



# TOP 10

## Fibromyalgie & Vermoeidheid

Veel mensen met fibromyalgie vinden de chronische vermoeidheid erger dan de pijn; je kunt je er moeilijker tegen wapenen.

F.E.S. heeft 10 tips opgesteld die je helpen om beter leren om te gaan met vermoeidheid waardoor je minder last kunt ervaren.



## 1 | ZORG VOOR EEN RITME

Ga iedere dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Een vast ritme kan bijdragen aan meer energie overdag. Slaap niet te lang (maximaal 8 of 9 uur). Vermijd slapen overdag. Doe liever een zittend kort dutje van hooguit 20 minuten.

## 2 | ZORG VOOR RUST & ONTSPANNING

Doe dingen één voor één en niet te gehaast. Rust in je hoofd geeft ook rust in je lichaam. Daarnaast kun je bijvoorbeeld proberen te mediteren of beoefen yoga.

## 3 | VERMIJD NEGATIEVE GEDACHTEN

Pieker niet als je in bed ligt. Als het piekeren niet stopt, probeer dan de piekergedachte op te schrijven en de volgende dag verder te piekeren. Het is echt de moeite waard om dit een tijdje te proberen.

## 4 | EET GEZOND & GEVARIEERD

Een gezond eetpatroon is altijd belangrijk; dat geeft je energie. Kies voor vezelrijke voeding met voldoende groenten en fruit. Beperk de inname van suikers, vetten en alcohol.

## 5 | BEPAAL JE MINDSET

Vind jij rustig aan doen 'nutteloos' en geeft het je een slecht gevoel? Veel mensen hebben een negatieve mindset over het nemen van rust en zien dit als iets onzinnigs en lui. Als je er zo over denkt wordt het ook moeilijker om je rust te nemen en je energie te verdelen. En dat kan weer tot negatieve gevoelens leiden. Door je mindset hierover te veranderen, zul je merken dat het ook wat makkelijker wordt om echt rust te nemen.

## 6 | MAAK EEN PLANNING

Plan in je agenda niet alleen afspraken en bezigheden, maar ook rustperiodes. Weet wat je aankan en hoeveel energie het kost. Plan ook dingen in die je leuk vindt en die jou juist energie geven.

## 7 | BEWEEG REGELMATIG

Hoe tegenstrijdig het ook klinkt, met regelmaat bewegen helpt om vermoeidheid te verminderen. Bovendien leidt het tot verbetering van je functioneren en je stemming.

## 8 | BEHEER JE TAKEN

Schrap alle taken die niet noodzakelijk zijn en te veel energie vragen. Stel de vragen: Wil ik dit? Kan ik dit? Heb ik er de energie voor? Sommige dingen moeten gewoon gebeuren: deel dan bijvoorbeeld de grote taken op in kleine onderdelen.

## 9 | VRAAG HULP

Vraag je omgeving om steun en hulp, maar verwacht ook niet te veel van mensen om je heen. Ze zien niets aan je en vermoeidheid is een klacht die iedereen wel eens heeft. Er is daarom veel onbegrip. Je kunt uitleg geven als je dat wilt, maar onthoud dat je je niet hoeft te verantwoorden.

## 10 | ZORG VOOR OPTIMALE SLAAPOMSTANDIGHEDEN

Een goed matras en kussen, de juiste kamertemperatuur en goede ventilatie zijn belangrijk. En een kamer die donker (goede gordijnen) en stil is (gebruik eventueel oordoppen). Gebruik de slaapkamer niet om tv te kijken of te werken.