

## Vermoeidheid en NF: hoe kun je daarmee omgaan?

Bijna iedereen die te maken heeft met NF, heeft ook te maken met vermoeidheid. Waar dat door komt is nog niet duidelijk, maar dát het er is, is zeker. De vraag is: hoe kun je daarmee omgaan? Deze vraag is beantwoord door mensen met NF. Mensen, die wijs geworden zijn door ervaring en daarin een weg hebben gevonden. Op basis daarvan is een TOP 10 met tips vanuit *ervaringskennis*, opgesteld.



*Lees ook de uitgebreidere ervaringsverhalen!*

*NB: de NFVN adviseert om bij sterk verergerende vermoeidheidsklachten contact op te nemen met een medisch behandelaar en dat goed te laten nakijken. Vitaminetekort of mogelijk kwaadaardig worden van tumoren kunnen ook toenemende vermoeidheidsklachten veroorzaken.*

## Hoe ga je om met vermoeidheid? Top 10 Ervaringskennis

- 1. Neem je vermoeidheidsklachten serieus** Je weet zelf dat je geen aansteller bent; het is één van de symptomen die horen bij NF: het ligt niet aan jou dat je niet alles kunt
- 2. Leer creatief omgaan met je vermoeidheid** Combineer afspraken; haal slaap de volgende dag in; vraag mensen bij jou thuis i.p.v. naar hen te reizen; plan en zorg goed voor jezelf; maak een schema; koop een e-fiets; pas je hobby's aan aan je mogelijkheden, zoals tuinieren op een tafel
- 3. Blijf er niet te lang alleen mee rondlopen** Neem jezelf serieus en zoek hulp
- 4. Zoek hulp die bij je past** Professionele hulp, bijvoorbeeld een psycholoog, psychotherapeut, fysiotherapeut, maatschappelijk werker, de huisarts, een revalidatiecentrum. Of mensen die je steunen
- 5. Stel de school hiervan op de hoogte** Ipv bewijzen dat je alles kunt, kun je beter je energie steken in het uitleggen waarom je niet alles kunt
- 6. Word assertief** Leer 'nee' te zeggen; praat erover; leg het uit aan anderen, als zij het niet weten of zien; volg een cursus assertiviteit
- 7. Leer je grenzen kennen / aangeven** Focus je op één ding tegelijk; leer zeggen dat je te moe bent, want als je over de grens gaat, gaat het echt mis
- 8. Word lid van een patiëntenvereniging** Leer van hun ervaringskennis; ontvang adviezen; ervaringen uitwisselen maakt je sterker
- 9. Leer accepteren wat je wel / niet kan** Doe wat je leuk vindt en schrap activiteiten; maak keuzen; volg je hart en kies een doel
- 10. Zorg voor voldoende ontspanning en rust en neem de tijd** Even op de bank liggen 's avonds; vroeg naar bed gaan; sociale contacten onderhouden, maar korter, eerder naar huis; 's avonds niets doen; (homeopathisch) middel om beter in te slapen