

# Niet Rennen Maar Plannen

Fit of moe?  
Balans doet ertoe!



## Colofon

Deze jongeren trainingsmodule 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' is een uitbreiding van het behandelprogramma Niet Rennen Maar Plannen (NRMP). Voor volwassenen zijn er inmiddels papieren en online versies van Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) beschikbaar. De jongeren module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' is de eerste module die herschreven is specifiek voor jongeren.

NRMP kan worden gedownload van de websites van Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht, UMC Utrecht en van Expertisecentrum Hersenletsel Limburg.

- <https://www.kcrutrecht.nl/producten/niet-rennen-maar-plannen/>
- <https://www.hersenletsel limburg.nl/nl/producten-0>

De eerste versie van het behandelprogramma Niet Rennen Maar Plannen (NRMP) is ontwikkeld met financiële ondersteuning van ZonMw Revalidatie (projectnummer 335020018). De teksten zijn destijds gebaseerd op bestaande gepubliceerde behandelprogramma's die veel gebruikt worden in de revalidatiegeneeskunde, neuropsychologie en ergotherapie.

Vormgeving: Jeroen Krul

Tekst: Selma Mulder en Rose van Thiel (kinderergotherapeuten), Jeanine Voorman, (kinderrevalidatiearts) en Aline Kalisvaart (medisch pedagogisch zorgverlener); allen werkzaam in Universitair Medische Centrum (UMC) Utrecht, locatie Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ).

Uitgave: Januari 2024

Copyright ©: gegevens uit deze publicatie mogen met bronvermelding worden overgenomen.

# Inhoudsopgave

<b>Deel 1. Vermoeidheid en beperkte belastbaarheid .....</b>	<b>4</b>
1.1 Lichamelijke en mentale vermoeidheid .....	4
1.2 Beperkte belastbaarheid en andere klachten .....	5
1.3 Energie batterij .....	7
1.4 Soort activiteiten .....	8
<i>Opdracht 1 Bijhouden van jouw activiteiten op een dag</i> .....	11
<i>Opdracht 2 Verschillende soorten activiteiten</i> .....	17
<i>Opdracht 3 Meest / minst vermoeiende dag</i> .....	19
<i>Nabespreken opdracht 1, 2 en 3</i> .....	21
<i>Opdracht 4 Persoonlijke doelen</i> .....	23
<b>Deel 2. Strategieën .....</b>	<b>26</b>
2.1 Omgaan met je energie .....	26
<i>Opdracht 5 Omgaan met je energie</i> .....	28
2.2 Plannen .....	30
2.3 Ontspannen, bewegen en slaap .....	31
<i>Opdracht 6 Planning maken</i> .....	33
<i>Nabespreken opdracht 6</i> .....	37
<i>Opdracht 7 Plannen van een week</i> .....	38
<i>Nabespreken opdracht 7</i> .....	41
2.4 Opbouw van activiteiten .....	42
<i>Opdracht 8 Werken aan opbouw</i> .....	42
<i>Opdracht 9 Evaluatie persoonlijke doelen</i> .....	43
<i>Opdracht 10 Terugblik en nabespreken</i> .....	45
2.5 Tot slot, hoe nu verder .....	46
Dankwoord .....	47
Bijlage 1: Slaaptips .....	48
Bijlage 2: Weekplanning (groot) .....	49

# Deel 1. Vermoeidheid en beperkte belastbaarheid

Je begint nu met het eerste deel van deze module. Aan bod komen:

- beperkte belastbaarheid
- de energie batterij
- soort activiteiten
- opdrachten waarin je de dagelijkse activiteiten en jouw vermoeidheid opschrijft

Vermoeidheid is één van de meest voorkomende klachten na hersenletsel. Iedere jongere is wel eens moe of heeft geen energie om iets te gaan doen. Als je hersenletsel hebt, is dat echter veel vaker het geval. Ongeveer de helft van de jongeren met hersenletsel krijgen te maken met een vorm van vermoeidheid. In vergelijking met leeftijdsgenoten zonder hersenletsel voel jij je sneller vermoeid. Ook duurt het langer voordat jij je weer fit voelt na een activiteit. We noemen dit beperkte belastbaarheid.

## 1.1 Lichamelijke en mentale vermoeidheid

- Lichamelijke vermoeidheid

Na je fietsritje naar school of na het sporten zijn de spieren van jouw lichaam moe. Je lichaam voelt dan vaak slap of zwaar aan. Dat is 'lichamelijke vermoeidheid'.

