

21 mei 2022

Minimaliseren van terugvallen

Door [Bruce Campbell](#)

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



Terugvallen, die soms terugslagen of opflakkeringen worden genoemd, zijn een veel voorkomend en vaak ontmoedigend onderdeel van chronische ziekte. Dit laatste artikel in de serie presenteert strategieën die worden toegepast door deelnemers aan onze zelfhulp cursus om de frequentie en ernst van terugvallen te verminderen.

Eerst gaan we kijken naar technieken die mensen toepassen om terugvallen te voorkomen en daarna naar strategieën om hun impact te beperken.

Terugvallen voorkomen

Cursisten beschrijven het gebruiken van 10 strategieën om terugvallen te voorkomen.

1) Mentale aanpassingen doen

Veel van de coping technieken in dit gedeelte omvatten nieuwe gewoontes en nieuw gedrag, maar hun fundament lijkt te liggen in het hebben van nieuwe verwachtingen voor zichzelf, gebaseerd op acceptatie van de beperkingen die door ziekte worden opgelegd.

Het is belangrijk voor mij geweest om mijn nieuwe leven met CVS te accepteren, verder te gaan, en mij te realiseren dat ik niet meer mijn oude zelf zal worden. Ik heb het nodig gehad om mijn verwachtingen van mijzelf opnieuw te definiëren, gebaseerd op de nieuwe ik. Mijn normen verlagen en proberen los te komen van perfectionisme is hier een groot onderdeel van geweest.

Ik heb besloten dat het in orde is om een keer voor mijzelf te zorgen, net zoals ik zou zorgen voor iemand anders.

Ik heb geaccepteerd dat ik waarschijnlijk nooit volledig zal herstellen en erken dat ik betere manieren aan het ontdekken ben om samen te leven met de ziektes.

2) Pacing

Pacing is een favoriete strategie om stabiliteit in het leven te brengen en terugvallen te voorkomen. Zoals in de volgende quotes, zijn bij pacing een scala aan strategieën betrokken, zoals het verminderen van activiteit, wisselen tussen verschillende activiteiten, korte periodes actief zijn en leven volgens een schema.

Ik heb mijn activiteitsniveau over de hele linie aanzienlijk verminderd en als ik mij vermoeid voel draai ik het nog verder terug.

Ik doe stressvolle dingen als belastingszaken in kleine stukjes. Het zich allemaal laten opstapelen geeft alleen maar meer stress.

Mijzelf meer dan voldoende tijd geven tussen activiteiten die voor de dag zijn ingepland en het juiste aantal activiteiten per dag inplannen zijn twee manieren waarop ik terugvallen voorkom.

Wat mij helpt is om een balans te hebben tussen fysieke en mentale activiteiten, afgewisseld met voldoende rustmomenten. Ik heb onlangs een systeem geïntroduceerd met checklists om mij er te herinneren aan activiteiten die goed voor mij zijn, zoals wandelen, oefeningen, ontspannen en hobbies.

Het helpt mij zeker om een lijst te maken van wekelijkse en dagelijkse activiteiten zodat ik er prioriteit aan kan geven. Ik weet hoeveel fysieke activiteit ik op een dag kan hanteren, dus ik onthoud dit en maak mijn lijst ook op die manier. Ik sta altijd een uur rust toe in de middag dus dit is een vast gegeven op mijn dagelijkse lijst.

3) Rust

Rust kan op regelmatige basis worden gebruikt om terugvallen te voorkomen. Extra rust kan helpen om terugvallen te vermijden als er speciale gelegenheden zijn of een bijkomende ziekte.

Ik denk dat mijn twee dagelijkse vijftien minuten rust het belangrijkste waren wat ik deed om mijn herstel te helpen.

Ik kan nooit genoeg rust krijgen! Hoe meer ik in staat ben om rust van goede kwaliteit in te bouwen in mijn dag, zelfs kleine beetjes, hoe beter ik af ben.

Ik plan vooruit voor gebeurtenissen die extra energie vragen, zoals afspraken, winkelen, sociale contacten en vakanties. Ik rust op voorhand, tijdens (wanneer mogelijk) en na afloop.

Twee van mijn regels zijn het nemen van extra rustmomenten voor speciale gelegenheden en om extra goed voor mijzelf te zorgen als ik herstellende ben van een bijkomende ziekte.

4) Stress onder controle houden

ME/cvs en fibromyalgie zijn ziekten die erg gevoelig zijn voor stress, dus het minimaliseren van stress kan terugvallen voorkomen..

