Belasting en belastbaarheid

Algemene inleiding

Het doel van deze informatiekaart is om professionals handvatten te geven bij het in kaart brengen en behandelen van de cognitieve en/of fysieke belasting en belastbaarheid bij (jong)volwassenen met CP.
Doelgroep van deze informatiekaart: professionals werkzaam met (jong)volwassenen met CP.

In de richtlijn Cerebrale Parese bij Kinderen (2024) zijn geen aanbevelingen opgenomen over het onderwerp van deze informatiekaart. De inhoud van deze informatiekaart is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk (practice-based). Als er evidence beschikbaar is, is deze verwerkt in deze informatiekaart.

Deze informatiekaart is opgesteld door CP-Net-knowledge brokers van De Hoogstraat Revalidatie, Merem Medische Revalidatie en Rijndam Revalidatie.

Laatst beoordeeld: 2025.

Vraag vanuit de praktijk

Hoe wordt de cognitieve en/of fysieke belasting en belastbaarheid bij (jong)volwassenen met CP in kaart gebracht?

Advies vanuit de praktijk

COPM

Hulpmiddel om door cliënt ervaren problemen in het dagelijks handelen en hulpvragen te inventariseren. Download de COPM.

Tijdschrijflijsten

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 roofbouw. 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