- Mentale vermoeidheid

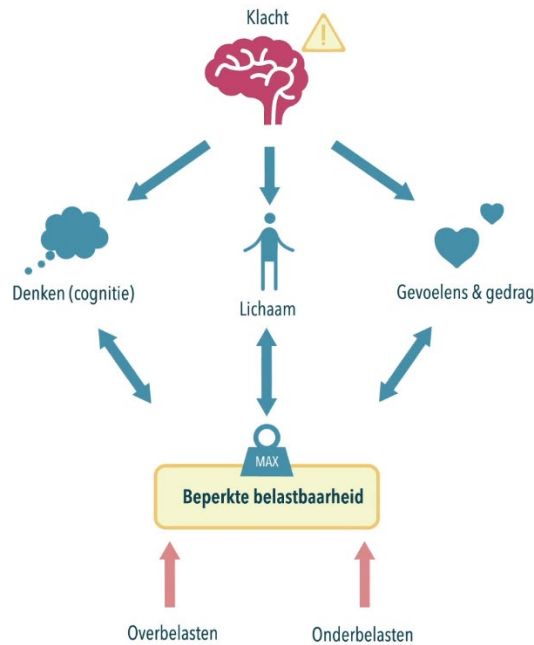
Mentale inspanning zijn activiteiten waarbij je hersenen hard moeten werken, bijvoorbeeld bij huiswerk maken, lezen, gamen of kletsen met je vrienden. Deze activiteiten kosten energie en je hoofd kan er moe van worden. Dit wordt ook wel 'mentale vermoeidheid' genoemd. Het lijkt dan of je hoofd vol zit met watten en je kunt je niet goed meer concentreren. Dit is niet alleen zo bij moeilijke of langdurige activiteiten. Ook van een kleine activiteit, zoals een WhatsApp berichtje typen, kun je mentaal moe worden.

Lichamelijke en mentale vermoeidheid staan niet los van elkaar. Wanneer je lichamenlijk vermoeid bent, kan dit 'overgaan' in mentale vermoeidheid, wat je kunt voelen in bijvoorbeeld hoofdpijn of duizeligheid. Andersom kan mentale vermoeidheid zich uiten in lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld een zwaar gevoel in je lichaam waardoor je alleen maar op de bank kunt hangen.

*Eline: "pffff was ik 15 minuten met mijn huiswerk bezig kon ik het al niet meer goed onthouden en moest ik echt even gaan liggen."*

## 1.2 Beperkte belastbaarheid en andere klachten

Als je belastbaarheid beperkt is, kun je veel vermoeidheid voelen. Een beperkte belastbaarheid kan ook andere klachten geven. Sommige klachten gaan vaak samen met vermoeidheid en worden ook erger als jij meer vermoeid bent.



Door je hersenletsel kun je last krijgen van andere soorten klachten, zoals:

1. **Cognitieve klachten**, alles dat te maken heeft met denken, bijvoorbeeld:
  - concentratie of geheugen problemen, zoals het minder goed kunnen opnemen van je huiswerk of dingen vergeten
  - het gevoel hebben dat dingen te snel voor je gaan
  - sneller afgeleid zijn
  - meer moeite hebben om verschillende dingen tegelijk te doen
  - gevoelig zijn voor prikkels; bij geluid, drukte of licht krijg je snel het gevoel dat het allemaal te veel is
2. **Lichamelijke klachten**, bijvoorbeeld:
  - je kunt je minder goed bewegen
  - het gevoel in je lichaam is anders geworden
  - je evenwicht is minder goed
  - hoofdpijn
  - duizeligheid

3. Klachten die te maken hebben met je **gevoelens en gedrag**, bijvoorbeeld:

- je voelt je meer somber
- je bent angstiger
- je bent sneller emotioneel. Denk daarbij aan verdriet en boosheid
- je bent sneller geïrriteerd of chagrijnig

Zoals je in het plaatje, dat op de vorige pagina staat, kunt zien is het dus een wisselwerking en hangt alles met elkaar samen. Wanneer je moe bent, is het moeilijker om je te concentreren en om dingen te onthouden. Dat geeft een vervelend gevoel waardoor lichamelijke klachten kunnen verergeren en minder fijne gevoelens worden versterkt.

Iedere jongere gaat anders om met vermoeidheid. Sommigen proberen zo snel mogelijk weer gewoon alles te doen wat ze voorheen ook deden, bv naar school, lekker lang gamen, naar vrienden toe fietsen. Maar nu kost het je lichaam veel meer energie om dat allemaal op dezelfde manier te blijven doen. Daardoor ontstaat overbelasting.

Een andere reactie op vermoeidheid is onderbelasting. Bij onderbelasting doe je minder dan je eigenlijk zou kunnen, bijvoorbeeld om zo te voorkomen dat je moe wordt. Je bent erg voorzichtig of bang je te veel in te spannen. Bij onderbelasting ga je vaak steeds minder doen. Onderbelasten is daarom ook niet goed voor je lichaam. Je wordt minder fit, je lichaam kan steeds minder aan en je raakt daardoor juist steeds eerder vermoeid.

Vaak reageren jongeren op hun beperkte belastbaarheid door een patroon van 'hollen of stilstaan'. Gaat het goed? Dan haal je alles uit je dag. Je maakt volop gebruik van dit goede gevoel. Zonder dat je het door hebt, doe je dan al snel te veel. Je bent aan het overbelasten. Je gebruikt te veel energie en zodra je energiereserves op zijn, voel je je uitgeput. De volgende periode ben je te moe om ook maar iets te doen. Je moet wachten tot je energieniveau zich heeft hersteld. Door dit patroon van 'pieken of dalen' en 'hollen of stilstaan' kan je het gevoel krijgen dat je geen controle meer hebt over je vermoeidheid. Je weet echt niet meer waar je goed aan doet, juist wel iets doen of juist even rustig aan. Iets plannen wordt dan moeilijk omdat je niet vooraf weet hoe je je erna zal voelen.

De oplossing? Een middenweg vinden tussen onderbelasten en overbelasten, zodat je energiepatroon weer regelmatig wordt. Dat klinkt makkelijk. Maar in de praktijk blijkt dit toch best lastig. Gelukkig vinden de meeste jongeren wel weer een weg voor zichzelf hierin. De opdrachten die we verderop beschrijven, gaan jou helpen om de juiste balans te vinden.

### 1.3 Energie batterij

Om het begrip beperkte belastbaarheid uit te leggen vergelijken we de hoeveelheid energie die je hebt (je belastbaarheid) met een batterij van een telefoon.

**Als je gezond bent**

Als je gezond bent is de accu helemaal vol. Je start de dag met een volle accu en volop energie.

Je kan met deze accu de hele dag lichamelijke en mentale inspanningen leveren. Je verbruikt je energie om te bewegen, te denken, je te concentreren en gesprekken te voeren.

In de loop van de dag raakt de accu wel wat leger door al deze activiteiten. Dat geeft niet, want 's nachts wordt de accu weer netjes opgeladen. De volgende dag is de accu weer vol.

**Beperkte belastbaarheid**

Bij beperkte belastbaarheid is de accu niet meer helemaal vol. Daarnaast loopt de accu sneller leeg.

Activiteiten kosten meer energie. Je raakt eerder vermoeid door gesprekken, tv-kijken, lezen of werken op de computer. Aan het einde van de dag is je energie op. De bodem van de accu is bereikt.

's Nachts laadt de accu niet meer helemaal op. Je start de volgende dag met veel minder energie dan gezonde mensen.

Als je regelmatig te veel doet en daarmee over je grenzen gaat, neemt je energie steeds verder af. Je batterij wordt steeds leger en je klachten stapelen zich op. Bovendien kost het opladen van een lege batterij veel meer tijd en moeite dan het opladen van een batterij waar nog wat in zit. Daarom is het belangrijk dat je de signalen van een bijna lege batterij herkent. Zo kan je jouw grenzen bewaken.

Tip: Bedenk iets waarmee je kan laten zien hoe vol jouw energie batterij gevuld is.

Bijvoorbeeld:

- Teken een batterij en kleur hem in tot het level dat hij gevuld is.
- Bouw van 10 legoblokjes een torentje en geef aan door blokjes er af te halen of er op te doen hoe jouw energie level is.
- Maak van kralen een armbandje en geef aan door er kralen op of af te doen hoe gevuld jouw batterij is.

#### 1.4 Soort activiteiten

Vermoeidheid heeft te maken met wat je op een dag doet. Sommige activiteiten geven je energie, andere activiteiten kosten energie. Dit is voor iedereen anders en het kan veranderd zijn door je hersenletsel. Het gaat om het vinden van de balans tussen activiteiten die energie geven en die energie kosten. In deel 2 ga je hiermee aan de slag.

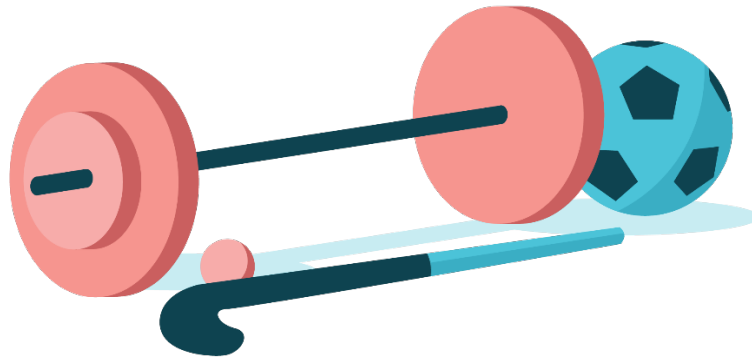
- Mentale inspanning (Denken)



Bij mentale inspanning is je hoofd actief. Denk aan computeren, een tekst lezen of je huiswerk doen. Deze activiteiten kosten je hoofd energie, maar kunnen je ook energie geven, bijvoorbeeld doordat je een leuk spel hebt gespeeld waar je blij van wordt.



- Lichamelijke inspanning (Doen)



Dit zijn bezigheden waarbij je lichaam actief is, zoals sporten, de hond uitlaten of fietsen. Deze activiteiten kosten je lichaam energie, maar kunnen je ook energie geven, bijvoorbeeld doordat de zon scheen en de wind lekker door je haren blies.

- Ontspanning



Ontspannende activiteiten kosten nauwelijks energie, soms kunnen ze je een klein beetje energie geven. Voorbeelden van ontspanning zijn; naar muziek luisteren, door een tijdschrift bladeren of je hond knuffelen.

