

Vermoeidheid en NF1: hoe ga je daarmee om?

Bijna iedereen die te maken heeft met NF1 heeft te maken met vermoeidheid.

Waar dat door komt is onduidelijk, maar het is een feit.

Hoe kun je ermee omgaan?

Verderop vind je antwoorden gegeven door



mensen
met NF1
die wijs

geworden zijn door
ervaring.

Bekijk hun *Top 10* met tips maar eens.

Tip: lees ook de
Ervaringsverhalen.

NB: de NFVN adviseert om bij sterk verergerende vermoeidheidsklachten contact op te nemen met een medisch behandelaar. Vitaminetekort of mogelijk kwaadaardige tumoren kunnen 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; vermoeidheid is een van de symptomen die horen bij NF1. 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 te komen i.p.v. naar ze toe te reizen; maak een planning; zorg goed voor jezelf; koop een e-fiets; pas je hobby's aan je mogelijkheden aan, zoals tuinieren op een tafel.

3. Blijf niet te lang rondlopen met je vragen 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. Mensen die je steunen.

5. Stel de school op de hoogte

In plaats van 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 en aangeven

Focus je op één ding tegelijk; leer zeggen dat je te moe bent; ga niet over je grenzen.

8. Word lid van een patiëntenvereniging Leer van ervaringskennis; ontvang adviezen; ervaringen uitwisselen maakt je sterker.

9. Leer accepteren wat je wel en niet kan Doe wat je leuk vindt; schrap activiteiten; maak keuzes; volg je hart en kies een doel.

10 Pak op tijd je rust Even op de bank liggen; vroeg naar bed gaan; sociale contacten onderhouden, maar korter, eerder naar huis; 's avonds niets doen; (homeopathisch) middel nemen om beter in te slapen.