



UZ  
LEUVEN



# Wat is verminderde belastbaarheid?

Lien Gaublomme en Michelle Raaijmakers

# Herkenbaar ?

“ Na een dag werken ben ik doodop. Het lukt met vaak niet om nog wat huishouden te doen”

“Wanneer ik een avondje ben weggegaan, weet ik dat ik het de dagen nadien moet uitzweten”

“ Ik wil graag voltijds werken, maar ik merk dat ik dan oververmoeid geraak of veel spierpijn krijg”

“ Gesprekken in groep gaan mij soms te snel”

“ Ik heb veel moeite om een gesprek te volgen wanneer er veel achtergrondlawaai is”

“ Ik heb heel mijn leven zo hard mijn best gedaan om mee te kunnen, maar plots ging het niet meer”

“ Ik voel dat ik niet hetzelfde aankan dan mijn vriendinnen”

“ Als er veel drukte rond mij is, zoek ik nadien rust op om te bekomen”

“ Ik merk dat ik minder kan dan vroeger, heb meer rust nodig”

# Waarover gaat het vanavond?

- Wat is Cerebrale Parese (CP)?
- Wat is verminderde belastbaarheid?
- Kenmerken van verminderde belastbaarheid
- Hoe hiermee omgaan in dagelijks leven?
- Besluit

# Wat is CP?

## Cerebral palsy is...

non-life-threatening

not contagious

incurable

non-progressive

manageable

permanent

chronic



# Definitie CP

- Letsel in de ***zich ontwikkelende hersenen*** dat zorgt voor ***blijvende verstoring*** in de ontwikkeling van ***beweging en houding*** en beperkingen veroorzaakt in ***activiteiten***.
- Voor leeftijd 2 jaar
- 2 op 1000 geboortes
- Naast motorische problemen ook mogelijke problemen met zien, praten, horen, slikken, slapen, zindelijkheid, gedrag en gevoeligheid voor prikkels. Ook lagere intelligentie of epilepsie.



**1 in 3**

is unable to walk



**1 in 4**

is unable to talk



**3 in 4**

experience pain



**1 in 4**

has epilepsy



**1 in 4**

has a behaviour problem



**1 in 2**

has an intellectual disability



**1 in 10**

has a severe vision impairment



**1 in 4**

has bladder control problems



**1 in 5**

has a sleep disorder



**1 in 5**

has saliva control problems

# Wat is verminderde belastbaarheid?

## **Belasting**

dat wat je van je lichaam en geest vraagt in de dingen die je doet, denkt en voelt.



