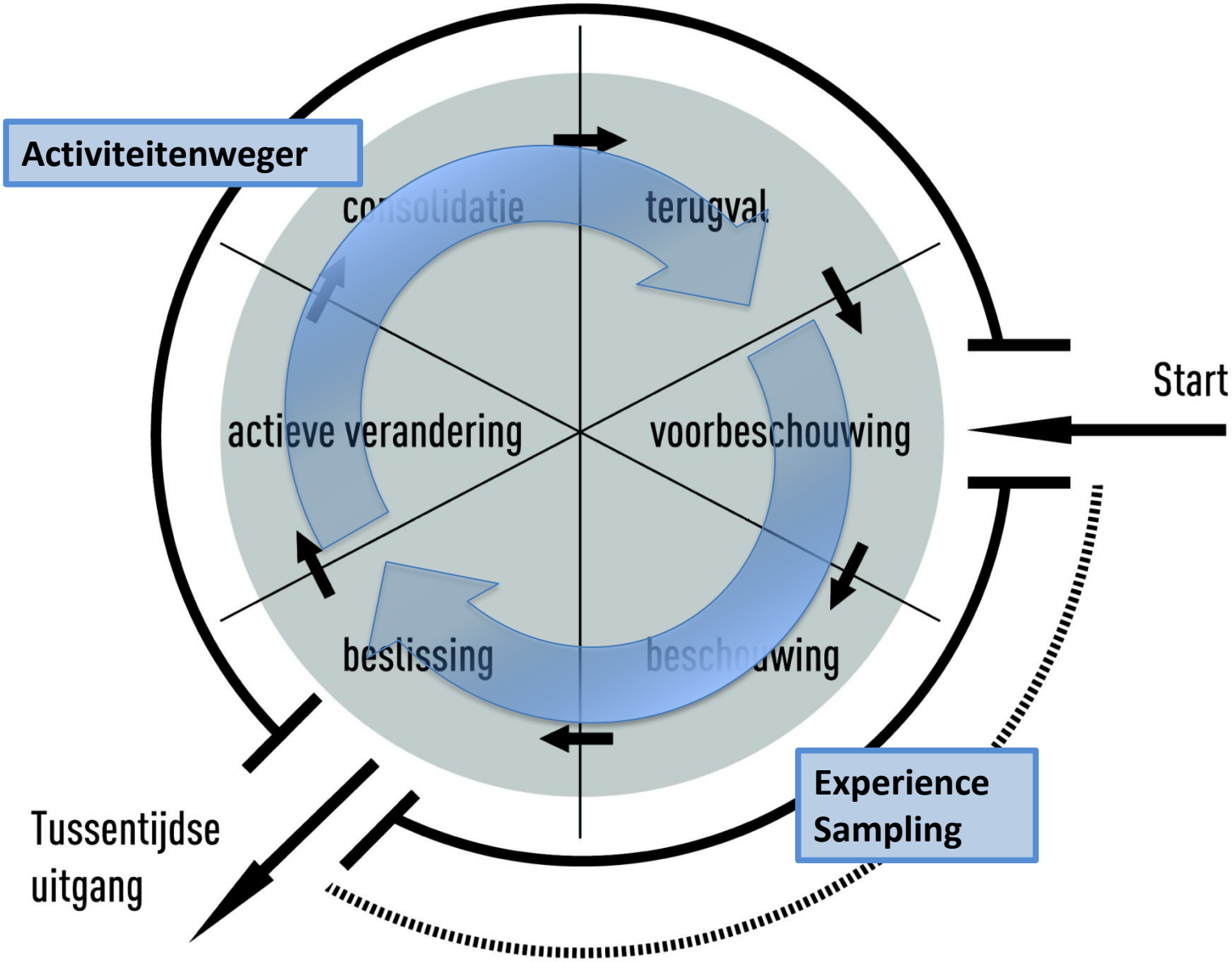
Interventies voor vermoeidheid in het dagelijkse leven