- Rust



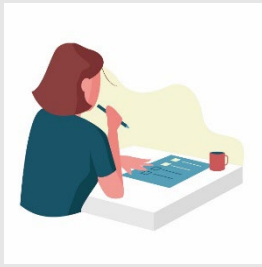
Bij rust doe je geen enkele inspanning. Rust geeft je energie. Rust neem je door te slapen of even te gaan liggen zonder dat je iets doet of prikkels (zoals geluid) om je heen hebt. Bijvoorbeeld slapen 's nachts of een powernap in de middag.

Veel activiteiten vallen in meerdere categorieën. Leuke activiteiten zie je vaak als ontspanning. Toch kunnen deze ook energie kosten. Denk aan sporten, chillen met je vrienden of gamen. Vraag jezelf dus goed af wat jij leuk vindt om te doen en onder wat voor soort activiteit dit het beste past.

#### **Kort samengevat:**

- Na hersenletsel is je belastbaarheid veranderd. Jongeren met hersenletsel raken sneller of meer vermoeid en herstel duurt langer dan voorheen.
- Er zijn verschillende soorten vermoeidheid: lichamelijke en mentale vermoeidheid.
- Je kunt beperkte belastbaarheid merken in lichamelijke klachten, het denken, gevoelens en in je gedrag.
- Beperkte belastbaarheid kan zorgen voor toename van je klachten.
- Iedere jongere reageert anders op de nieuwe belastbaarheid; de één vindt er zelf zijn weg in, de ander gaat overbelasten en weer een ander gaat onderbelasten.
- Er zijn verschillende soorten activiteiten: mentale inspanning, lichamelijke inspanning, ontspanning en rust.

## Opdracht 1 Bijhouden van jouw activiteiten op een dag



Hoe doe je dat: bijhouden van je activiteiten op een dag en aangeven hoe jouw vermoeidheid is?

- Je houdt 3 dagen (achter elkaar) bij wat je doet en hoe moe je je voelt.
- Kies hiervoor in elk geval een school- en een weekenddag.
- Leg onderstaande daglijst op een vaste, zichtbare plek. Zo word je er steeds aan herinnerd dat je de lijst gaat bijhouden.
- Spreek met jezelf af wanneer je de lijst invult. Wij raden aan dit in elk geval elk uur te doen, anders vergeet je misschien wat je gedaan hebt. Aan het eind van de dag is het extra moeilijk om je te herinneren hoe moe je bijvoorbeeld om half twee was.






Je kunt ook je ouder vragen om je te helpen. Of zet een alarm in je telefoon zodat je weet dat het weer tijd is om wat op te schrijven.

- Schrijf voor elk half uur op wat je gedaan hebt.
- Slapen geldt ook als een activiteit. Dus schrijf deze ook op. In de nacht zelf hoef je natuurlijk niet bij te houden dat je slaapt.
- Schrijf elk half uur ook op hoe vermoeid je op dat moment was tijdens het doen van de activiteit. Je gebruikt daarvoor deze scores:

0	= niet vermoeid, helemaal fit
1-3	= een beetje vermoeid
4-6	= moe
7-9	= behoorlijk vermoeid
10	= ernstig vermoeid, je wilt alleen nog slapen

**VERMOEIDHEID SCHAAL**

Selecteer het nummer dat het beste beschrijft hoe je je voelt

				
NIET VERMOEID	BEETJE VERMOEID	MOE	BEHOORLIJK VERMOEID	ERNSTIG VERMOEID
0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10

Copyright © 2000 Oncology Nursing Society

- Beperkte belastbaarheid kun je ook merken in andere klachten zoals (hoofd)pijn, duizeligheid of gevoeligheid voor prikkels (zoals licht en geluid). Geef dit ook aan in je daglijst. Zet een sterretje (\*) bij de tijdstippen waarop je deze klachten merkte.
- Schrijf onderaan de lijst welke klachten dit zijn bij het vakje met '\* klachten'.

