

Fit met Fibromyalgie

in 10 stappen



Fit worden met Fibromyalgie; ook dat is zeker mogelijk! Voor sommigen lijkt het echter nog ver weg of een onmogelijke zaak.

Ik heb er mijn missie van gemaakt dames (en heren) met langdurige chronische klachten ervan te overtuigen dat óók zij zich fit kunnen voelen. Het mooie daarvan is; wanneer jij je fysiek sterk voelt kun je meer aan en zal je minder hinder ervaren in het dagelijks leven. We kunnen helaas niet alle langdurige klachten verhelpen, maar er zijn wel verschillende manieren om er fijner mee te kunnen leven.

Iets wat je vast wel vaker hebt gehoord: 'je moet ermee leren omgaan'. Deze uitdrukking roept meestal geen fijne reactie op. Hoe kun je nou met iets omgaan wat je eigenlijk liever niet hebt?! Ik noem het dus liever 'er fijner mee kunnen leven'. Ondanks dat je het liever kwijt dan rijk bent, kun je er toch op een fijnere manier mee leven.

Met dit Ebook ga ik je dus ook niet vertellen hoe je van langdurige klachten (zoals fibromyalgie) af komt. Dat gaat vaak niet, jammer genoeg. Ik kan je wel vertellen hoe je er op een fijnere manier mee zou kunnen leven.

In dit Ebook ga ik je ook direct aan het werk zetten. Voor verandering moet je namelijk ook daadwerkelijk actie ondernemen. Wanneer je hier klaar voor bent zul je zelf al een hele boel stappen kunnen zetten! Het kan ook zijn dat dit nog lastig voor je is, of je liever meer begeleiding wilt. Ook dan kan ik je (online óf offline) met wat extra begeleiding verder helpen.

Maar eerst een begin maken!

let's go.

1 Waarom wil je fit worden met fibromyalgie?

In de introductie liet ik al een beetje los dat je fysiek fit voelen positief effect heeft op je dagelijks leven. Op de ongemakken die je ervaart door de langdurige klachten. Maar wat verwacht *jij* voor voordelen? Waarom wil *jij* fit worden?

Schrijf ze hier eens op. Wellicht helpen deze redenen je later nog!

Voordelen van fit(er) zijn voor mij:

Ik wil fit(er) worden omdat:

Is het voor jou nog lastig om voordelen hiervan te bedenken, maar ben je er wel benieuwd naar? Ik zou je alvast een beetje op weg kunnen helpen.

- Regelmatig bewegen zorgt voor extra serotonine, dopamine en endorfine. Simpel gezegd zorgen zij ervoor dat jij je lekkerder in je vel voelt!
- Door regelmatig bewegen kun je beter ontspannen en heb je minder last van stress
- Je kunt beter slapen of bent minder moe door regelmatig bewegen
- Botten en spieren worden sterker door de inspanning. Deze kunnen dan meer aan!
- Je zelfvertrouwen kan een flinke boost krijgen

2 Definieer fit; wat is je doel?

Je fit voelen betekent voor iedereen weer wat anders. De een is tevreden wanneer de dagelijkse dingen (traplopen, boodschappen tillen, douchen, stofzuigen etc.) minder moeite kosten, de ander wil graag weer kunnen hardlopen, zwemmen of fietsen.

Het is daarom belangrijk om duidelijk te krijgen wat voor *jou* fit zijn is. Je wilt namelijk een duidelijk doel hebben om naar toe te werken!

Heb je al een doel voor ogen? Schrijf deze hier op:

Nu je een doel hebt willen we deze nog wat concreter maken:

- Wat wil je kunnen? Bijvoorbeeld 30 minuten wandelen, 5 km fietsen etc.
- Wanneer wil je dit kunnen? Bijvoorbeeld op een specifieke datum, aan het einde van de zomer, over 6 weken etc.
- Hoe ga je dit meten? Bijvoorbeeld het gebruiken van Strava of een stappenteller.
- Waarom wil je dit? Bijvoorbeeld om op de fiets naar het werk te kunnen, of met de (klein)kinderen mee te kunnen doen.
- Hoe realistisch is dit? Ben je er 100% van overtuigd dat dit gaat lukken? Of misschien meer rond de 50%?

Deze vragen zijn misschien nog best lastig voor je. Dat geeft niet! Je hoeft het ook niet meteen te weten. Op de lange termijn is dit echter wel fijn om duidelijk te hebben. Bij de mensen die deze punten namelijk makkelijk op kunnen noemen wordt ook beter resultaat behaald.

3 Verdeel je doel in kleine stapjes

Je hebt een einddoel voor jezelf gemaakt. Tof! Misschien weet je nog niet helemaal hoe maar dat geeft niet. Een einddoel ligt nog ver weg en mag daarom best nog wat spanning oproepen. Als het immers iets makkelijk voor je was geweest dan had je dit al lang gedaan!