Karin ten Hove

Bert Lenaert

Doelen van deze sessie

- Kennismaken met de methodiek van ‘Experience Sampling’ en de ‘Activiteitenweger’
- Inzicht verwerven voor welke cliënten deze methoden geschikt hulpmiddel kunnen zijn.
- Uitwisselen van verschillende interventies voor vermoeidheid in het dagelijks leven


Activiteitenweger
consolidatie
terugval
actieve verandering
voorbeschouwing
beslissing
beschouwing
Start
Tussentijdse uitgang
Experience Sampling

Expertisecentrum Hersenletsel Limburg

Maastricht UMC+
Hersen en Zenuw Centrum

Maastricht University
Faculty of Psychology and Neuroscience

Experience Sampling Methode

Dr. Bert Lenaert
bert.lenaert@maastrichtuniversity.nl

Casus: Lea

- Leeftijd: 48
- Herseninfarct
  - Drie dagen opgenomen in ziekenhuis
  - Ontslagbestemming: thuis
- Tijd sinds letsel: 15 jaar
- Thuiswonend met partner en kinderen

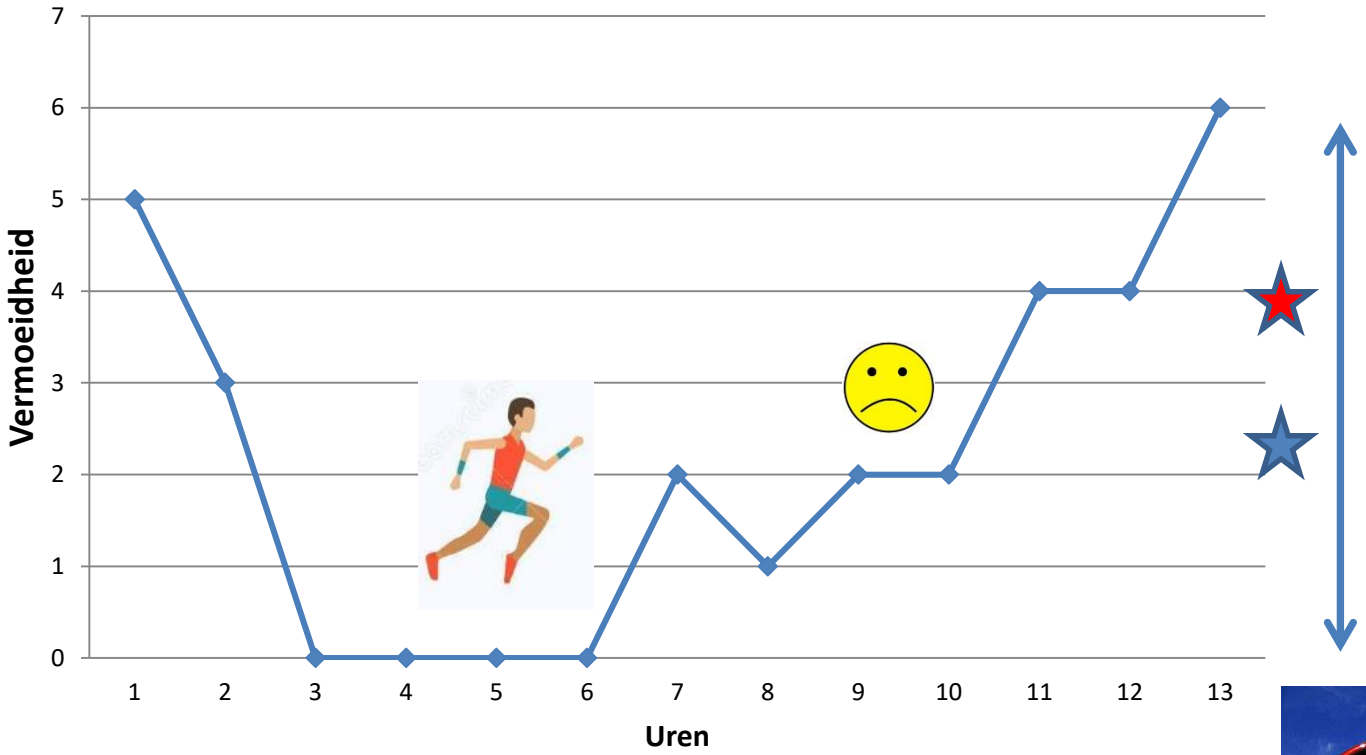
Domein	Uitkomstmaat	Score	Interpretatie/uitleg
Comorbiditeit	CIRS	12/52	Cardiovasculaire + neuropsychiatrisch
Communicatie	Screening	Nee	Geen communicatieproblemen
ADL	Barthel Index	21/21	Geen problemen
Cognitief functioneren	MoCA	26/30	Normaal (10 opleidingsjaren: 1 compensatiepunt)
Stemming	HADS	D: 13/21 A: 10/21	Vermoedelijke depressieve stoornis Vermoedelijk geen angststoornis
Sociale steun	Screening	Ja	Pt. ervaart voldoende steun
Vermoeidheid	FSS	51/63	Gemiddelde score 5.7/7 (hoger = meer vermoeid)
Participatie	USER-P	Frequentie: 30/100 Beperkingen: 70/100 Tevredenheid: 61/100	Lager = minder participatie

