

# Lang leve de structuur

► Ik had eind oktober een weekje vakantie. Dat was heerlijk; ik heb een weekje gewandeld, en was dus hele dagen buiten. De bomen waren prachtig van kleur: groen, bruin, geel en rood. Goed uitgerust begon ik weer aan de nieuwe werkweek. Bij het openen van de mailbox voelde ik enige stress en bij het bekijken van de agenda van de komende weken raakte ik enigszins in paniek. Hoe ga ik dit doen?

Niet veel tijd om over na te denken. De dag was begonnen, vol spreekuur. Witte jas aan, ademhalen en beginnen, sprak ik mezelf toe.

## Praktische tips

De eerste patiënte was een 60-jarige mevrouw die blij aangaf dat dit onze laatste afspraak zou zijn. Ze had 15 jaar geleden een beroerte gehad en was recent gedeeltelijk uitgevallen op werk. Hierdoor had ze moeite met onthouden en ook het overzicht bewaren over alle activiteiten die ze zoal door de week deed ging sinds de beroerte moeilijker. Het laatste jaar was haar werk door nieuwe software wat veranderd en dit had haar de das om gedaan. Ze gaf nu aan dat ze veel heeft gehad aan de gesprekken met de maatschappelijk werkster en ergotherapeut. Het programma Niet Rennen Maar Plannen in het kader van cognitieve revalidatie was ingezet. Bij doorvragen kwam er een heel lijstje aan zaken die ze veranderd had. Ik zag dat de ergotherapeut het ook zo in het dossier had opgenomen:

### Wat gelukt is:

- Meer inzicht in eigen functioneren. Doet bijvoorbeeld thuis even een dutje op de bank als ze vermoeid is.
- Heeft haar ervaringen/ beperkingen gedeeld met leidinggevende!
- De knoop doorgehakt dat ze het meest stressvolle gedeelte van haar baan afstoot.
- Maakt in de avond de planning voor de volgende dag: in agenda tijd blokkeren voor pauze.
- Gaat een pop-up op de computer installeren om gedurende de dag even

bewust na te denken hoe het gaat (stoplicht model).

- Gaat meer samen met collega intakes doen, die doet ook de verslaglegging. Na gesprek hoofdpunten noteren lukt, maar is wel een aandachtspunt.
- Plan meer ruimte tussen afspraken, stukje lopen tussendoor.

Wat een praktische tips! Beter plannen over de week, pauzes nemen, lopen tussendoor, taken niet meer doen én delegeren en ervaringen delen. Alle aspecten die van belang zijn om je 'staande te houden' in onze maatschappij in een notendop. Mevrouw benadrukte dat ze door de uitleg over de werking van het brein, de uitleg over de cognitieve problemen en hoe je die kunt omzeilen pas weer het gevoel gekregen had dat 'ik nu echt een aantal zaken thuis en op het werk moet gaan veranderen'. En met de tips en feedback was het haar na een aantal weken gelukt.

### Ook nuttig voor gezond brein met volle agenda

Later op de dag bedacht ik me dat ik ook zelf nog eens naar het programma Niet Rennen Maar Plannen kon kijken. Natuurlijk is de vermoeidheid die mensen met hersenletsel ervaren echt anders, maar een beetje structuur aanbrengen in dag- en weekschema is ook handig voor iemand met een gezond brein en een te volle agenda.



**Anne Visser-Meily**

Hoogleraar en revalidatiearts  
UMC Utrecht

Ik voeg de tips uit Niet Rennen Maar Plannen toe aan deze column, want de feestdagen komen er weer aan. En juist dan is plannen, doseren en rust nemen heel belangrijk. Voor iedereen, maar zeker voor iemand met hersenletsel. Lang leve de structuur.

## Tips voor het maken van een planning

- Wees realistisch: veel activiteiten kosten je nu meer tijd. Plan ze ruim in, met voldoende uitlooptijd.
- houd rekening met je verminderde belastbaarheid
- plan thuis en op je werk niet meer dan je aankunt
- verdeel de activiteiten over de (werk)dag/(werk)week
- voorkom piekdagen.
- heb je planning altijd bij je. Dan kun je deze altijd bijwerken
- plan eerst in wat echt belangrijk is
- plan een vast moment om de planning te maken. Dit kost tijd, aandacht en inspanning
- plan voldoende rustmomenten in
- wissel denk- en doe activiteiten af
- houd rekening met activiteiten die extra vermoeiend zijn. Plan deze direct na of voor een rustmoment
- soms kun je een drukke (werk)dag niet voorkomen. Plan dan de volgende dagen wat minder in