Ik probeer alle situaties te vermijden die stress opleveren omdat stress onvermijdelijk terugvallen uitlokt. Dit omvat het vermijden van contact met mensen die van nature stress bij mij uitlokken

Ik probeer heel hard om stress te elimineren omdat ik tegenwoordig zo sterk lijk te reageren, zelfs op kleine stressniveaus. Het elimineren of drastisch verminderen van stress lijkt voor mij nu noodzakelijk te zijn.

Stress van wat voor soort ook is echt zwaar voor mij. Ik minimaliseer stress door het vermijden van sommige situaties en door mijn stressreactie te verminderen op die situaties die ik niet kan voorkomen.

5) Luister naar de signalen van het lichaam

Er is een sterke verleiding om op het begin van symptomen te reageren met "doorzetten." Zoals in de volgende quotes wordt gesuggereerd kan het luisteren naar de signalen van het lichaam op zulke momenten symptomen voorkomen.

Ik ben mij meer bewust geworden van de waarschuwingssignalen die mijn lichaam mij stuurt als ik teveel doe en ik ben aan het leren om te stoppen zodra de symptomen verschijnen - zelfs al is het maar een paar minuten gaan liggen.

Ik heb geleerd wat de signalen zijn van te ver gaan en heb een goed idee van hoe en wanneer een stap terug te doen om een grote terugval te voorkomen. Ik beschouw dat als een grote verbetering vergeleken met hoe ik ben gestart.

6) Draag zorg voor andere ziekten

Het hebben van andere gezondheidsproblemen naast ME/cvs en fibromyalgie kan symptomen verergeren. Het behandelen van andere aandoeningen en erkennen dat ze de symptomen verergeren kan helpen.

Ik heb geleerd dat ik mijn verwachtingen en activiteitsniveau omlaag moet bijstellen als ik een extra ziekte heb, om deze onvermijdelijke terugval niet erger te maken en langer te laten duren.

Ik realiseerde mij door de cursus dat ik ongeveer vier of vijf verschillende gezondheidsproblemen heb. Ik moet me voor de andere laten behandelen, naast te zorgen voor mijn CVS.

7) Assertief zijn

Opkomen voor jezelf kan helpen om aan je behoeften tegemoet te komen, stress te verminderen en daardoor terugvallen voorkomen.

Duidelijk communiceren wanneer ik medicijnen, rust of een moment stilte nodig heb en tijd nemen voor deze dingen helpen mij een terugval te voorkomen.

Het is uiterst belangrijk voor mij om mijn behoeften en beperkingen te communiceren naar anderen. Ik merk dat mijn echte vrienden dit zullen accepteren en mij vaak zullen herinneren aan rusten of stoppen wat we aan het doen waren.

Ik ben gaan accepteren dat het ok is om "nee" te zeggen, ik vermijd mensen en situaties die mij van streek maken.

Ik ben ok als ik mij aan mijn routine hou. Maar als ik daar erg veel van afwijk, betaal ik er voor. Een nieuwe regel die ik voor mijzelf heb ontwikkeld is geen logees.

8) Alleen zijn

Tijd alleen kan stress verminderen en de batterijen weer opladen.

Alleen zijn helpt mij om alles in balans te brengen. Ik heb gemerkt dat het even nodig en vervullend is als rusten. Ik leer mijzelf kennen, observeer hoe het met mij gaat, en luister naar wat mijn lichaam mij vertelt wat ik op dat moment nodig heb.

9) Tijd maken voor leuke dingen

Chronische ziekte betekent vaak pijn en frustratie. Fijne activiteiten hebben helpt om frustratie te verminderen en maakt het daardoor makkelijker om binnen grenzen te leven.

Ik probeer veel leuke dingen te doen, in kleine hoeveelheden, om de endorfines te laten stromen.

Ik moet tijd maken voor plezier of leuke activiteiten. Dit is cruciaal om mij goed te voelen. Mijn creatieve kant voeden, omdat dit mij heel veel plezier en bevestiging brengt in mijzelf. Geniet van de schoonheid van de natuur omdat er zoveel om mij heen is.

10) Herkennen van oorzaken van terugvallen

Tenslotte kunnen terugvallen worden voorkomen door hun oorzaken te vinden en te vermijden.

Ik heb drie hoofdoorzaken van mijn terugvallen herkend: Geen pacing toepassen, bijkomende ziektes en stress.

