



# Daily life

*Over dagelijks leven en meedoen in de maatschappij*

**Lilian Batenburg**  
**Arts LATER-poli volwassenen**  
**Universitair Medisch Centrum Groningen**

## Aanwijzing bij het maken van de test:

1. Vul in wat **u zelf** vindt. En niet wat u denkt dat de dokter of een andere persoon wil horen.
2. De test laat zien hoe u vindt dat het met u gaat.
3. Of u meedoet in de maatschappij
4. Hoe uw dagelijks leven eruitziet



## Vraag bij meedoen in de maatschappij

1. Denkt u dat gezonde mensen meer meedoen en werken dan mensen met een ziekte of beperking?

**Groen = Ja**

**Rood = Nee**



## Antwoord **Groen = Ja**

Survivors zijn vaker werkloos

Vooraf survivors die behandeld zijn met schedelbestraling  
(bv bij hersentumoren en soms bij leukemie)

[A. De Boer 2006]



## Vraag bij meedoen in de maatschappij

1. Denkt u dat werken/ meedoen kan geven dat je gezonder wordt en je gezonder voelt?

**Groen = Ja**

**Rood = Nee**



## Antwoord: Groen = Ja

Onderzoek in Rotterdam bij werkloze mensen met gewone psychische klachten (niet lekker in hun vel), die zelf of via een programma (vrijwilligers)werk vonden.

Na 2 jaar rapporteerden zij

Lichamelijke gezondheid +16%

Klachten van angst/ depressie -15%

Zij bezochten de huisarts minder vaak.

[Bouwine E. Carlier, Merel Schuring en Alex Burdorf, Erasmus MC 2017]



## Meedoen in de maatschappij is goed voor de gezondheid.

Dit is een bevestiging van het belang en de samenhang van de onderdelen van het spinnenweb.



## Dagelijks functioneren

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN



## Dagelijks functioneren: Voorbeeld 1

Een vrouw van 60 met ernstig COPD kon door beperkte energie geen hele maar halve dagen werken, in haar eigen (hoge) functie.

De reis naar het werk ging per openbaar vervoer. De laatste 150 meter deed ze te voet.

Met tegenwind was dit een groot probleem.

De reis kostte haar dan zoveel energie dat ze langdurig moest nahijgen.



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

## Dagelijks functioneren

- Zorgen voor jezelf
- Hulp kunnen vragen

We bespraken oplossingen:

- Eigen auto parkeren bij werk (**geen rijbewijs**)
- Een vervoersvoorziening van het UWV (40 km auto)

**Ik ga niet in zo'n auto rijden!**

- Zich laten ophalen door iemand met een bedrijfs auto

**Ik ga geen hulp vragen.**



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

## Dagelijks functioneren 2<sup>e</sup> voorbeeld

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen

Een jonge man, behandeld voor kinderkanker, was tijdens het vorig spreekuur erg ongelukkig en somber over de beperkingen van zijn lichaam en de moeheid.

Deze keer had hij een heel andere uitstraling. Opgewekt, energiek. Op de vraag wat er veranderd was zei hij:

Het gaat veel beter sinds **ik** heb besloten om samen te werken met mijn lichaam!



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

## Dagelijks functioneren

### Vraag

Wie heeft meerdere ikken die het niet altijd met elkaar eens zijn?

**Groen = Ja**

**Rood = Nee**

### Zaal

Enkele **Nee**, bijna iedereen **Ja**



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN



## Wie is de echte ik?

### Naar welke ik kan ik luisteren?

- Harry Jekkers:

Soms roep ik mijn ikken bij elkaar

Ik heb inmiddels al een aardig reservoir

En als men vraagt: Hé welke ik is eigenlijk waar?

Ik, ik, ik, roepen mijn ikken dan door elkaar.

En dan zwaai ik met mijn voorzittershamer

Verzoek om stilte in mijn bovenkamer

En dan geef ik met een vorstelijk gebaar

Het woord aan mijn ik van 9 jaar



## Wie is de echte ik? Naar welke ik kan ik luisteren?

- Met de methodes genoemd in de lezing van Saskia Pluijm kan je dichterbij de echte ik komen.
- Of door stil te worden.
- Of door de vraag: Waar word **ik** blij van?
- De oude Grieken vonden het al belangrijk:

# Ken Uzelve