

Belasting en belastbaarheid

Algemene aanbeveling

De cognitieve en/of fysieke belasting en belastbaarheid kan in kaart worden gebracht met een of meerdere van onderstaande items.

COPM

Hulpmiddel om door cliënt ervaren problemen in het dagelijks handelen en hulpvragen te inventariseren. Download de [COPM](#).

Tijdschrijffijsten

Hulpmiddel om te inventariseren wat cliënt doet op een dag en hoe hij/zij zich erbij voelt door pijn en/of vermoeidheid te scoren.

Activiteitenweger

Een manier om de zwaarte van activiteiten te wegen en een evenwichtige dagplanning te maken. Download de [activiteitenweger](#).

ELVOSICO regels

Tips om een activiteit anders vorm te geven. Zie [bijlage 1](#).

Taakinventarisatie

Ter inventarisatie hoe vaak cliënt in de week iets doet/ wil doen. Zie [bijlage 2](#).

PRET regels

Pauzeren

Rustige omgeving

Eén ding tegelijk doen

Tempo aanpassen.

Zie [bijlage 3](#).

Niet Rennen Maar Plannen

Verschillende modules geven informatie en adviezen over omgaan met:

- Vermoeidheid
- Tijdsdruk en vertraagde informatieverwerking
- Planning
- Geheugen

Zie [informatie over NRMP](#).

Ervaringen uit de praktijk

In de praktijk blijkt dat volwassenen met CP de volgende karaktertrekken hebben: doorzetten, alle ballen hoog willen houden, mee willen (blijven) doen met volwassenen zonder CP. Dit geldt voor relatie, gezin, huishouden, werk, hobby, sociale contacten. Dit kost hen meer fysieke en mentale energie dan anderen. Zij plegen vaak fysieke en mentale roofofbouw. Hulp vragen beschouwen ze als falen, ze willen alles zelf doen. Volwassenen met CP vinden het vaak moeilijk om hun levensstijl zo aan te passen dat hun belasting en belastbaarheid beter met elkaar in balans zijn. Zij hebben vaak in het leven een bepaalde vorm gevonden die voor hen lijkt te werken. Dit geeft grip op het leven en zij vinden het spannend om dit los te laten. Het belang van rust nemen is onbekend.

Volwassenen met CP worden daarom door hun omgeving, werkgevers of uitkerende instanties zoals het UWV vaak overschat. Vanuit hun kindertijd hebben ze geleerd om 'gewoon' mee te doen met andere kinderen, daardoor kennen zij hun grenzen niet. Bovendien missen zij soms het inzicht dat mentale belasting ook energie kost.

Algemene regels voor volwassenen met CP

Wissel af tussen

- Inspanning en ontspanning
- Licht en zwaar werk
- Mentale en fysieke inspanning
- Verschillende houdingen
- Prikkelrijke en prikkelarme omgevingen

Verantwoording

In de richtlijn Spastische cerebrale parese bij kinderen zijn geen aanbevelingen opgenomen over het onderwerp van deze informatiekaart. De inhoud van deze informatiekaart is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk (practice based). Deze informatiekaart is opgesteld door CP-Net-knowledge brokers van De Hoogstraat Revalidatie, Merem Medische Revalidatie en Rijndam Revalidatie.

Laatst beoordeeld: 2021.