## **Belastbaarheid**

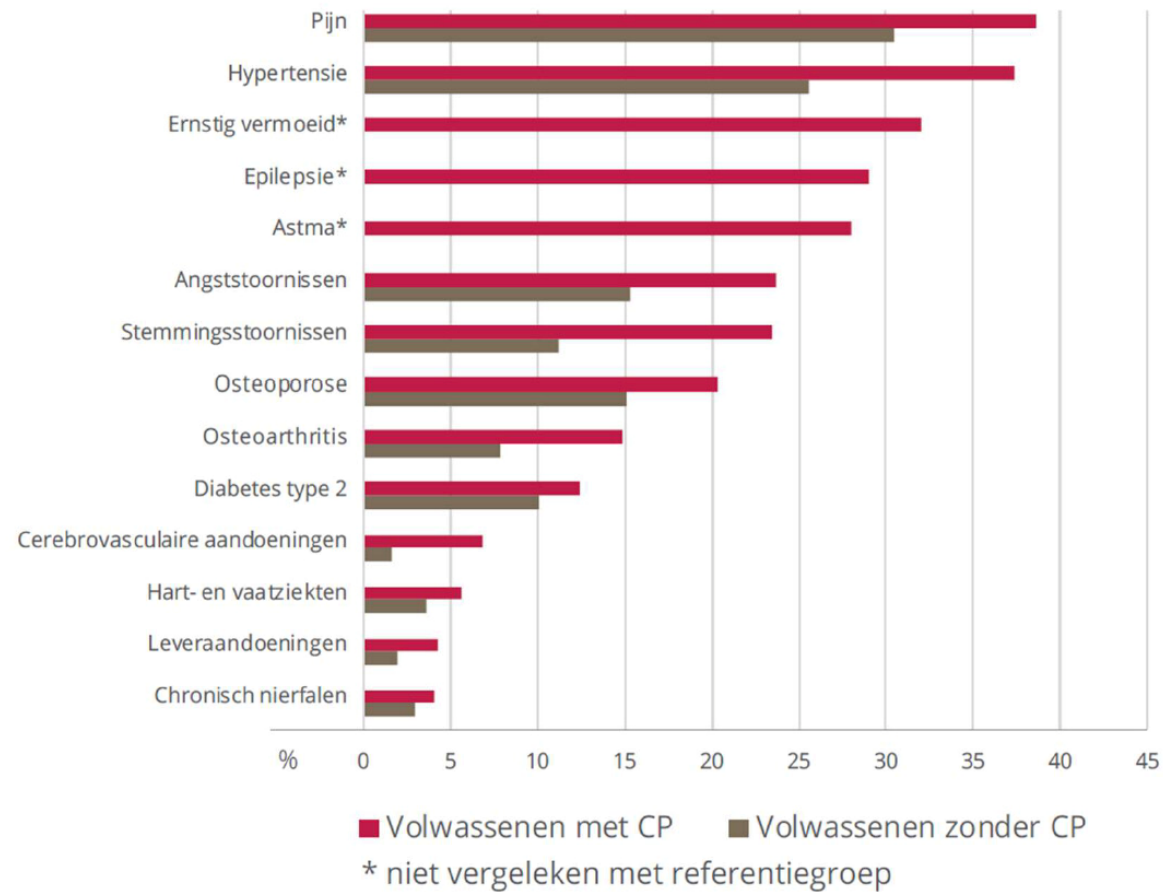
wat je fysiek en mentaal (aan)kan.

# Wat is verminderde belastbaarheid?

- Wat vraag je van je lichaam? ↔ Wat kan je lichaam leveren?
- Een goed **inzicht** in je belasting en belastbaarheid helpt om het evenwicht te vinden dat past bij jouw lichaam en leeftijd.  
Als belasting en belastbaarheid met elkaar in **evenwicht** zijn voel je je het **prettigst**.
- Naarmate je **ouder** wordt, kan je lichaam minder energie leveren en verandert je belastbaarheid. Je kunt last krijgen van toenemende vermoeidheid, pijn en slaapproblemen.



## Gezondheidsklachten bij volwassenen met en zonder CP



Naar: van Gorp e.a., 2020; Benner e.a., 2017; French e.a., 2019; Whitney e.a., 2019