Weten we nu voldoende?

- Vermoeidheid
  - FSS →Algemene score: Ernst, Aard
  - Frequentie?
  - Variatie?
  - Antecedenten?
  - Consequenten?

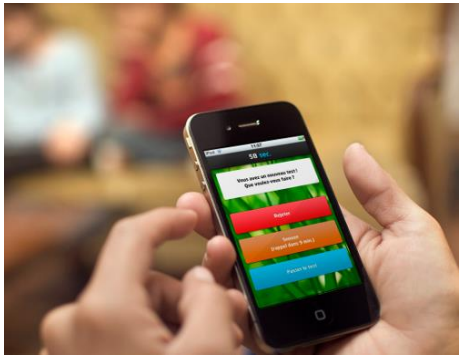
Weten we nu voldoende?

- vermoeidheid



Experience Sampling Method (ESM)

- Herhaalde metingen
- In het moment
- In het dagelijkse leven



- Klinisch relevante informatie
  - Persoon: Gevoelens, gedachten, gedrag
  - Context: Activiteit, locatie, gezelschap

Voorbeelditems

Herhaalde metingen

- Temporele variatie in vermoeidheid
- Relaties met andere variabelen

T1	T2	T3
Somber	Somber	Somber
Vermoeid	Vermoeid	Vermoeid
Actief	Actief	Actief

Herhaalde metingen

T1	T2	T3
Somber	Somber	Somber
Vermoeid	**Vermoeid**	Vermoeid
Actief	Actief	Actief

