



UZ
LEUVEN



Heeft iemand mijn grenzen gezien?

Over de niet-zichtbare gevolgen van CP

Lien Gaublomme en Nele Potlout, psychologen CP-referentiecentrum



“Onzichtbare” gevolgen van CP:

1. (Fysieke) Vermoeidheid
2. Prikkelverwerking
3. Cognitieve flexibiliteit



UZ
LEUVEN



VERMOEIDHEID



Vermoeidheid

“Na een dag werken ben ik doodop. Het lukt me 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”



Vermoeidheid



Verminderde belastbaarheid

Belasting

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

Belastbaarheid

Dat wat je fysiek en mentaal (aan)kan.



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.



Doseren

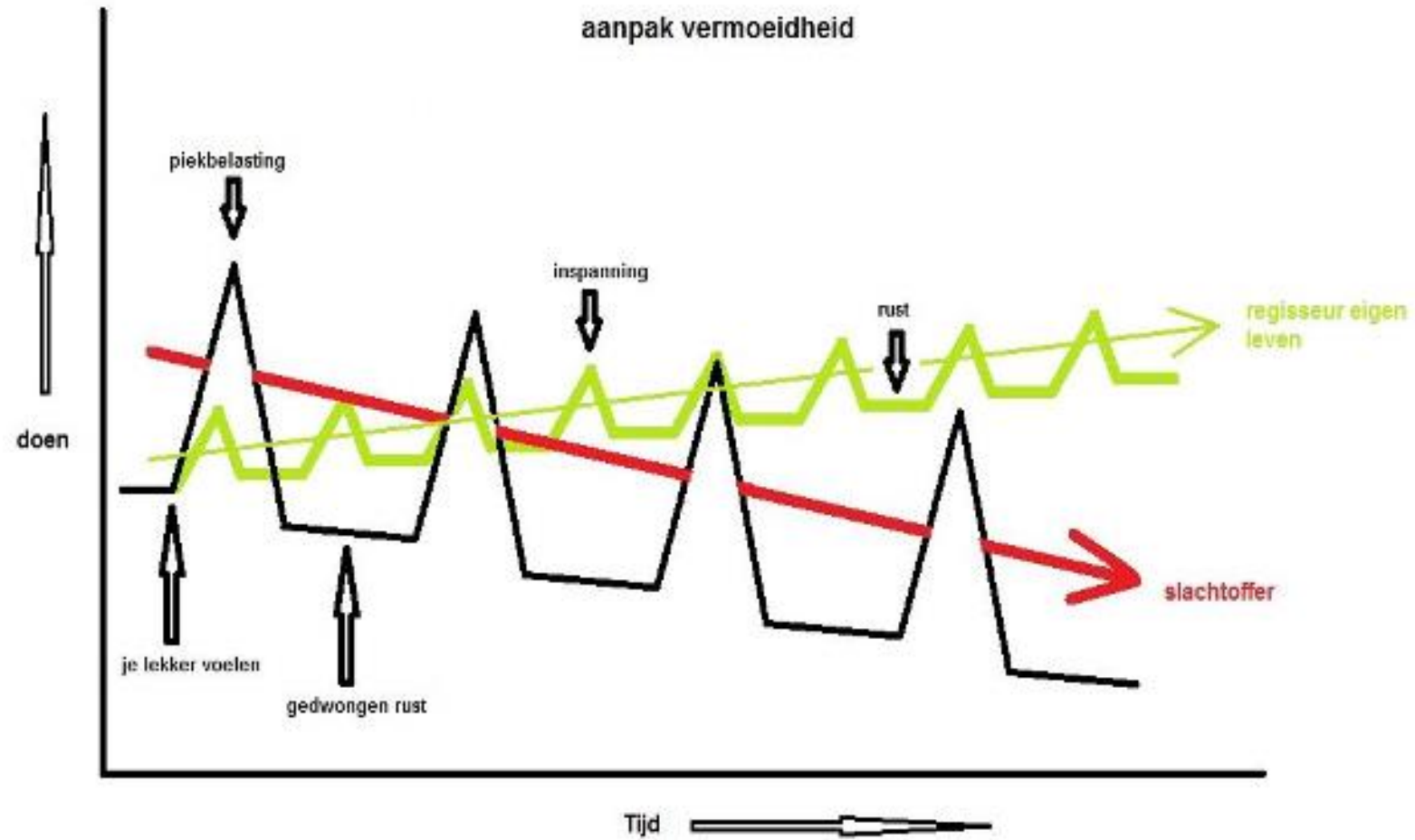
“BOOM-BUST”-CYCLUS

Over je grens gaan op momenten van meer energie waardoor je energiepeil terug de diepte induikt

“Nu ik energie heb, moet ik zoveel mogelijk gedaan krijgen”



Doseren



“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?



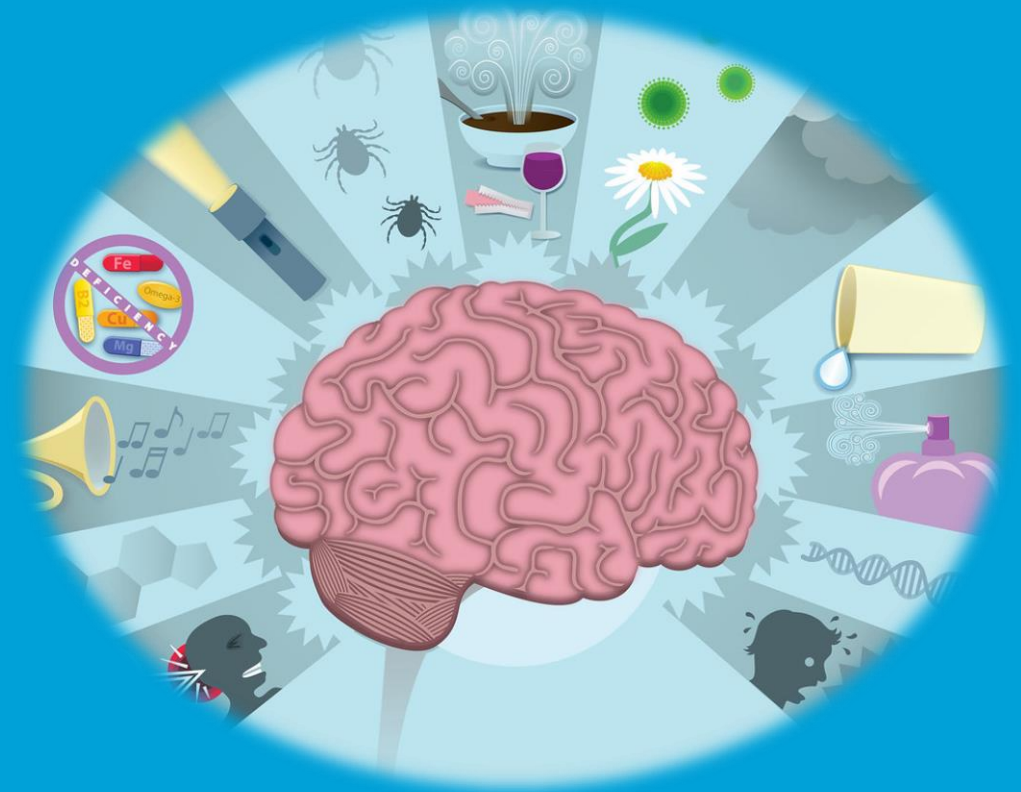
	Urgent	Niet urgent
Belangrijk	Direct doen Zoals: een crisis, een deadline of een conflict.	Inplannen Zoals: voorbereiding, plannen uitwerken, verbeteringen uitvoeren.
Niet belangrijk	Delegeren Zoals: Dringende telefoontjes, e-mails, onverwachts bezoek, andermans problemen	Afstoten Zoals: Checken van social media, kletspraat collega's of cct'jes