# Verminderde mentale belastbaarheid: overprikkeling

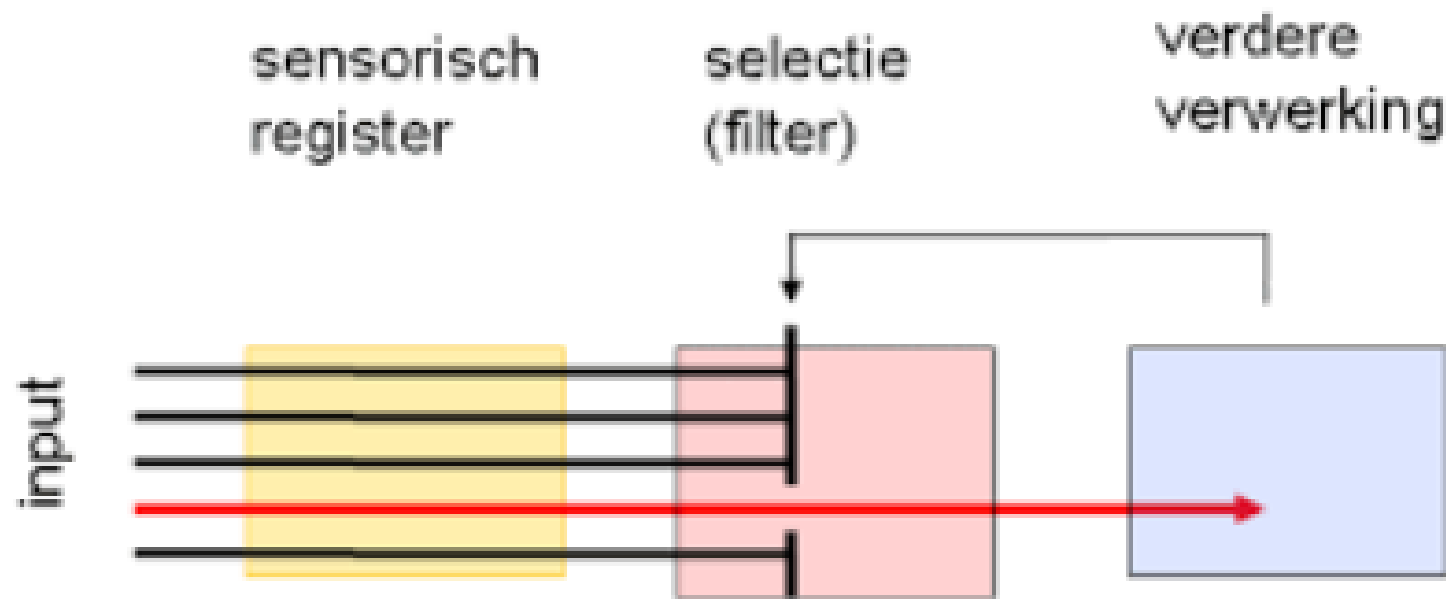
**Overprikkeling** ontstaat als er meer cognitieve, emotionele en zintuiglijke informatie wordt ontvangen dan de hersenen kunnen verwerken

Gevolgen van het hersenletsel:

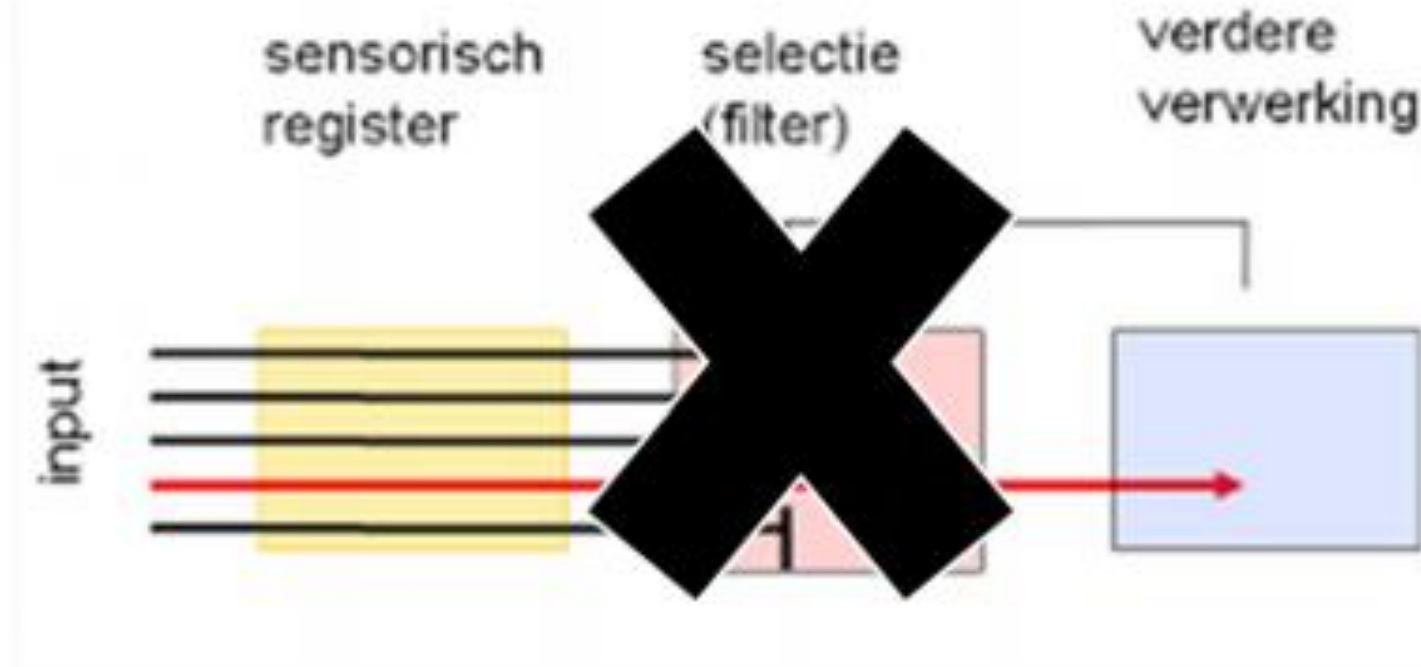
- Hogere gevoeligheid voor prikkels
- Trager verwerken van prikkels
- Individueel verschillend