Herhaalde metingen

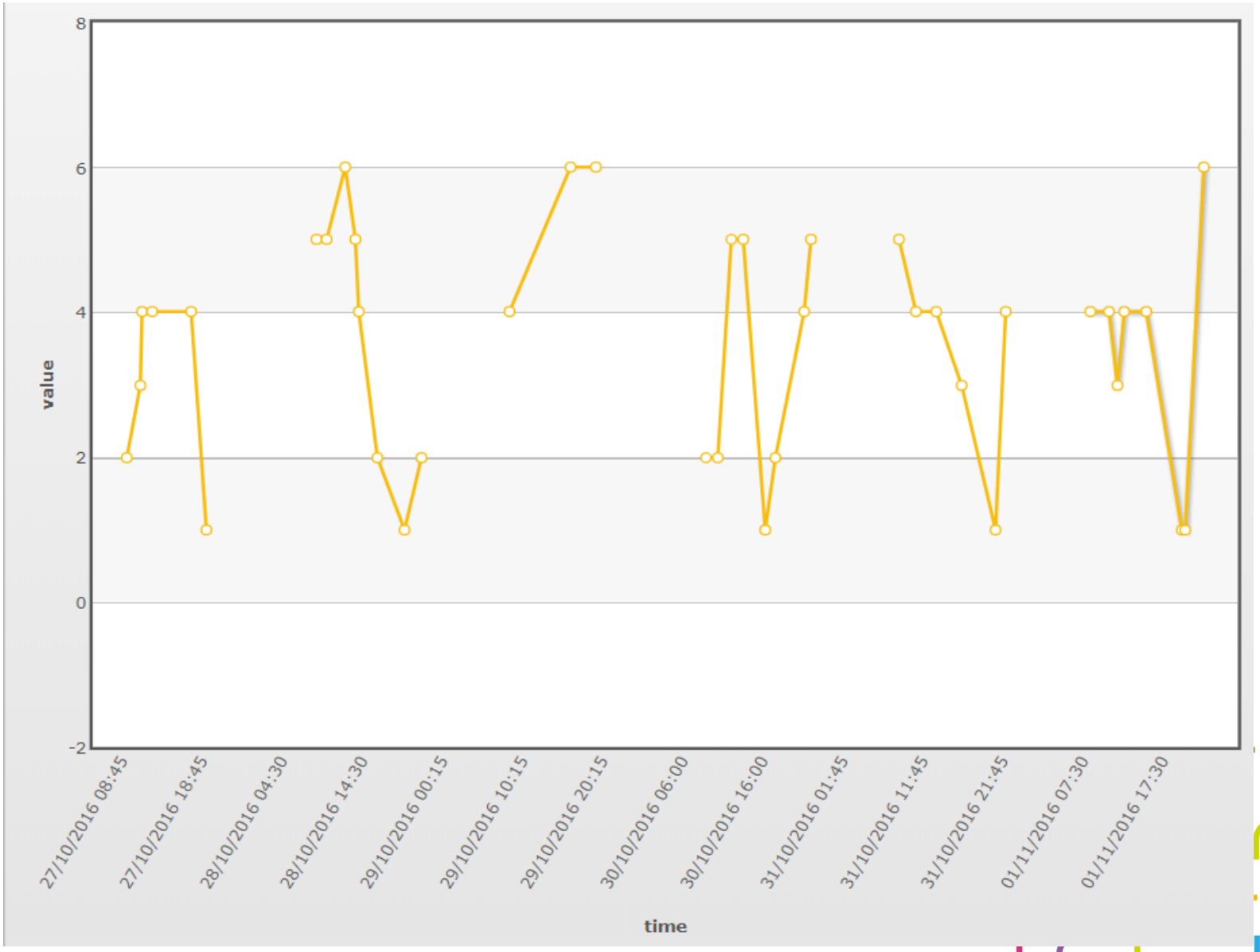
T1	T2	T3
Somber	Somber	**Somber**
Vermoeid	**Vermoeid**	Vermoeid
Actief	Actief	**Actief**

Herhaalde metingen

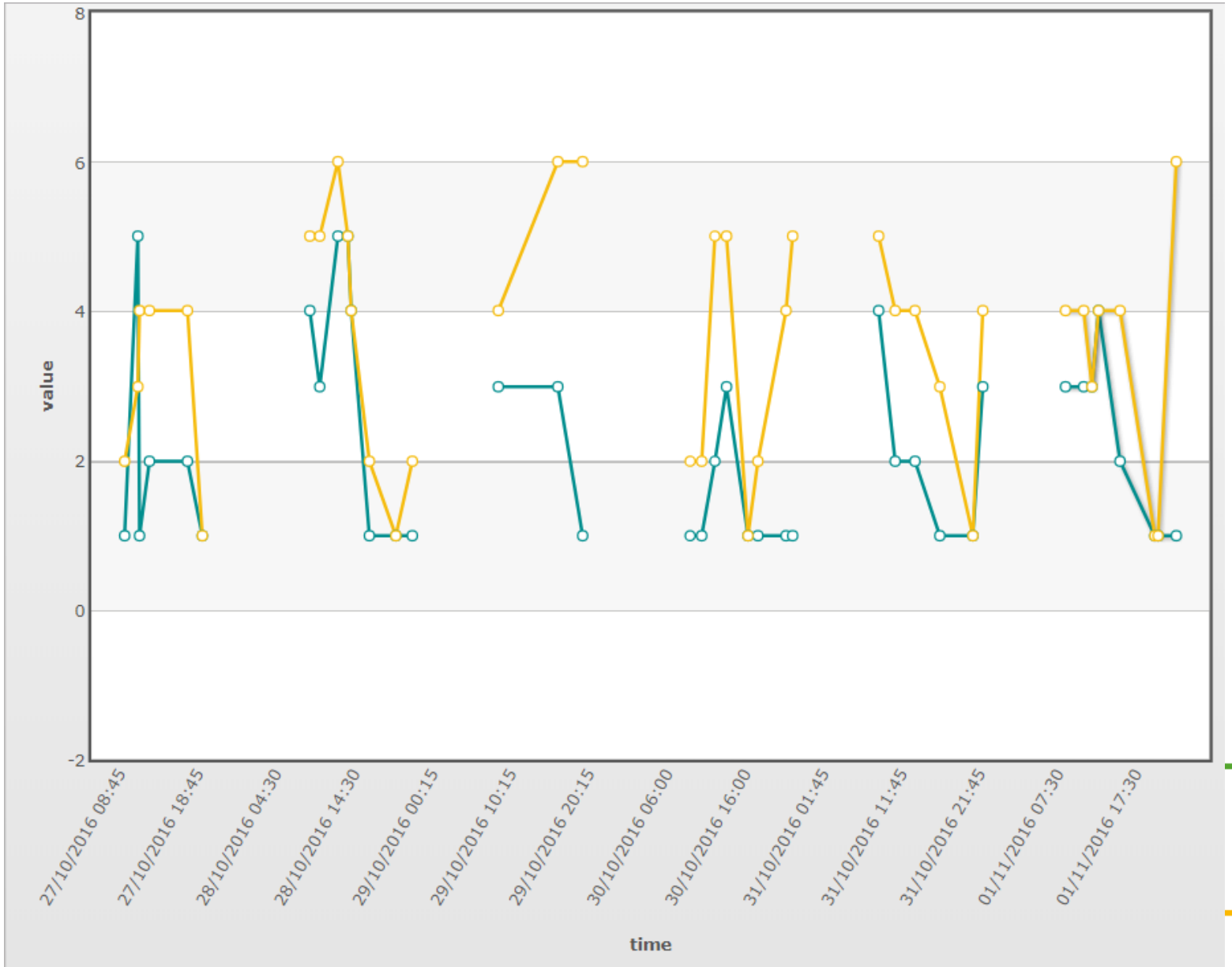
Aanknopingspunten voor
gepersonaliseerde interventie

T1	T2	T3
Somber	**Somber**	**Somber**
Vermoeid	**Vermoeid**	**Vermoeid**
Actief	Actief	Actief

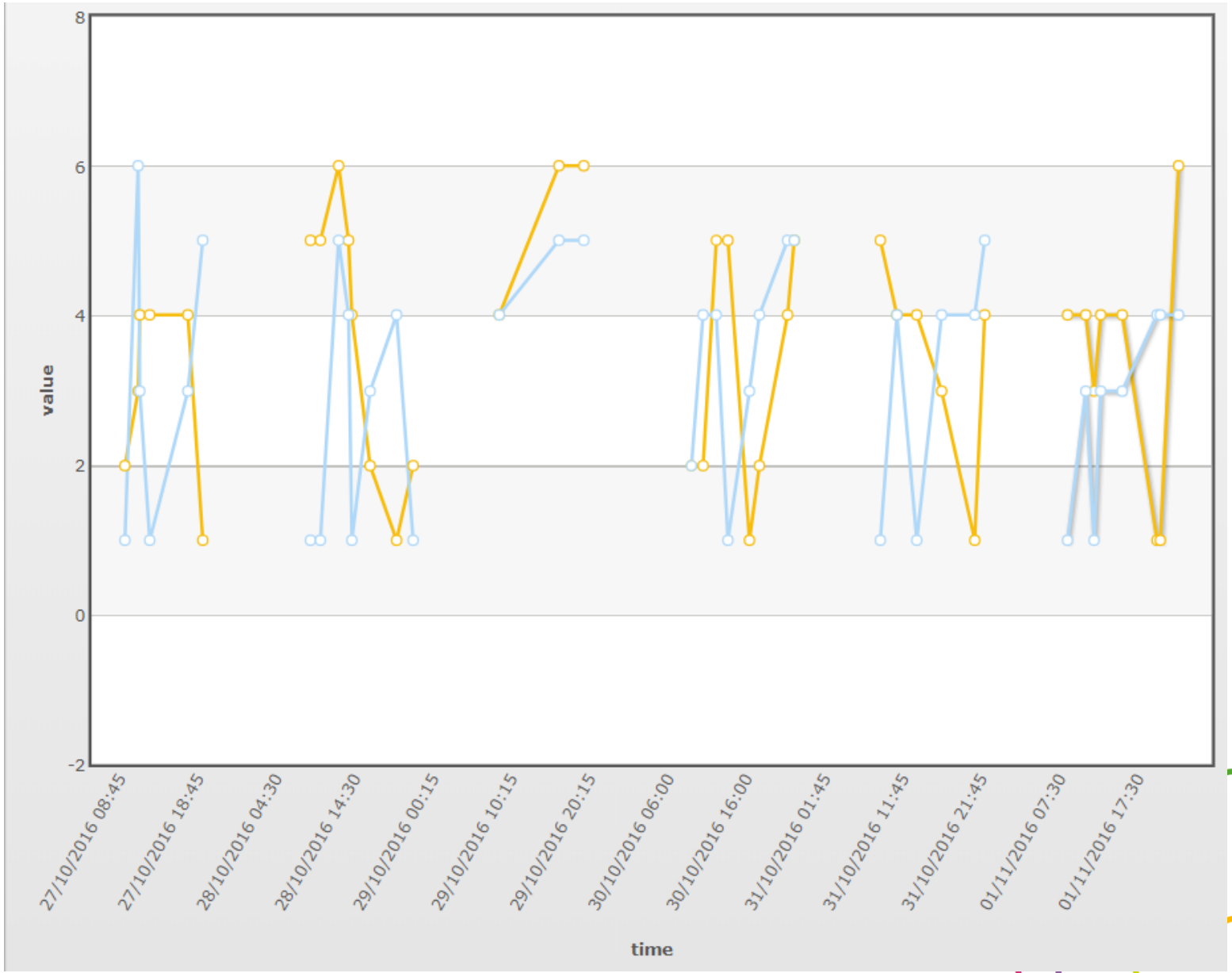
Vermoeidheid



Vermoeidheid en sombere stemmig



Vermoeidheid en fysieke activiteit



Aan de slag met ESM…

1. Introduceer methode

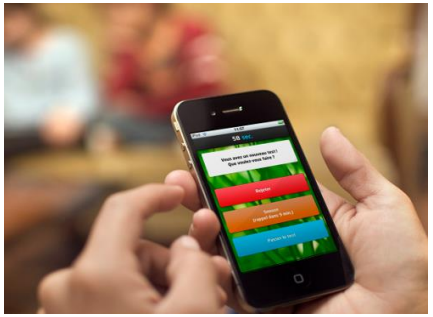
(motivatie)

2. ESM

Dataverzameling

3. Feedback

- Data bespreken met patiënt
- Behandeling bijsturen?
- Herhalen?

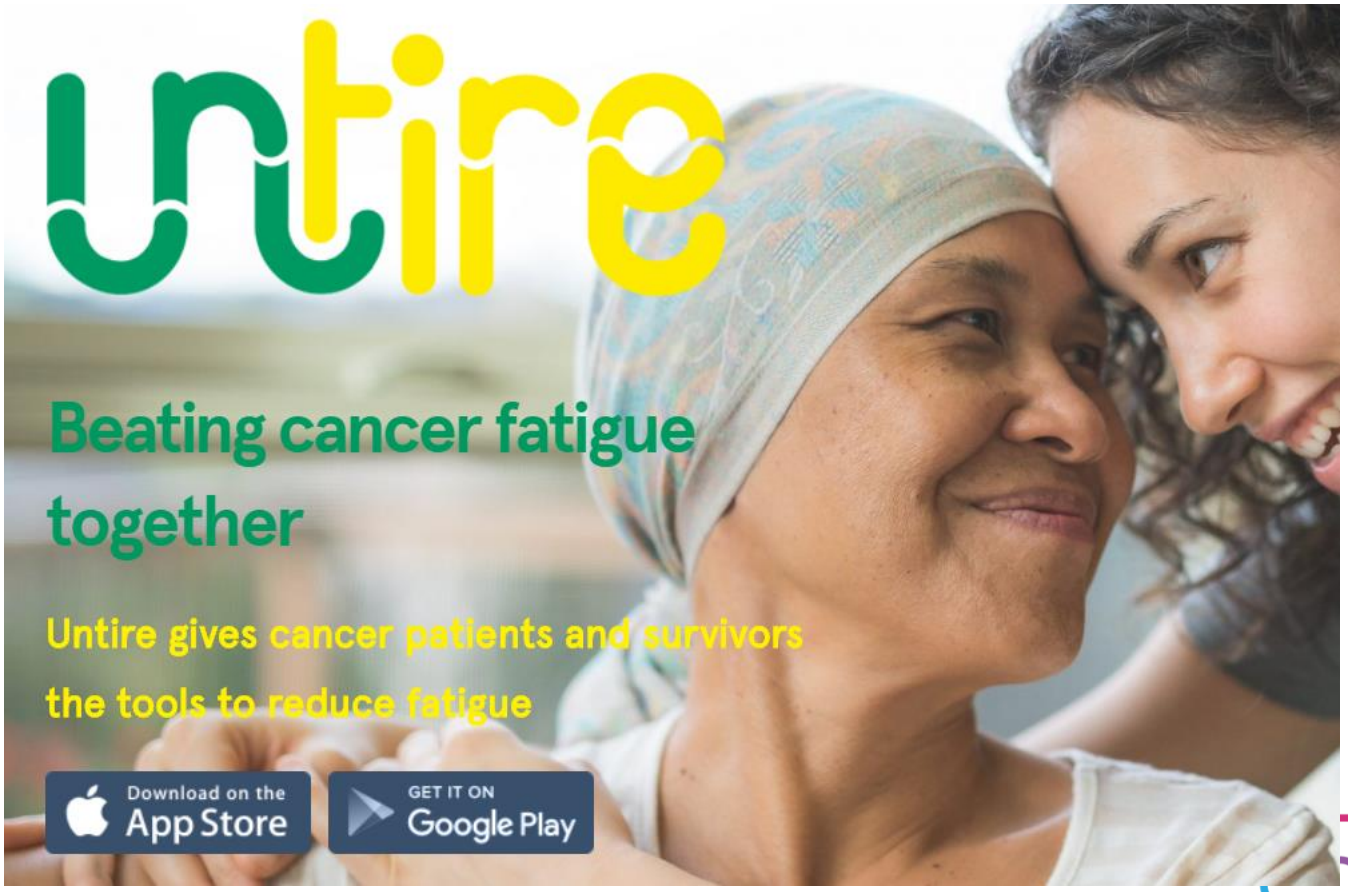


www.psymate.eu

Hoe nu verder?

- Gebruik ESM voor domeinen die extra aandacht vragen
  - Inzicht in dagelijks functioneren
  - Grotere betrokkenheid van patiënt
- Op **papier** kan ook!
  - dagboek → <u>denk aan grafische feedback</u>!
  - Instellen wekkers voor het invullen (optioneel)
- In de toekomst digitaal middels ESM
  - Psymate
  - Fitbit
  - EEG

Hoe nu verder?



De Activiteitenweger

Een hulpmiddel voor het meetbaar maken van activiteiten

CVA in perspectief van de cliënt

meander MEDISCH CENTRUM

Gewoon beter!

stz

Casus van Else

- 34 jarige vrouw met status uitgebreide sinustrombose met als gevolg veneus hemorragisch infarct rechts hoog partientaal en diffuus cerebrale zwelling (januari 2017) . Er is sprake van quadrant hemianopsie links onder en bijna volledig hersteld hemibeeld links. Else ervaart vermoeidheid en daarbij ook soms moeite met aandacht en geheugen.