UZ
LEUVEN



PRIKKELVERWERKING

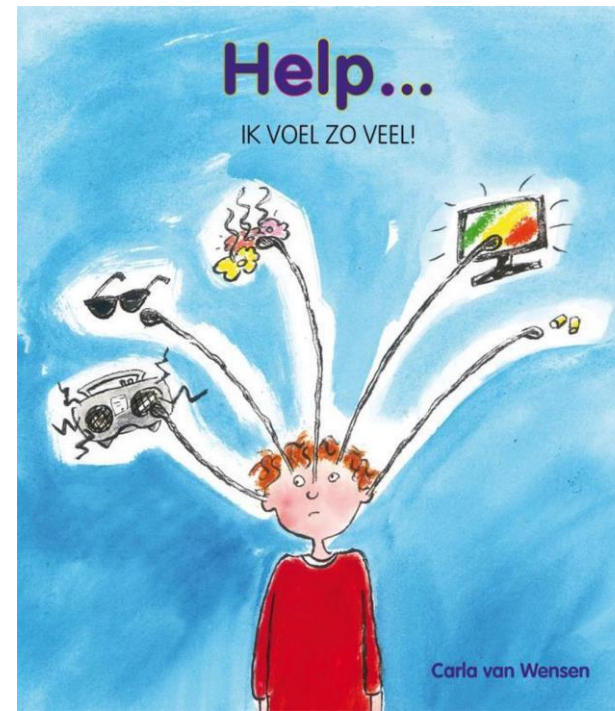


Prikkelverwerking

“Gesprekken in groep gaan mij soms te snel”

