst uitgedeeld. In de cursus zal onder andere gekeken worden

naar de huidige verdeling van activiteiten en hoe dit anders ingedeeld kan worden. Verder wordt onder andere gekeken naar factoren die kunnen bijdragen tot extra vermoeibaarheid.

Locatie en kosten

De cursus vindt plaats op de afdeling Medische psychologie. Omdat u door een specialist verwezen wordt, valt de cursus binnen de ziekenhuiszorg en wordt de cursus u kosteloos aangeboden.

Aanmelden

U kunt voor een cursus worden aangemeld door uw specialist (bijvoorbeeld de neuroloog of internist).

Zodra uw aanmelding binnen is, nodigen we u uit voor een intakegesprek. In dat gesprek bekijken we of de cursus bij uw klachten aansluit.

Als bekend is wanneer een nieuwe groep start, ontvangt u een uitnodigingsbrief met de definitieve data van de bijeenkomsten.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan tijdens kantooruren contact op met de afdeling Medische psychologie.

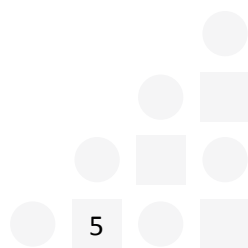
Contactgegevens

Catharina Ziekenhuis
Telefoon 040 - 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Spoedeisende Hulp
040 - 239 96 00

Polikliniek Medische psychologie
040 - 239 90 00

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Medische psychologie kunt u terugvinden op www.catharinaziekenhuis.nl/medische-psychologie-volwassenen.









Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven