

Vitaliteit bij langdurige klachten:

Waar zit de energie?

Anne Staps

22 september 2026

Staps Vitaal



Wie ben ik?



- Anne Staps, 47 jaar oud
- Moeder van Noa, 15 jaar oud
- Woont met partner en dochter in Tilburg
- Vitaloog
- Eigenaar Staps Vitaal
- Ergotherapeut en re-integratiecoördinator Libra Arbeidsexpertise
- 14 jaar ervaring met chronische pijn- en vermoeidheid

Waar denk je aan bij het bergip vitaliteit?

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alqegzftddgmihxf67ovxbygehaa95i/presentation?question=44bjus9qg6qp>



Staps Vitaal

Waar besteed je aandacht aan?

- Lichamelijk welzijn
 - Voeding, beweging, ontspanning, slaap
- Mentaal welzijn
 - Stemming, mentale ontspanning, stresshantering
- Omgeving
 - Sociaal, werk, financieel, zorg voor anderen
- Zingeving
 - Waarden, talenten, innerlijke kracht en ontwikkeling
- Bewustwording
 - Nut en noodzaak tot verandering

Vitaliteit
=
Energie

Even terug naar je eigen praktijk

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alqegzftddgmiqhxf67ovxbygehaa95i/present?question=sab5d97q4tsc>

Vitaliteit bij langdurige klachten



- Energiebalans, aandacht voor herstel én beweging
- Controle / zelfregie
- Voeding
- Waardevol handelen
- Slaap

Energiebalans



- Inspanning / Ontspanning
- Activiteit / Rust
- Energienemers / Energiegevers

- ➔ Mentaal of fysiek?
- ➔ Wat is voor iemand echt herstellend?

Energie in kaart brengen

➤ Energie matrix

➤ Hoe kan je energievreters verminderen en energiegevers meer inzetten?

	Lichamelijk energie +	Lichamelijk energie -
Mentaal energie +	+/+ Powernap Ontspanningsoefening Sauna	+/- Sporten Wandelen Spelen met kinderen
Mentaal energie -	+/- Op de bank met telefoon Administratie doen	-/- Huishouden Mantelzorg

Energie in kaart brengen

- Weekschema invullen, wat heb je allemaal gedaan?
- Met kleur aangeven: +/+, +/-, -/-
- Wat valt op? Wat kan anders?



Aandacht voor herstel



- Herstel = zowel fysiek als mentaal energiegelend
- Meest effectief is de powernap: 20 minuten liggen, ogen gesloten
- Maar ook:
 - Korte ademhalingsoefening
 - Mindful een kop thee drinken
 - Micropauze: even naar buiten staren
 - Rustige muziek luisteren

Even energie opdoen!

Doe mee met deze korte ademhalingsoefening voor meer energie!



Zelfregie en controle:

Kom in je kracht!



- De klachten bepalen alles
of....

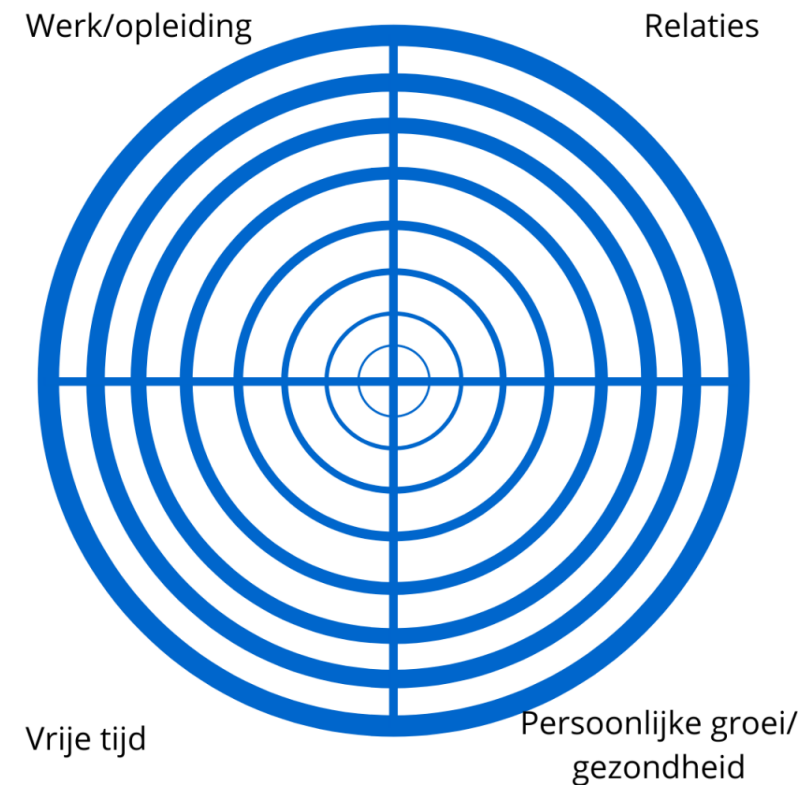
Jij bepaalt!

- Ik kijk wel hoe lang ik het volhoud
 - De klacht bepaalt
- Ik doe het een half uur en dan neem ik even
pauze
 - Jij bepaalt

Waardevol handelen = energie

Waarden in kaart brengen: wat vind jij belangrijk in je leven?

- 10 uitkiezen (eventueel voorbeelden op internet te vinden)
- Een top 3 uitkiezen
- Komen deze waarden voldoende tot hun recht binnen de verschillende levensgebieden? → Waardenroos
- Acties formuleren: wat kan je doen om nog meer naar je waarden te leven?



Voeding = Energiebron

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alqegzftddgmiqhxf67ovxbygehaa95i/present?question=3rbuump5rfje>





Slaap verbeteren = zorgen voor goede energiebalans overdag

- Voldoende bewegen
- Herstelmomenten overdag
- Ontspanning (mentaal en fysiek)
- Gezonde voeding
- Voldoende daglicht

Nog eentje om het af te sluiten

<https://www.mentimeter.com/app/presentation/alqegzftddgmiqhxf67ovxbygehaa95i/present?question=o9cv2acmoqsv>

Bedankt voor jullie aandacht!



Anne Staps

www.stapsvitaal.nl

info@stapsvitaal.nl

www.linkedin.com/in/anne-staps-91a03a35


Stapsvitaal