

WAT KUNT U ZELF DOEN?

GOED OMGAAN MET ENERGIE

Moe zijn en minder energie hebben: veel mensen met een longziekte herkennen dit. U kunt niet alles wat u vroeger deed. Kleine dingen als douchen en aankleden kunnen uw energie voor die dag al verbruiken. Dat is moeilijk. Er zijn tips hoe u slimmer om kunt gaan met energie zodat u energie overhoudt voor leuke dingen.



BOODSCHAPPEN



DOUCHEN



WASSEN



AANKLEDEN

Wie slimmer omgaat met zijn energie, houdt meer energie over.



1

Zorg er bijvoorbeeld voor dat u niet over uw grenzen heen gaat.

2

Maak afspraken met uzelf: hoe pak ik deze activiteit aan?

Wat is mijn doel en op welk moment stop ik? Houd u daar ook aan.

3

Wissel zware en lichte activiteiten af. En als het niet meer goed voelt: stoppen.

4

Probeer te gaan zitten bij bijvoorbeeld het koken, douchen of strijken.