Ik heb geprobeerd voorafgaande factoren te herkennen en hen te elimineren door gebruik te maken van probleemoplossing, communicatie, assertiviteit, ontspanningstechnieken, beweging, zorgen voor mijn astma en allergieën, het mijzelf zo comfortabel mogelijk makend.

Beperken van de ernst van terugvallen

Mensen in onze groepen melden het gebruik van de volgende 5 strategieën om de ernst en duur van terugvallen te verminderen.

1) Extra rust nemen

De meest voorkomende strategie om terugvallen te overwinnen is extra rust nemen, er mee doorgaan totdat de opflakking verdwijnt.

Als terugvallen optreden, om welke reden dan ook, zeg ik tegen mezelf dat ik gewoon moet doen wat mijn lichaam me zegt te doen... rusten! Als ik dingen heb gepland voor die dag probeer ik tegen mezelf te zeggen dat het wel tot een andere keer kan wachten.

Eén van mijn regels voor het leven met CFIDS is: als al het andere niet werkt, ga naar bed. Deze regel geeft mij toestemming om te erkennen dat ik soms machteloos sta tegenover de ziekte en dat het slimste wat ik kan doen is eraan toegeven.

2) Handel meteen

Je kunt in staat zijn de impact van terugvallen te verminderen door actie te ondernemen zodra de symptomen beginnen.

Ik kan de ernst van de opflakkingen beperken door onmiddellijk te reageren. Zo gauw ik mij prikkelbaar ga voelen, misselijk of moe of spierpijn heb (allemaal aanwijzingen dat een terugval op handen is, stop ik met wat ik ook aan het doen ben, ga naar mijn slaapkamer, doe de rolgordijnen dicht en ga liggen. Die actie alleen zorgt er voor dat ik me beter begin te voelen. Daarna doe ik oefeningen met diepe ademhalingen om mijn hoofd leeg te maken. Deze periode van ontspanning kan 45 minuten tot meer dan twee uur duren. Meestal sta ik verfrist en energiek op en kan alle normale activiteiten weer oppakken.

3) Uitstellen, delegeren of elimineren van taken

Activiteit verminderen door taken uit te stellen, hulp te vragen of iets als onnodig los te laten, kan het einde van een terugval helpen versnellen.

Om hulp vragen als ik het niet allemaal kan doen of de minder belangrijke dingen gewoon laten gaan die ik op dat moment niet in staat ben te doen, helpt mij stress en mijn terugvallen te verminderen.

Bij een terugval aarzel ik niet meer zo, zoals ik vroeger deed, om hulp te vragen bij dagelijkse karweitjes of wat er maar op mij af komt. Ik weet dat mijn familie mij wil helpen en het zorgt er voor dat zij zich er goed over voelen dat zij mij een handje helpen.

4) Troost en steun zoeken

Cursisten melden dat ze worden geholpen door troostende woorden tegen zichzelf te zeggen en contact te maken met andere mensen.

Als ik mij in een opflakking bevind zeg ik tegen mijzelf 'dit gaat voorbij'. Dat helpt mij ontspannen en het brengt de stemmen van binnen tot rust die zeggen dat ik nooit beter zal worden.

Als ik in een crash zit probeer ik contact te zoeken voor steun. Het is veel moeilijker om alleen te zijn als ik gecrashed ben, dus vind ik een vriendelijke stem aan de telefoon voor troost. Ook probeer ik te onthouden dat dingen altijd terugkeren naar een draaglijk niveau en dat er altijd de mogelijkheid is tot positieve verandering.

Ik heb het erg nuttig gevonden om met iemand anders te praten als ik midden in een crash zit en vaak maakt het niet uit waar we over praten. Alleen al mij verbonden voelen met iets buiten mijzelf doet mij goed.

5) Voorbereiden

Dingen bij de hand en op de juiste plek hebben kan de angst voor een crash helpen verminderen en het makkelijker maken om het te doorstaan.

Eén ding dat mij heeft geholpen is plannen voor een opflakking. Ik probeer 'extra' van alles in huis te hebben, waaronder voedsel dat mijn gezin kan koken. Ik heb mijn kamer ook veranderd en een boekenkast naast mijn bed gezet die ik kan gebruiken als ik bedlegerig ben. Ik heb de financiën van ons gezin, mijn schrijven en mijn boeken. Het geeft mij veel rust in mijn hoofd te weten dat ik er klaar voor ben als er eentje aankomt.

Bron: <http://cfselfhelp.org/library/8-minimizing-relapses>



Vertaling ME/cvs Vereniging