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

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



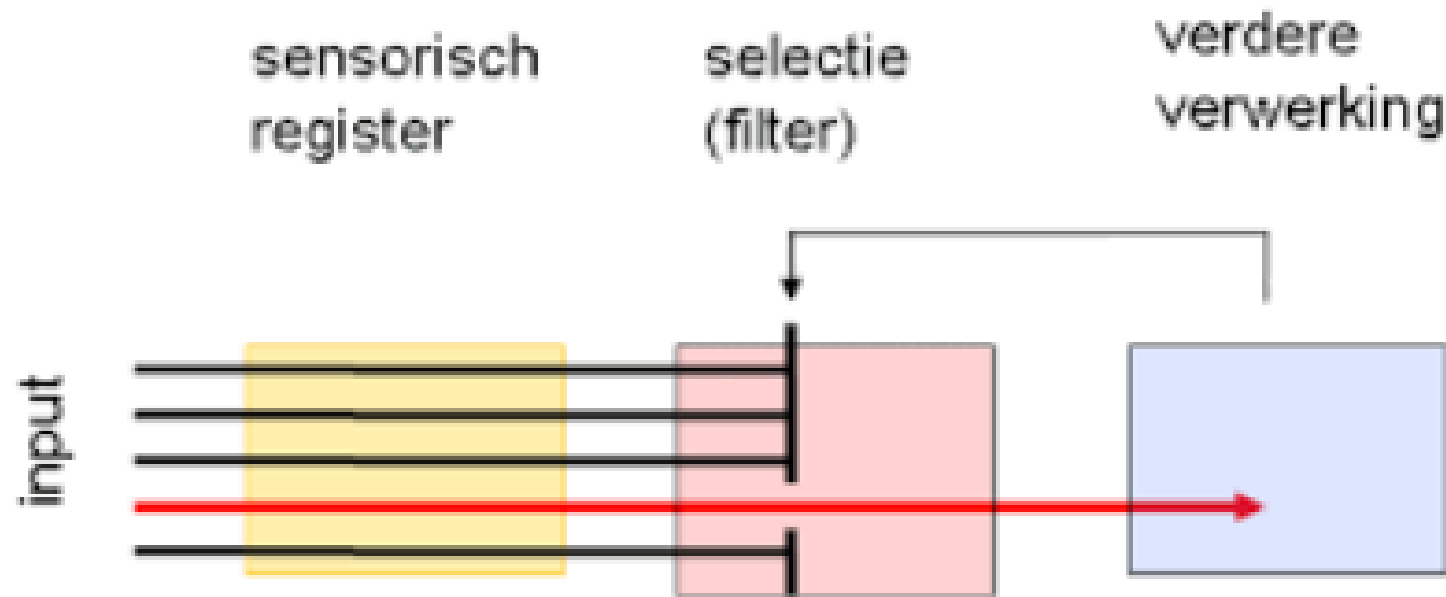
Prikkelverwerking

Prikkelverwerking is het verwerken van informatie die ons via de zintuigen bereikt. Adequate verwerking van zintuiglijke (sensorische) informatie maakt het mogelijk om op efficiënte en gepaste manier te reageren op eisen en verwachtingen vanuit de omgeving.

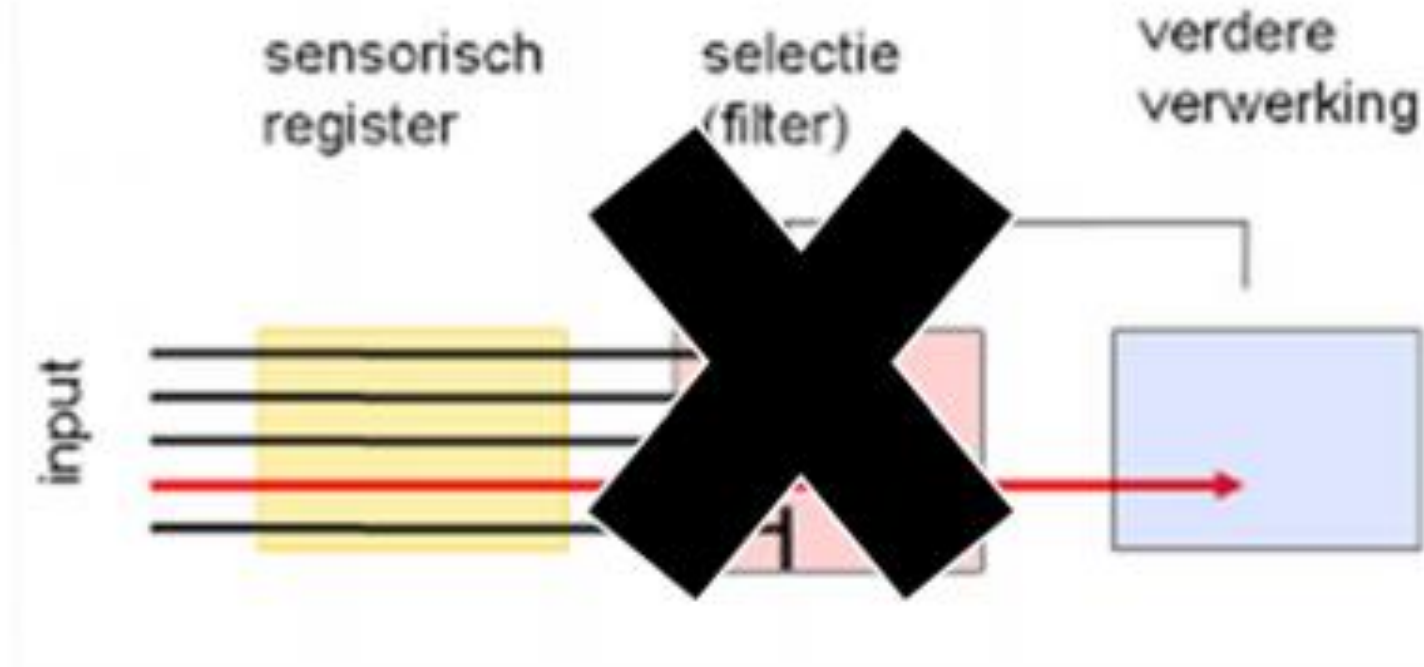
Overprikkeling ontstaat als er meer cognitieve, emotionele en zintuiglijke informatie wordt ontvangen dan de hersenen kunnen verwerken.

