

Het energiedagboek

Voor iedereen die geraakt is door kanker
en kampt met vermoeidheid



Afdeling bloei
Krijg weer grip op je leven





***“Omdat je het zelf moet doen,
maar niet alleen”***

Mieke Langenbach

Psychosociaal therapeut | Gespecialiseerd in kanker



Vermoeidheid, van het woord alleen al word je moe!

Iedereen is wel eens moe, dit gaat meestal over met een paar nachten goed slapen.

Vermoeidheid bij kanker is anders, je bent extreem moe! Het vermindert niet door een paar uur extra slaap. Het ontbreekt je aan energie en dat uit zich op lichamelijk, emotioneel en sociaal vlak.

De vermoeidheid is vaak wisselend aanwezig, na een goed moment kan de vermoeidheid je zo overvallen waardoor je niks meer kan. Vaak zonder een duidelijke oorzaak.

Vermoeidheid bij kanker is dus meer dan alleen maar het gevoel van moe zijn. Je hebt moeite met het uitvoeren van alledaagse activiteiten zoals het werk in het huishouden, douchen, lezen, koken of zorgen voor het gezin. Maar ook sociale contacten of je werk kan te veel voor je zijn.

Tijdens het eerste jaar na de diagnose kanker is 80-90% van alle mensen moe. Dat is logisch, omdat je lichamelijk en emotioneel veel meemaakt.



De kanker zelf, ingrijpende medische behandelingen en alle emoties waar je mee te maken krijgt kosten veel energie. Je lichaam en geest draaien overuren en staan continu in een overleefstand. Geen wonder dat je je moe voelt!

Na de behandeling wil je graag verder met je leven maar, die vermoeidheid! Ongeveer 30-40% van alle mensen met of na kanker krijgt last van chronische vermoeidheid.

Vermoeidheid is een van de meest onbesproken klacht in de spreekkamer, want helaas is er geen 'wondermiddel' tegen. Maar dat betekent niet dat het niet kan verbeteren!

Om inzicht te krijgen in je vermoeidheid is het zinvol om te kijken hoe jouw vermoeidheid eruitziet, oftewel hoeveel energie heb je. Energie heb je nodig om dingen te kunnen ondernemen. Energie is net geld, je kan het maar een keer uitgeven. Daarom moet je hier bewust mee omgaan.

Als je veel energie hebt kun je voluit leven, maar bij vermoeidheid moet je hier spaarzaam mee omgaan. De energie moet verdeeld worden over de dag. Om dit goed te kunnen doen moet je eerst inzichtelijk hebben hoeveel energie je hebt en wat je uitgeeft of verliest op een dag.

Een energiedagboek helpt hierbij.

Het geeft een overzicht van wat je allemaal op een dag doet. Nog belangrijker daarbij is, hoeveel energie heb je, wat geeft je energie, waar word je blij van. Welke activiteiten kosten je energie en waar loop je op leeg bijvoorbeeld stress, pijn of angst.



Dit is een eerste stap om je bewust te worden van hoe jij je energie verdeelt. Deze bewustwording is belangrijk om het te kunnen veranderen. Het gaat je helpen om je dagindeling anders in te richten, waardoor je uiteindelijk meer energie gaat overhouden.

Hoe je een energiedagboek bijhoudt mag je zelf weten. Dit kan op papier of in de computer, wat jij makkelijk vindt. Er bestaan naast een schema of tabel ook heel wat creatieve en kleurrijke alternatieven. Doe vooral wat voor jou goed voelt.

Neem 4 dagen uit een (normale) week, met daarbij 1 weekenddag. Hou gedurende deze dagen alle activiteiten bij die je doet. Doe dit 2 weken. Geef per activiteit aan of het energie geeft of energie neemt. Ook kan je energie verliezen zonder wat te doen, bijvoorbeeld bij pijn, stress, verdriet of angst. Geef per activiteit aan hoeveel energie je hebt. Geef de energie een score van 1 tot 10. Waarbij score 1 totaal geen energie en score 10 maximaal energie is.

Sommige handelingen zijn zo vanzelfsprekend of lijken weinig voor te stellen maar, schrijf ze wel op. Wees eerlijk naar je zelf, schrijf alles op, het gaat je helpen!

Psychosociaal therapeut, gespecialiseerd in begeleiding bij kanker

Al meer dan 25 jaar werk ik als verpleegkundige in het ziekenhuis. Het grootste gedeelte van deze tijd als gespecialiseerd oncologieverpleegkundige. Met voldoening kijk ik terug op al deze jaren, waarin ik veel heb kunnen betekenen voor mensen.

Ik voelde de behoefte me verder te ontwikkelen. Ik wilde meer verdieping in hoe ik patiënten nog beter kon begeleiden. Nadat ik een jaaropleiding voor rouwbegeleider volgde heb ik een 4 jarige HBO-opleiding voor psychosociaal therapeut afgerond.

Na mijn scheiding en een burn-out heb ik hard gewerkt aan mijn eigen thema's in het leven. Ik heb valkuilen, denkfouten, hardnekkige patronen en overtuigingen van mezelf onder ogen gezien. Ik weet wat bij mij hoort, waardoor ik een open blik zonder oordeel over een ander heb.

Na op verschillende afdelingen in het ziekenhuis gewerkt te hebben werd het tijd voor mijn eigen afdeling 'Bloei'. Een afdeling waar ik begeleiding bied waar mijn hart naar uit gaat. Ik wil anderen begeleiden om weer tot 'bloei' te komen.

Wat mag je van mij verwachten

Ik ben open, eerlijk, oprecht, betrokken, gevoelig, mijd moeilijke onderwerpen niet, scherp, analytisch, leergierig, praktisch, verrassend, daadkrachtig en houd van een vleugje humor op zijn tijd.

Het is mijn missie om jou te inspireren en te motiveren om de beste versie van jezelf te worden. Ik wil je begeleiden om weer grip te krijgen op wat jij belangrijk vindt in het leven.



Mieke Langenbach

Je hoeft het niet alleen te doen!



Als je je afvraagt hoe ik werk, meer informatie wenst of wanneer je graag een afspraak wilt maken.

Klik dan op de knop hieronder om vrijblijvend een afspraak te maken of meer informatie te ontvangen. Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

[MAAK VANDAAG NOG EEN AFSPRAAK](#)



Het energiedagboek - Krijg weer grip op je leven!

Datum

Activiteit	Energie 1 tot 10	Soort energielek	Energie +/-
Ochtend	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
Middag	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
Avond	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
Nacht	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -
	<input type="text"/>		<input type="radio"/> + <input type="radio"/> -

Wat is je vochtinname?



Wat ging er goed/minder goed vandaag?

Hoe was je dag?