## Voorbeeld van een ingevulde daglijst

Dag en datum	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-10)
<i>Woensdag</i>		
06.00	<i>Slapen</i>	
06.30	<i>Slapen</i>	0
07.00	<i>Opstaan</i>	0
07.30	<i>Aankleden</i>	3
08.00	<i>Ontbijten</i>	4
08.30	<i>Fietsen naar school</i>	5
09.00	<i>Les (wiskunde)</i>	8*
09.30	<i>Les (wiskunde)</i>	8*
10.00	<i>Tussenuur/ bankje zitten buiten</i>	3
10.30	<i>Tussenuur/ bankje zitten buiten</i>	2
11.00	<i>Gym</i>	8
11.30	<i>Gym</i>	8
12.00	<i>Lunchen in kantine</i>	9
12.30	<i>Fietsen naar huis</i>	7
13.00	<i>Op de bank muziek luisteren</i>	5
13.30	<i>Op de bank muziek luisteren</i>	3
14.00	<i>Gamen met vrienden</i>	6
14.30	<i>Gamen met vrienden</i>	8*
15.00	<i>Gamen met vrienden</i>	9*
15.30	<i>Hond uitlaten</i>	5
16.00	<i>Fietsen naar voetbaltraining</i>	5
16.30	<i>Voetbal training</i>	5
17.00	<i>Voetbal training</i>	5
17.30	<i>Naar huis fietsen</i>	5
18.00	<i>Avond eten</i>	6
18.30	<i>Avond eten</i>	6
19.00	<i>Huiswerk maken</i>	8*
19.30	<i>Huiswerk maken</i>	8*
20.00	<i>Huiswerk maken</i>	8*
20.30	<i>Netflixen</i>	8
21.00	<i>Netflixen</i>	8
21.30	<i>Douchen</i>	8
22.00	<i>Appen met vrienden</i>	8
22.30	<i>Tandenpoetsen/naar bed</i>	8
23.00	<i>Wakker liggen in bed</i>	8
23.30	<i>Slapen</i>	
00.00	<i>Slapen</i>	
* klachten: hoofdpijn, duizelig		

### Schema 1.1 Daglijst

Dag en datum .....	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-10)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		
* klachten:		

Dag en datum .....	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-10)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		
* klachten:		

Dag en datum .....	Activiteit	Vermoeidheidsscore (score 0-10)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		
* klachten:		



## Opdracht 2 Verschillende soorten activiteiten

Er zijn verschillende soorten activiteiten. Elke soort activiteit heeft een eigen kleurcodering:

Mentale inspanning (Denken)	<b>GEEL</b>
Lichamelijke inspanning (Doen)	<b>ROOD</b>
Ontspanning	<b>BLAUW</b>
Rust	<b>GROEN</b>

### Verschillende soort activiteiten:

#### Mentale inspanning (denken)

Bij deze activiteiten is je hoofd actief. Denk aan gamen, film kijken of je huiswerk doen. Deze activiteiten kosten je hoofd energie, maar kunnen je ook energie geven.

#### Lichamelijke inspanning (doen)

Dit zijn bezigheden waarbij je lichaam actief is. Zoals sporten, de hond uitlaten of fietsen. Deze activiteiten kosten je lichaam energie, maar kunnen je ook energie geven.

#### Ontspanning

Ontspannende activiteiten kosten geen energie, ze geven je soms een klein beetje energie. Hierdoor blijft het energie level van je batterij gelijk of neemt met een beetje toe. Voorbeelden van ontspanning zijn naar muziek luisteren of chillen op de bank.

#### Rust

Bij rust doe je geen enkele inspanning. Rust geeft je energie. Je batterij wordt weer opgeladen. Meestal neem je rust door te slapen. Bijvoorbeeld 's nachts of tijdens een powernap.

Sommige activiteiten horen bij meerdere soorten activiteiten. Leuke activiteiten zie je vaak als ontspanning. Toch kunnen deze ook energie kosten. Denk aan sporten, de hond uitlaten, gamen of een film kijken. Vraag jezelf dus goed af onder welk soort activiteit de dingen, die je leuk vindt, vallen.

Maak vervolgens in onderstaand schema een overzicht van de activiteiten die voor jou vallen onder ontspanning, lichamenlijk inspannend, mentaal inspannend en rust.

Geef op je daglijst aan welk soort activiteit het betreft, door middel van markeren met de juiste kleur. Let op: markeer op alle lijsten elke activiteit door de betreffende activiteit een kleur te geven.

Tip: Als je liever andere kleuren gebruikt mag je ook een eigen kleurcodering kiezen. Schrijf dan wel even op welke kleur bij welke soort activiteit hoort.

Bijvoorbeeld: **Paars**= mentale inspanning, **Oranje**= ontspanning

**Mentale inspanning:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Lichamelijke inspanning**

.....

.....

.....

.....

.....

**Ontspanning**

.....

.....

.....

.....

.....

**Rust**

.....

.....

.....

.....

.....

### **Opdracht 3 Meest / minst vermoeiende dag**

Kies 2 van de daglijsten die je al hebt ingevuld bij opdracht 1 uit:

1. de dag met de *meeste* vermoeidheid
2. de dag met de *minste* vermoeidheid

Leg deze 2 daglijsten naast de grafieken die op de volgende bladzijde staan afgebeeld. Geef in de grafiek met de juiste kleur aan welk soort activiteit je hebt gedaan. Vul het juiste aantal blokjes in om de vermoeidheid op dat tijdstip aan te geven.

Voorbeeld: 11.00u – 12.00u gym. Lichamelijk inspanning, score vermoeidheid 2.  
Kleur dan tussen 11.00u en 12.00u twee blokjes boven elkaar in met rood.

Vergeet niet aan te geven wanneer je hebt geslapen. Slapen valt onder de rust.

**Schrijf de kleur op die jij gebruikt hebt bij elke soort activiteit:**

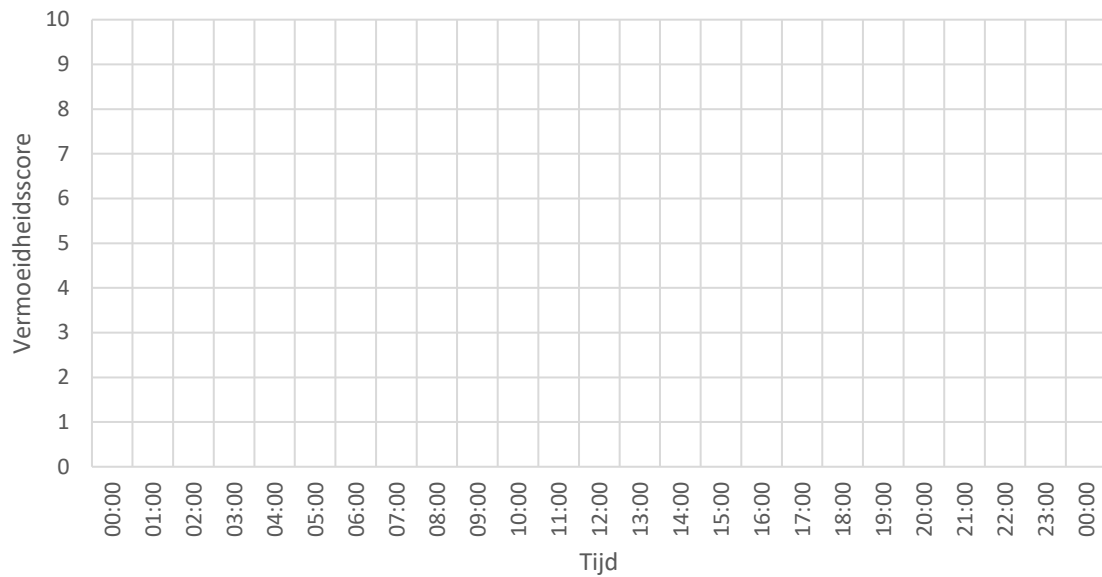
Mentale inspanning : .....

Lichamelijke inspanning : .....

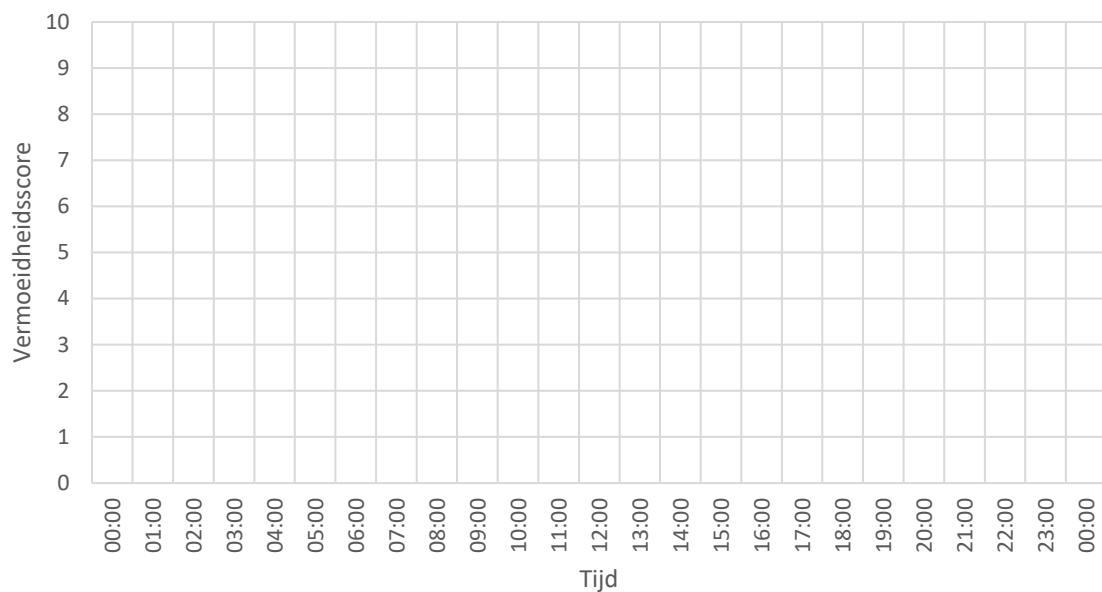
Ontspanning : .....

Rust : .....

Meest vermoeiende dag



Minst vermoeiende dag



### **Nabespreken opdracht 1, 2 en 3**

Dit nabespreken doe je samen met je behandelaar.

Op welke momenten ben je niet (of weinig) vermoeid? Wanneer scoor je laag?

.....

.....

.....

.....

.....

Waar zitten de momenten met hoge scores voor vermoeidheid?

Geef hierbij aan of het om mentale vermoeidheid of om lichamelijke vermoeidheid gaat.

.....

.....

.....

.....

.....

Zie je verschillen tussen week- en weekenddagen? Zo ja, hoe zou dat komen?

.....

.....

.....

.....

.....

Is er sprake van overbelasting? Zo ja, waar en wanneer ontstaat dit? Als je dit zelf niet weet, vraag dit dan eens aan iemand anders (bijvoorbeeld je ouder of vriend).

.....

.....

.....

.....

Waar merk jij aan dat je over je grenzen gaat? Als je dit zelf niet weet, vraag dit dan eens aan iemand anders (bijvoorbeeld je ouder of een vriend).

.....

.....

.....

.....

.....

Is er sprake van onderbelasting? Zo ja, waar en wanneer ontstaat dit?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe is bij jou de verdeling tussen lichamelijke- en mentale activiteit, ontspanning en rust?  
Welke verschillen zie je tussen beide grafieken?

.....

.....

.....

.....

## Opdracht 4 Persoonlijke doelen



Deze opdracht maak je samen met je behandelaar.

In deel 1 heb je meer inzicht gekregen in jouw belastbaarheid. Voordat je verder gaat met deel 2, beschrijf je drie persoonlijke doelen. Deze doelen gaan over jouw omgang met vermoeidheid en je energieniveau. Zo wordt duidelijk waar je graag beter in wil worden in deel 2.

### Jouw persoonlijke doelen



Pak voor je doelen drie van de problemen die je bij de start van de training hebt aangegeven. Geef bij elk doel aan hoe goed de uitvoering op dit moment is van hoe je met het probleem om gaat. Geef jezelf een rapportcijfer tussen de 1 (helemaal niet mogelijk) en 10 (heel goed mogelijk).

*Uitvoering*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<i>Helemaal niet mogelijk</i>											<i>Heel goed mogelijk</i>

Geeft ook een cijfer hoe tevreden je nu bent over hoe je dit nu doet. Geef jezelf een cijfer tussen de 1 (helemaal niet tevreden) en 10 (heel tevreden).

*Hoe tevreden ben je?*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<i>Helemaal niet tevreden</i>											<i>Heel tevreden</i>

Geef voor de uitvoering ook een cijfer dat je wilt bereiken na de training.

Doelen zijn:

- voor jou belangrijk
- helder en duidelijk omschreven
- van toepassing op je dagelijks leven
- haalbaar binnen 6 weken



Voorbeeld doelen

- 'Ik weet welke soort activiteiten mijn vermoeidheid beïnvloeden'
- 'Ik leg aan andere mensen uit dat ik vermoeid ben'
- 'Ik deel mijn dag zo in, dat ik 's avonds nog energie heb om leuke dingen te doen'.

### Probleem 1

.....  
.....

### Doel 1

.....  
.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel tevreden)

Welk cijfer wil je jezelf kunnen geven voor de uitvoering aan het eind van de training?

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

### Probleem 2

.....  
.....

### Doel 2

.....  
.....



Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel tevreden)

Welk cijfer wil je jezelf kunnen geven voor de uitvoering aan het eind van de training?

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

### **Probleem 3**

.....  
.....

### **Doel 3**

.....  
.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel tevreden)

Welk cijfer wil je jezelf kunnen geven voor de uitvoering aan het eind van de training?

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

## Deel 2. Strategieën



In het eerste deel van deze module leerde je over vermoeidheid en beperkte belastbaarheid. Ook kreeg je inzicht in jouw energieverbruik. Om je energieverbruik in balans te brengen, moet je een middenweg vinden tussen onderbelasten en overbelasten.

We hebben verschillende manieren om je daarbij te helpen, we noemen dit ook wel strategieën. Eerst lichten we deze strategieën toe en daarna ga je er zelf mee aan de slag in een paar opdrachten.

### 2.1 Omgaan met je energie

#### Verdelen

Verdeel verschillende soorten activiteiten over de dag en de week. Hierdoor blijft je energie batterij goed gevuld gedurende de dag.

Sommige jongeren verbruiken al hun energie in de ochtend of tijdens de schooldag, omdat ze zich in de ochtend het meest fit voelen. Helaas heb je de rest van de dag, zoals in de middag of avond na school, geen energie meer over om iets te doen.

Verdeel daarom activiteiten zoveel mogelijk op de dag maar ook over de week. Zorg dat je geen piekbelasting hebt, bijvoorbeeld doordat je alles in de ochtend doet.

#### Afwisselen

Wissel denken af met doen, en inspannende activiteiten met ontspanning.

Tijdens een lichamelijke activiteit geef je rust aan je hoofd. Je kunt daarna weer fris aan de slag met mentale activiteiten waarbij je hoofd actief moet zijn. Een zittende mentale activiteit met je hoofd geeft je lichaam juist weer tijd om te herstellen van een lichamelijke inspanning.