Prikkelverwerking

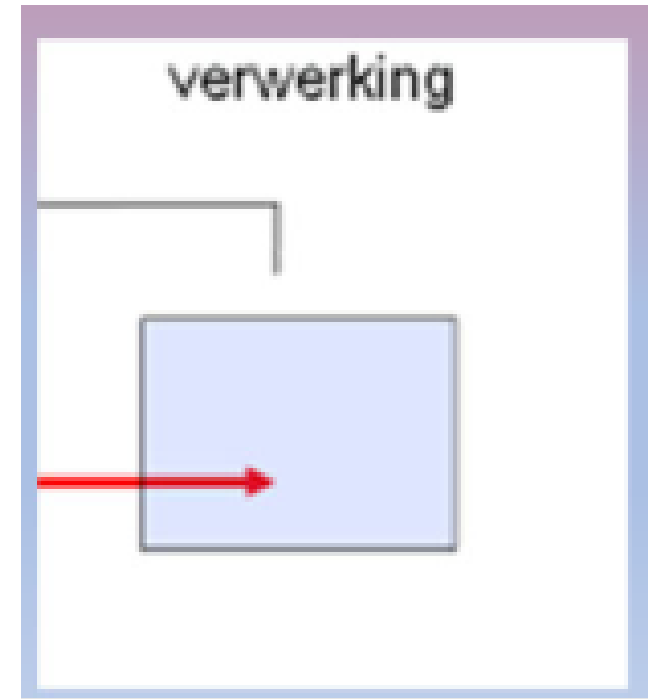
Belangrijke prikkels worden meegenomen en verwerkt, andere afgeremd



Prikkelverwerking



Prikkelverwerking



Prikkelverwerking

- **Lichamelijk gevolgen:** vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen
- **Cognitieve gevolgen:** concentratie problemen, geheugenproblemen, minder cognitieve flexibiliteit
- **Sociale gevolgen:** de ene dag kan je meer dan de andere, onverwacht iets moeten afzeggen, zich terugtrekken, vermijden van groepsactiviteiten, onbegrip van omgeving, stress omdat je niet wil teleurstellen



UZ
LEUVEN



COGNITIEVE FLEXIBILITEIT



Cognitieve flexibiliteit

Minder flexibiliteit

Voorkeur voor routines, voorspelbaarheid

Weerstand tegen verandering

Baat bij duidelijk afgelijnde taken, de ene na de andere

Moeite om verschillende zaken tegelijk te doen

Opmerking: heeft niets met intelligentie te maken!



UZ
LEUVEN



OP DE WERKVLOER



Op de werkvloer

Belang van werk voor:

Maatschappelijke relevantie

Sociale contacten

Inhoudelijk, cognitieve uitdaging

Sociale rechten, pensioenopbouw ed

Werkgevers dienen rekening te houden met

- De fysieke beperking
- Én de niet-zichtbare gevolgen

Op de werkvloer

- Ken jezelf: wat werkt voor mij in welke situatie het best?
- Uitleggen aan omgeving!
- Bekijken welke hulpmiddelen of aanpassingen je nodig hebt op je werkplek
- Zelf je werktijden en pauzes indelen zoals 's ochtends later beginnen
- Thuiswerk, eventueel deels
- Flexibiliteit om werktijden aan te passen als je jezelf niet goed voelt
- Prikkel vermijden of verminderen, vb. rustig lokaal vragen, geen landschapsbureau, gebruik hoofdtelefoon
- Rustmomenten structureel inbouwen
- Keuzes maken – doseren
- Zorgen voor fysieke fitheid

Op de werkvloer

<https://www.wijencp.nl/beroepskeuze/>

<https://www.wijencp.nl/werk-bijbaan/>

HAHA...HANDICAP

ZONDER HUMOR, DAT IS PAS EEN HANDICAP



GRIP

Gelijke Rechten voor Iedere Persoon met een handicap
☎ 02/214 27 60 | 🌐 www.gripvzw.be



**UZ
LEUVEN**

