

7 mei 2022

## Stabiliteit door pacing

Door [Bruce Campbell](#)

Derde van 8 artikelen uit de serie: "[Hoe te leven met ME/cvs en Fibromyalgie](#)"



Pacing wordt vaak aanbevolen als een strategie om controle te krijgen over je symptomen en stabiliteit te brengen. Maar hoe kun je dat doen? Dit artikel bevat ideeën over pacing van cursisten in onze zelfhulp cursus, plus hun gedachten over op welke manier je aantekeningen kunt gebruiken als aanvulling op pacing.

### Pacing

Pacing betekent zowel het vinden van een algeheel activiteitsniveau dat je lichaam kan verdragen, als bepalen hoeveel rust je lichaam nodig heeft.

Specifieke pacing technieken zijn o.a. voorzichtig zijn met je algehele activiteitsniveau, geplande rustmomenten nemen, leven volgens een schema van activiteiten en rust, de duur van een activiteit bekorten, activiteiten plannen op de “goede” momenten van de dag en het vermijden van “slechte” momenten, en het opbreken van taken in kleine stapjes met rust tussen elke stap.

Hier volgen beschrijvingen van cursisten over een aantal van de meest voorkomende pacing strategieën.

## Gewoonten (routine)

*Het heeft mij enorm geholpen om te leven volgens een schema. Kort nadat ik ziek werd herkende ik wat stress van mij eiste en zag ik dat alles dat nieuw of onvoorspelbaar was, stressvol was. Dus heb ik geprobeerd mijn leven zo te organiseren dat ik weet wat er aankomt. Dit heeft mijn stressniveau aanzienlijk verlaagd.*

## Rust

*Sinds ik mezelf dwing om elke dag te rusten, merk ik dat ik meer uithoudingsvermogen heb, ondanks dat ik de afgelopen maand secundaire ziekten heb gehad. En ik heb gemerkt dat de grafiek van mijn dagen niet meer zo snel daalt en stijgt.*

*Ik heb gerust tussen activiteiten door, soms maar 5 minuten. Toen ik er mee begon dacht ik dat mijn totale aantal uren rust veel groter zou zijn, maar zelfs op mijn minder goede dagen is het maximum dat ik heb gerust, inclusief ingeplande rust, anderhalf uur. Voor de eerste keer in de viereneenhalf jaar dat ik ziek ben, denk ik dat het mogelijk is om mijn symptomen te beheersen en enige voorspelbaarheid in mijn leven te hebben.*

*Ik probeer om mijn ogen, geest en lichaam rust te geven na 15 minuten op de computer. Ik sta op en ga wat water drinken of vijf minuten liggen met mijn ogen dicht. Ik neem elk uur een pauze van 15 minuten van wat ik aan het doen ben en ga liggen. Ik sluit mijn ogen ook tijdens de reclame op tv. En ik rust tussen 11.30 en 14.00 uur.*

## Korte periodes van activiteit

*Ik doe het beter op korte periodes van verschillende activiteiten (waaronder rust) door de hele dag heen in plaats van grote blokken tijd gewijd aan één activiteit. Dat is zo verschillend van hoe ik gewend was te werk te gaan. Ik ging aan de slag met een project en kwam pas eten of een luchtje scheppen als het klaar was en was dan verbaasd dat ik maaltijden had gemist en de zon was ondergegaan.*

*Ondanks dat ik de hoeveelheid tijd heb beperkt waarin ik mijzelf toesta om een taak te doen (keuken 10 minuten, computer/lezen 15-30 minuten), ben ik aan het eind van de dag verbaasd hoeveel ik werkelijk heb gedaan.*

## Taken afwisselen

*Ik merk dat het afwisselen van taken helpt, zoals afwisselen tussen fysiek en mentaal, ook al is het maar na een paar minuten. Dingen opbreken in makkelijke stappen helpt en ook om ze in termijnen te doen. Soms doe ik de afwas in drieën, maar ik put mijzelf er lang niet zo van uit.*

*Ik verdeel activiteiten in licht, matig en zwaar, en plan dan mijn dag om activiteiten af te wisselen in de verschillende categorieën. Door mijn activiteiten op deze manier aan te passen, kan ik meer doen en mijn symptomen minimaliseren. In feite ben ik*

*verbaasd over alles dat ik nu in een dag kan doen. Een paar jaar geleden zou ik nog denken dat ik gek was te denken dat ik dat allemaal kon doen!*

*Ik heb geleerd om activiteiten af te wisselen. Ik heb de neiging om makkelijk in zwarte gaten terecht te komen waarin ik uren spendeer met het uitvoeren van één activiteit zonder te pauzeren. Gebieden waarbij ik het moeilijk vind om mijn activiteit te begrenzen zijn gebieden als telefoongesprekken, schoonmaken, handenarbeid en werk achter de computer. De laatste tijd ben ik mij er meer van bewust wanneer het tijd is om van activiteit te wisselen.*

## Prioriteiten stellen

*Ik heb geleerd om prioriteiten te stellen wat belangrijk was en wat niet. Mijn therapeut liet mij een lijst maken van wat ik nodig heb, wat ik wil en wat ik zou moeten. Behoeften waren dingen die ik absoluut moest doen. Wensen waren dingen die ik zou willen doen als ik de tijd en de energie had. En wat ik zou moeten waren dingen die andere mensen meestal wilden dat ik zou doen, of waarvan ik tegen mijzelf zei dat ik ze zou moeten doen vanwege de verwachtingen van anderen. Dat hielp mij heel erg.*