- Wonen, werken, vrijetijd: Woont samen, geen kinderen of huisdieren, werkt op de administratie van de Landelijke Eenheid van de Nationale Politie en is verantwoordelijk voor alle binnenkomende mails en telefoons en begeleidt projecten. In haar vrije tijd leest Else graag en doet ze aan diamond painting. Daarnaast loopt ze hard en bezoekt ze festivals.

Doelen van Else feb– juni ‘17

1. Over 6 maanden wil ik weer volledig werken (32 uur) en weer sporten (1x hardlopen, 1x krachttraining)
2. Ik wil af en toe een hele dag naar een evenement of dagje uit kunnen. In principe zonder aanpassing van de omliggende dagen.
3. Op 27 augustus wil ik de Royal Run (3,5 km) rennen

vraagstelling van Else.

Else komt in april 2018 terug in behandeling. Ze werkte tot voor kort 20 uur en heeft recent een stap teruggedaan naar 16 uur in 3 werkdagen. Verder opbouwen lukt niet en ze komt niet meer toe aan leuke dingen: haar doelstelling is dat ze wil kunnen werken en daarnaast leuke dingen wil kunnen blijven doen zoals lezen, foto's bewerken, kleuren en uitjes.

De ‘Activiteitenweger is geschikt voor…

jongvolwassenen en volwassenen die onvoldoende zicht hebben op

- Patronen in hun dagelijks handelen
- alle activiteiten die zij op een dag uitvoeren
- en de ervaren belasting van de activiteiten.

… in relatie tot de belastbaarheid.

De basis van de Activiteitenweger

- Wegen
- Punten toekennen
- Basisniveau meting
- Planmethodes

Weging

Licht:
Gemakkelijk, gering, weinig betekenend.

Gemiddeld:
Middelmatig, niet overdreven, niet gering

Zwaar:
Aanzienlijk, moeilijk in een of ander opzicht

Ontspanning:
Tot rust laten komen

Overzichtslijst weging van Else

Ontspanning:	**levert energie op, écht tot rust laten komen**	**-1 punt per half uur**
Licht:	**gemakkelijk/ gering**	**1 punt per half uur**
Gemiddeld:	**tussen licht en zwaar**	**2 punten per half uur**
Zwaar:	**moeilijk in één op ander opzicht**	**3 punten per half uur**

ontspanning	tijd	ptn	licht	tijd	ptn	gemiddeld	tijd	ptn	zwaar	tijd	pnt

Uitgangspunt bij ergotherapie: Occupational Balance

- Harmonic mix of activities
- Ability and resources to manage the amount of activities engaged in
- Congruence with values and personal meaning
- Personal and subjectively experienced

(Eklund et al., 2017)

FLOW

Flow is een geestestoestand waarin we geluk ervaren omdat we positief en intensief met iets bezig zijn. **Flow** is het optimaal beleven van een moment.

Beantwoording van de vraagstelling van Else:

- 4 dagen werken van 4,5 uur werken
- 4,5 uur + pauze tijd + reistijd = 6,5 uur
- Intensiteit van de werkactiviteiten afwisselen
- Bij thuiskomst een activiteit uit de categorie ontspanning of licht
- Na een nacht slaap de volgende dag weer aan kunnen
- Naast werk en huishouden betekenisvolle activiteiten kunnen doen

Voorwaarde voor het inzetten van de ‘Activiteitenweger’ als middel

- De cliënt heeft zelf voor het middel gekozen
- Neemt initiatief voor reflectie in handelen en lichaamssignalen
- Aandacht niveau is genoeg gedurende de evaluatie
- Inzet van de ‘Activiteitenweger’ levert waarde gerichte activiteiten op

Uitwisselen:

Welke interventies gebruik jij voor het begeleiden van cliënten met vermoeidheidsklachten in het dagelijks leven?