Echter helpt het wel om dit grote, verre doel wat kleiner te maken. Met kleine stapjes boek je namelijk sneller (positief) resultaat. De positieve resultaten maken het proces weer leuker én makkelijker vol te houden!

Noteer hier nogmaals je einddoel:

Nu gaan we kijken hoe we dit doel kunnen onderverdelen. Als voorbeeld gebruiken we het doel 30 minuten kunnen wandelen over 6 weken.

De eerste stap zou dan kunnen zijn: kijken hoe veel minuten je nu kunt wandelen.

Plan dit in, bijvoorbeeld ergens deze week. Het is niet de bedoeling dat je na het wandelen niets meer kunt, het moet wel realistisch zijn.

Bij stap twee reflecteer je eerst op de vorige stap. Hoe vond je het gaan? Was de reactie erna heel heftig, dan was het misschien nog iets te veel. Had je weinig (extra) last en kon je daarna door met de andere dingen die gepland stonden, dan was het waarschijnlijk goed voor nu!

Vanuit dit beginpunt kun je jouw doel gaan verdelen in subdoelen.
Het eerste subdoel zou bijvoorbeeld kunnen zijn: ik wil volgende week 10 minuten kunnen wandelen.

Het tweede subdoel zou dan kunnen zijn: ik wil over twee weken 20 minuten kunnen wandelen. Enzovoort.

Noteer hier je subdoelen:

-
-
-
-

4 Maak een plan voor de eerste stap (en die daarna)

De subdoelen zijn bepaald, nu begint het als het goed is al wat realistischer te worden. Je mag het einddoel namelijk even vergeten. We focussen ons eerst op het eerste subdoel!

Heb je deze behaald, dan pas kijken we naar het tweede subdoel. Enzovoort..

Mijn eerste subdoel is:

Stel je zou volgende week 10 minuten willen wandelen, dan gaan we daar een plan voor bedenken. Een doel is namelijk maar gewoon een wens. Daar kun je nog niets mee, tenzij je er een plan voor maakt.

Hoe dat plan eruitziet hangt natuurlijk van het subdoel af. Een voorbeeld voor bovenstaand subdoel zou kunnen zijn: ik wil deze week twee keer 7-8 minuten wandelen. Dat is een mooi plan wat in lijn ligt met het doel van volgende week. Om dit plan ook realistisch te maken is het handig alvast te bedenken h^óe en wan^éer je dit gaat doen.

Bijvoorbeeld: deze dinsdag ga ik 7-8 minuten wandelen 's avonds na het eten. Dan geef ik mijn lichaam woensdag even rust van het wandelen en ga ik op donderdag weer 's avonds na het eten 7-8 minuten wandelen.

Beschrijf nu (zo gedetailleerd mogelijk) jouw plan voor subdoel 1:

5 Vier je eerste succes!

Het plan voor de eerste stap is gemaakt. Is het je ook gelukt?

Zo ja: top. Wat goed gedaan. Dit mag gevierd worden! *Welke beloning staat hier tegenover?*

Zo niet: jammer, maar geef nog niet op. Waar ging het mis denk je? Wat zou je anders kunnen doen?

Gebruik dit moment om te reflecteren en probeer het daarna nog eens opnieuw.

6 Herhaal

Het eerste, moeilijke, begin is gemaakt. Nu wordt het volhouden!

Houd je aan één stap per keer. Reflecteer op iedere stap en beloon jezelf voor behaalde resultaten.

Schrijf hier je successen nog eens op:

-
-
-
-
-

7 Wat kun je doen op een moment dat het moeilijk is?

Het klinkt makkelijk: gewoon herhalen. Zo simpel is het natuurlijk niet! Onderweg zul je af en toe wat hobbels tegenkomen.

Sommige hobbels kun je van tevoren al verwachten, hier kunnen we dan alvast een plan voor maken. Dit verkleint de kans op een terugval of opgeven.

Er zullen ook onverwachte hobbels (tegenslagen) komen. Deze maken het volhouden van doelen een extra uitdaging. Dat bewaren we nog even voor later...

Zijn er al hobbels op de weg die jij zelf aan ziet komen? Bij het voorbeeld van 30 minuten kunnen wandelen over 6 weken zou het weer een hobbel kunnen zijn. Wat als je gepland hebt vandaag een wandeling te maken, maar het regent?

De kans dat het een keer regent terwijl je wou gaan wandelen is aanwezig. De kans dat regen je doel 'in de weg zit' dus ook. Door hier van tevoren een plan voor te maken verklein je de kans van het niet halen van je doel, vanwege de regen.

Je zou bijvoorbeeld kunnen bedenken om een paraplu en regenlaarzen aan te schaffen (of lenen). Als je het niet erg vindt om op deze manier door een buitje te lopen kun je het wandelen toch door laten gaan.

Is het voor jou geen optie door een buitje te lopen; welke afspraak maak je dan met jezelf? Ga je zodra het droog is of schuif je het bijvoorbeeld op naar een andere dag? Beide opties zijn prima, zolang je dit maar voor jezelf duidelijk maakt. Door dit daarna met iemand in je omgeving te delen of ergens op te schrijven maak je de afspraak met jezelf nóg wat meer bindend.

Weet jij al welke hobbels je onderweg tegen zou kunnen komen?

-
-
-
-

Wat kun je doen om deze hobbels je doel niet in de weg te laten staan?

-
-
-
-

8 Andere moeilijke momenten

We waren al even begonnen over moeilijke momenten. Kleine hobbels onderweg naar je doel. Wellicht kon je er al een paar bedenken en mogelijke oplossingen aandragen. Wellicht ben je ook al een paar andere, onverwachte, moeilijke momenten tegengekomen.

Schrijf deze moeilijke momenten eens op:

-
-
-
-

Hoe reageerde je op dat moment?

Wat had je achteraf anders kunnen doen om een betere uitkomst te creëren?

9 Wat als het zelf niet (helemaal) lukt?

Bij de vorige stap zijn we gaan reflecteren op de moeilijke momenten. Want er komen, helaas, onverwachte hobbels op je pad. Het veranderen van gedrag of gewoontes gaat nou eenmaal niet zonder vallen en opstaan. De kunst is om dan van iedere hobbel een leermoment te maken.

Door te reflecteren word je bewust van je gedrag. Waarom maakte je een bepaalde keuze, lukte iets wel of niet, en wat had je eventueel anders kunnen doen?

Soms kun je daar zelf, met een paar vragen, al een heel eind mee komen. Maar misschien heeft het tot zover nog niet het gewenste resultaat gehad. Dat kan ook.

Wellicht is er iemand in je omgeving waar je dit mee zou kunnen bespreken? Je hoeft het namelijk niet alleen te doen!

Denk ook eens verder, is er iemand anders die je extra zou kunnen ondersteunen? Wellicht kun je de stappen waar je mee bezig bent delen met een coach/therapeut/huisarts.

10 En nu volhouden!

Daarmee zijn we al bij het einde van dit Ebook aangekomen! Volhouden is eigenlijk ook niets anders dan het constant blijven reflecteren op je acties. Passen deze acties bij (volhouden van) je doel?

Het kan goed voorkomen dat dit soms even niet zo is. Er zijn andere dingen op je pad gekomen en de prioriteit ligt daarom even minder bij je doel. Dat is heel normaal.

Op het begin ben je namelijk vaak erg gemotiveerd en ligt de prioriteit dus (grotendeels) bij het werken aan het doel. Over tijd komen daar weer andere (onbedoelde) dingen bij. Zelfs zonder dat je het doorhebt kan je prioriteit dan verschuiven.

Ben je meer gaan werken en heb je door tijdgebrek minder aan je doel kunnen werken? Dat is niet gek. Ga eens bij jezelf na wat voor jou belangrijker is. Je collega helpen bijvoorbeeld en even wat meer werken. Dan kies je er (indirect) voor om iets wat voor jouzelf belangrijk is even naar achteren te schuiven. Ook dat is prima. Maar weet je dat je hier op de lange termijn niet gelukkig van gaat worden? Dan is het zaak jezelf hier scherp op te houden. Spreek bijvoorbeeld een termijn af. Een maand lang kan ik mijn eigen doel even aan de kant zetten (voor ...) maar daarna pak ik het weer op. Of vind je het helpen van die collega eigenlijk helemaal niet belangrijker dan je eigen doel? Ook dat is prima. Dan zegt dat al wat meer over de keuze die je kunt maken.

Het begin is nu gemaakt. De aller eerste stap, het lezen van dit Ebook heb je voltooid! Hierna zijn er nog verschillende stappen te zetten om tot een resultaat te komen, maar het belangrijkste is dat je bent *begonnen*.

Daar mag je trots op zijn!

Vond je dit Ebook interessant? Deel het dan in je omgeving. Wellicht kunnen we zo nog meer mensen helpen.

Ik hoor het natuurlijk ook graag als je nog verdere vragen of opmerkingen hebt. Je kunt me bereiken via mijn website of de instagram botton rechtsonderin.

Voor nu heel veel succes verder.

Ise Hazenveld
Fysiotherapeute & Personal Trainer
www.debeweegstudio.nl