*Elke avond maak ik een lijstje van afspraken en mogelijke andere activiteiten voor de komende dag. Door dit te doen kan ik activiteiten herkennen die ik echt niet hoeft te doen, maar die kunnen worden uitgesteld. Dit maakt mijn dagen vrij voor mijn beoogde tijd om te rusten.*

## Gebruik maken van de tijd van de dag

*Als ik 's avonds wandel kan ik het twee blokken volhouden, maar bij drie stort ik in. Vroeg op de dag kan ik er drie of meer doen. Ik lijk een periode te hebben tussen 8 en 11 in de ochtend die het beste is voor de meeste activiteit, zowel mentaal als fysiek.*

## Pacing toepassen op het werk

*Met de baan die ik heb, heb ik mijzelf toegestaan om in een onredelijk tempo opgejaagd te worden. Ik realiseer mij nu hoe belangrijk het is om mijn tempo aan te passen. Dus heb ik wat aanpassingen bedacht die ik zou kunnen doen: één dag per week telewerken; grenzen stellen aan vergaderingen in de avond; 's middags beginnen met werken als er die dag een vergadering in de avond is; pauzes nemen om te rusten gedurende de dag; vroeg stoppen met werken als ik tijdens de lunch door moest werken; op tijd naar huis gaan; niet werken in de weekends.*

## Pacing bij autorijden

*Onlangs paste ik pacing toe op een lange autorit naar mijn zus. Ik trok een extra uur uit voor de rit, elk uur 10-15 minuten stoppend. Ik gebruikte de tijd om wat ontspannende rekoefeningen te doen, wat water te drinken of de route te bekijken. En ik oefende met diepe ademhalingen terwijl ik reed. Ik arriveerde kalm en uitgerust. Pacing werkt!*

## Bijhouden van een logboek

Sommige cursisten vinden dat het bijhouden van aantekeningen hen helpt om hun ziekte beter te begrijpen. Hier zijn beschrijvingen van de verschillende manieren waarop zij het bijhouden van een logboek goed hebben gebruikt.

### Patronen herkennen

*Het bijhouden van aantekeningen liet mij zien hoe ik mijzelf kon pacen. Ik leerde om mijn activiteiten in te schatten als licht, matig of zwaar, gebaseerd op hoeveel een activiteit mij kost of mijn symptomen verergert. Daardoor plan ik nu mijn dag zodat ik lichte activiteiten afwissel met matige en zware. Ik kan meer doen en mijn symptomen zijn verminderd.*

*Ik geef mijn dag een cijfer en zet dat cijfer in een lijngrafiek. De grafiek is het nuttigste hulpmiddel van allemaal geweest, omdat het hoogte- en dieptepunten laat zien. Ik leg ook "stressoren" en "helpers" vast op deze kaart, zodat het dingen laat zien die werken en dingen die schaden.*

*Terugkijkend in mijn dagboeken realiseerde ik mij dat elk jaar in september mijn symptomen verslechteren. Dat is wanneer ik weer ga lesgeven, dus een toename van activiteit en stress. Nu ik me bewust ben van dat patroon kan ik er volgend jaar op vooruit plannen.*

*In het verleden gebruikte ik logboeken om chemische stoffen en voedselallergieën en fysieke grenzen op te sporen. Maar nu realiseer ik mij hoeveel energie mentale activiteiten, emoties, tv kijken en staan kunnen kosten, dus ga ik deze ook opschrijven om mijn grenzen vollediger te kunnen bepalen.*

### Een spiegel voorhouden

*Bijhouden van logboeken maakt mij bewust van de realiteit van mijn ziekte. Ik realiseerde mij niet dat ik het grootste deel van mijn tijd op of onder de 35% functioneer. Dit verkeerde beeld dat ik had dat ik beter was dan ik ben, leidde er toe dat ik teveel deed, maar nu ben ik minder ambitieus.*

*Ik hou een activiteiten logboek bij. Aan het einde van elke week kijk ik er naar en schrijf een korte samenvatting onderaan de pagina, waarbij ik opmerkingen opschrijf over goede ervaringen, symptomen die ik had die niet mijn schuld waren en symptomen waarover ik enige controle had kunnen hebben.*

### Motiveren

*Het opschrijven gaf mij zichtbaar bewijs dat binnen mijn energie enveloppe blijven werkte. Ik kon zien dat het aantal goede dagen per maand in de loop van de tijd toenam. Omdat het zo moeilijk is om binnen mijn grenzen te blijven moest ik mijzelf laten zien dat het de moeite waard was.*

*Ik heb notities bijgehouden op kleine kladblokjes naast mijn bed, mijn computer, in de woonkamer en in de keuken. Het heeft me verbaasd dat ik me, alleen al door die notatieblokjes, zoveel bewuster ben geworden van de tijd die ik aan iets besteed. Het mij ervan bewust zijn motiveert mij om te stoppen zodra symptomen verschijnen.*

## Lichaamsbeweging op koers houden

*Ik heb het bijhouden van logboeken gebruikt om mijzelf te pacen bij lichaamsbeweging. Omdat mijn lichaam nogal sterk reageert op toegenomen niveaus van inspanning, heb ik geleerd dat ik dat niveau erg langzaam moet opvoeren. Logboeken bijhouden heeft bewezen tamelijk nuttig te zijn om het tempo waarmee ik werk in de gaten te houden.*

Bron: <http://cfselfhelp.org/library/3-achieving-stability-through-pacing>



Vertaling ME/cvs Vereniging