# Hoe komt het?

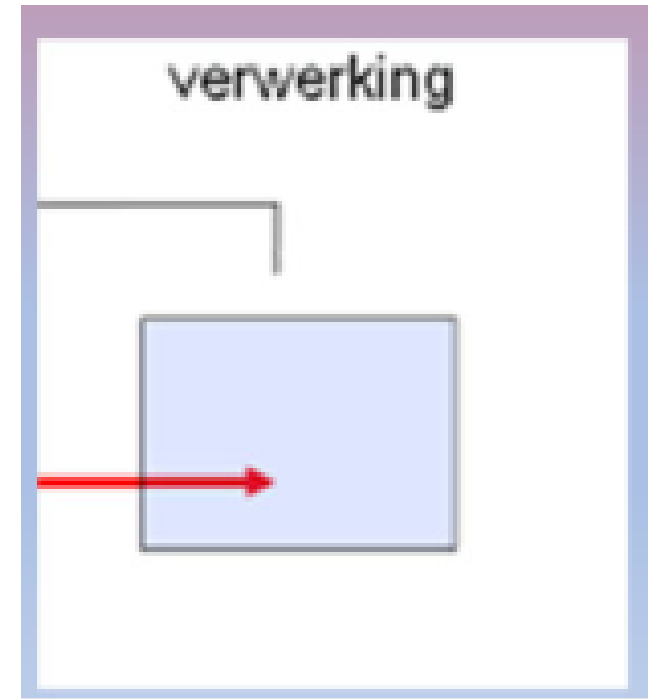
Belangrijke prikkels worden meegenomen en verwerkt, andere afgeremd



# 1. Hersenletsel: Aandachtsfilter werkt niet goed



## 2. Hersenletsel: vertraagde informatieverwerking



# Overprikkeling: wat zijn de gevolgen?

- **Lichamelijk gevolgen**

- vermoeidheid
- hoofdpijn
- duizeligheid
- slaapproblemen
- ....

# Overprikkeling: wat zijn de gevolgen?

- **Psychische en cognitieve gevolgen**

- Prikkelbaarheid/geïrriteerd
- Angstig/onzeker
- Eenzaam/depressief
- Moeite met concentratie
- Minder flexibiliteit
- Voorkeur voor routines, voorspelbaarheid

# Overprikkeling: wat zijn de gevolgen?

- **Sociale gevolgen**

- De ene dag kan je meer dan de andere dag
- Onverwacht iets moeten afzeggen
- Stress omdat je wil loyaal zijn, niet teleurstellen
- Zich terugtrekken
- Niet in gezelschap kunnen zijn
- Onbegrip van omgeving

# Valkuilen bij CP

- Moeite om hun grenzen aan te voelen
- Vaak als kind geleerd/aangemoedigd om door te zetten
- Moeilijk hulp vragen
- Moeilijk voor zichzelf toegeven dat iets niet meer lukt
- Vaak niet geleerd te luisteren naar lichaam, eigen grenzen te bewaken
- 'Gewend' om pijn te hebben en vermoeid te zijn



