



## **Tips en oefeningen voor ontspannen en slapen met een infuus en pomp**

Ontspannen met een rugzak met infuus en een pomp die geluid maakt, kan een uitdaging zijn. Net zoals het slapen met een pomp en lijnen. Marieke Oosting, psychosociaal therapeut, geeft een aantal tips om hiermee om te gaan:

- Neem, ook als je ontspannen bent, alarmsignalen van je infuus altijd serieus.
- Wissel houdingen af: zitten, liggen, staan, zodat je lichaam rust vindt.
- Neem je lichaam serieus, ook in het openbaar mag je ruimte nemen.
- Zorg voor voldoende rust, ook terwijl de pomp loopt. laat je lichaam even ontspannen.
- Creëer een vaste routine voordat je gaat slapen; zorg dat alles goed ligt en de pomp stabiel staat of ligt.
- Pas eventueel je ligging aan. Wat is de meest comfortabele positie met de infuuslijn? Probeer het uit.
- Leg de infuuslijn eventueel op een kussen zodat je er niet op gaat liggen.
- En: soms kan het helpen om rustige achtergrondgeluiden, bijvoorbeeld zachte muziek of vogelgeluiden, op te zetten om het geluid van de pomp minder op de voorgrond te laten komen

### **Oefening voor het ontspannen met een rugzak:**

- Oefening: Sluit je ogen. Neem een moment om te voelen waar spanning in je lichaam zit. Laat met elke uitademing wat van de spanning los. Niet forceren – alleen opmerken en verzachten.
- Vertragen: Sta bewust stil, letterlijk. Voel je voeten stevig op de grond, ontspan je kaken en adem rustig uit.
- Zoek steun: Leun ergens tegenaan of gebruik een krukje. Ook even zitten mag, ook als anderen blijven staan.
- Bij geluid van de pomp: Gebruik oortjes met rustige muziek als afleiding.
- Sta jezelf toe te rusten, ook met pomp. Dat is zelfzorg. Je hoeft niets te bewijzen.

### **Praktische tips om beter te slapen:**

- Er een verduisteringshoes voor de infuuspomp beschikbaar. Dit kan praktisch zijn als je 's nachts last hebt van de lampjes van de infuuspomp. De alarmen kun je wel gewoon blijven horen. Bij de apotheek kun je naar de mogelijkheden vragen.

- Er zijn TPV-trolleys op zwenkbare wieltjes te krijgen. Hierin kun je de infuuspomp en zak TPV meenemen. Dit kan handig zijn als de rugzak te zwaar is. Ook bij bepaalde krachttrainingen of ontspanningsoefeningen kan dit handig zijn, je kunt de trolley naast je neerzetten. Dit is mogelijk beschikbaar in overleg met de apotheek.