# Wat kan je er aan doen?

- Ken jezelf: wat werkt voor mij in welke situatie het best?
- Uitleggen aan omgeving!
- Prikkel vermijden of verminderen
- Keuzes maken - doseren
- Zintuigen dempen
- Trainen om tot rust te komen (mindfulness/yoga)
- Rustmomenten structureel inbouwen
- Hulpmiddelen gebruiken
- Zorgen voor fysieke fitheid



# “Dit moet ik vandaag doen!”

Durf de vraag anders stellen

- MOET ik dit vandaag doen?
- Moet IK dit vandaag doen?
- Moet ik DIT vandaag doen?
- Moet ik dit VANDAAG doen?
- Moet ik dit vandaag DOEN?



UZ  
LEUVEN



# Wat is de invloed van verminderde belastbaarheid op arbeid?

Nele Bertels

# Wat voorspelt tewerkstelling?

- Weinig vermoeidheid
  - Goede grof motorische vaardigheden
  - Goede arm/handfunctie in uitvoering en snelheid
- Deze factoren worden in kaart gebracht tijdens de consultatie

# Lepeltheorie

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <br>Opstaan<br>1X           | <br>Tanden poetsen<br>& make-up<br>1X  | <br>Douchen<br>2X                | <br>Eten<br>2X                      | <br>Boodschappen<br>doen<br>3X  |
| <br>Vroeg<br>opstaan<br>3X  | <br>Kamer<br>schoonmaken<br>3X         | <br>Sociale<br>activiteit<br>4X  | <br>Dokters<br>afpraak<br>4X        | <br>Lezen<br>6X                 |
| <br>Studeren<br>8X        | <br>Sporten<br>8X                    | <br>Knutselen<br>3X            | <br>Ergens gaan<br>lunchen<br>4X  | <br>Kletsen<br>2X             |
| <br>TV kijken<br>2X     | <br>Muziek<br>luisteren<br>1X      | <br>Spelletje<br>doen<br>3X  | <br>Shoppen<br>4X               | <br>Bloggen<br>4X           |

30 lepels op 1 dag

- ADL taken: 8 lepels
- Verplaatsing naar werk: 2 lepels
- Werken: 12 lepels
- Boodschappen doen: 3 lepels
- Koken: 3 lepels
- Kinderen naar hobby brengen: 2 lepels
- Poetsen: 5 lepels

Totaal: 35

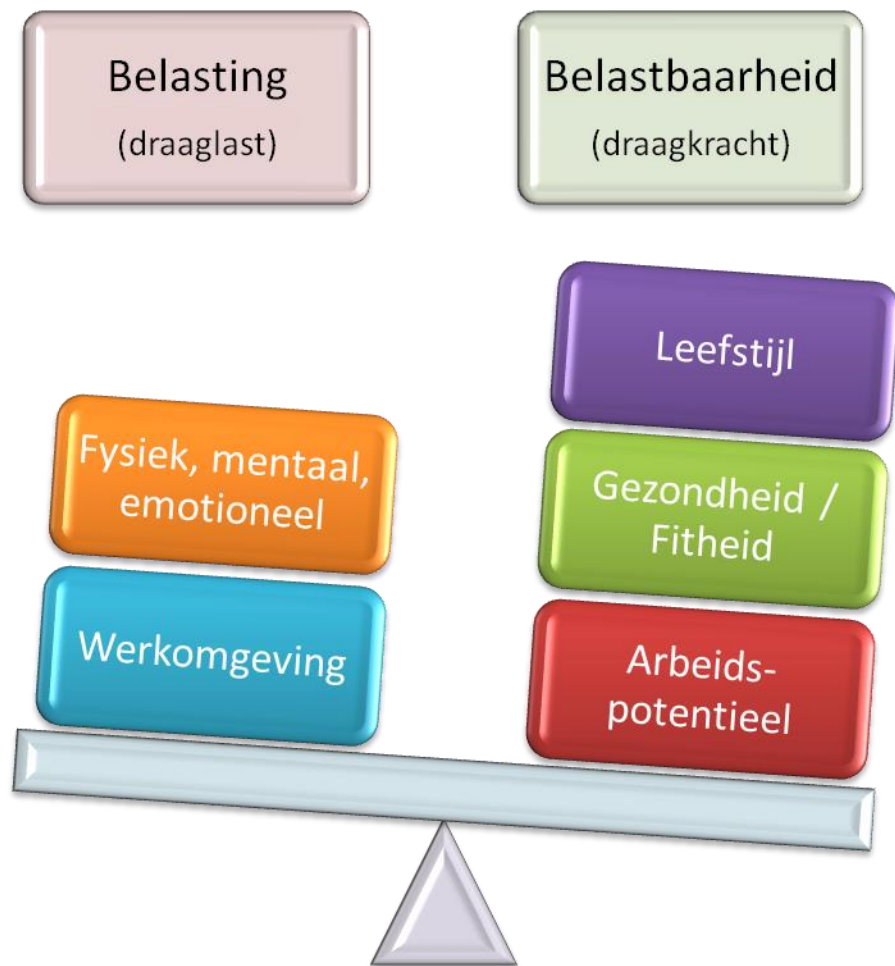
# Activiteitenweger



# Wat kunnen we doen?

- Belemmerende factoren in kaart brengen
- Aan de slag gaan met deze belemmerende factoren

# Take home message

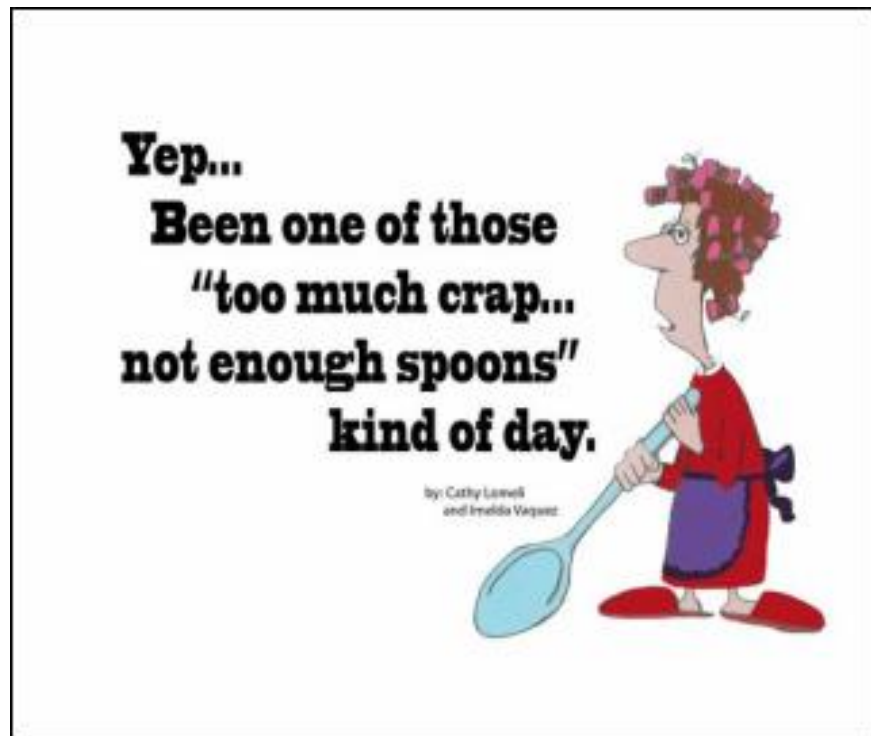


Mensen met CP zijn kwetsbaarder voor overbelasting.

De balans in evenwicht houden is een levenslange uitdaging!



# Bedankt voor jullie aandacht



# Meer lezen?

- <https://cpnederland.nl/leven-met-cp/leven-met-cp-volwassenen/>