#### *Een voorbeeld*

*Je leest een tekst en dat vraagt energie van je hoofd. Na een half uur lezen raak je de draad kwijt. Je kunt variëren door na een kwartier lezen (mentaal inspannende activiteit) een kleine wandeling te maken (lichamelijk inspannende activiteit) en daarna nog een kwartier te lezen. Door lezen af te wisselen met wandelen of fietsen ben je minder moe dan wanneer je een half uur achter elkaar leest. Bovendien is de kans groot dat je concentratie beter is na de lichamelijke activiteit, waardoor je de tekst ook beter snapt.*

## **Pauzeren**

Door af en toe pauze te nemen, bijvoorbeeld tijdens je schooldag, raak je minder snel vermoeid. Ook zorgen pauzes voor een sneller herstel. In de pauzes kun je een ontspanningsactiviteit plannen waardoor het energie level van je batterij in elk geval gelijk blijft of misschien zelfs een beetje toeneemt.

Tips voor het nemen van pauzes

- Regelmatig een korte pauze werkt beter dan één keer op een dag een lange pauze.
- Experimenteer eens met het plannen van vaste pauzemomenten op een dag.
- Neem ook pauzes als je op dat moment niet moe bent.



## **Belangrijk**

Als je oefent met deze strategieën kun je misschien een activiteit die veel tijd kost niet meer in een keer afronden. Deze taak blijft een tijdje onafgemaakt liggen en je pakt hem later weer op. Dit vraagt een andere manier van werken. Je moet kiezen wat je wel en wat je niet wilt doen. En, wanneer je het wilt doen. Het veranderen van gewoonten kost je vaak extra energie. Toch is het de moeite waard; uiteindelijk levert het je meer energie op en daar doe je het voor!

### Opdracht 5 Omgaan met je energie

Hoe pas je de strategieën toe die je net hebt gelezen? Daar gaan de volgende vragen over. Kijk eerst terug naar je daglijsten van jouw meest en minst vermoeiende dag. Beantwoord daarna de vragen.

Wanneer neem je rust of pauze?

.....

.....

.....

.....

.....

Neem je voldoende of onvoldoende rust?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de **meest** belastende activiteiten? Denk hierbij zowel aan denkactiviteiten als doe-activiteiten.

DENK activiteiten

DOE activiteiten

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn de **minst** belastende activiteiten? Denk hierbij aan denk- en doe activiteiten.

DENK activiteiten

DOE activiteiten

.....

.....

.....

.....

.....

Wissel je denk- en doe activiteiten genoeg af?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe zijn de denk- en doe activiteiten verdeeld op de dag en in de week?

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.2 Plannen

Ook plannen is een strategie om grip te krijgen op je activiteitenpatroon. Een dag/weekplanning maken, kan je helpen om een overzicht te krijgen van alle activiteiten die je hebt op een dag. Je wordt niet meer 'overvallen' door activiteiten die je nog moet doen.

### *Een voorbeeld*

*Je hebt gepland om op woensdagavond met een vriend te gaan gamen. Op woensdagmiddag krijg je onverwacht een extra opdracht van school. Als je deze opdracht doet, weet je dat je die avond te moe bent voor de afspraak met je vriend. Wat zijn je keuzes:*

- *Je plant de extra schoolopdracht op een ander moment. Zo heb je genoeg energie over voor de afspraak 's avonds.*
- *Je vraagt je vriend of hij later deze week tijd heeft. Dan doe je de extra schoolopdracht en is het niet erg dat je 's avonds minder energie hebt.*

### Tips voor het maken van een planning

- Wees realistisch en eerlijk naar jezelf: veel activiteiten kosten je nu meer tijd dan voorheen. Plan ze ruim in, met voldoende uitlooptijd.
- Houd rekening met je verminderde belastbaarheid.
- Plan thuis en op school niet meer dan je aankunt.
- Verdeel de activiteiten over de dag en over de week.
- Voorkom piekdagen. Een piekdag is een hele drukke dag, met (te) veel belastende activiteiten.
- Houd je planning altijd bij je, op papier of in je telefoon. Dan kun je deze tijdens je dag bijwerken.
- Plan eerst in wat echt belangrijk is. Daarna plan je de minder belangrijke dingen.
- Plan ook een vast moment in om de planning te maken. Een planning maken kost tijd, aandacht en inspanning.
- Plan voldoende rustmomenten in.
- Wissel denk- en doe activiteiten af.
- Houd rekening met activiteiten die extra vermoeiend zijn. Plan deze activiteiten direct voor of na een rustmoment/pauze.
- Soms kun je een drukke (school)dag niet voorkomen. Plan dan de volgende dagen wat minder in.
- Houd rekening met jouw meest/ minst fitte dagdelen of uren.

## Belangrijk

Het maken van een planning kan je het gevoel geven dat je niet meer spontaan mag zijn. Echter dit is niet zo; een goede planning geeft juist ruimte voor spontane gebeurtenissen. Met een planning in de hand overzie je de gevolgen van een spontane gebeurtenis beter. De keuze is altijd aan jou: ga je in op de spontane gebeurtenis of laat je hem voorbij gaan? Jij bent degene die de planning maakt en ook kan aanpassen.

## 2.3 Ontspannen, bewegen en slaap

### Ontspannen

Om beter met je energie om te gaan, kun je tijd plannen om te ontspannen. Ontspanning kost je geen energie, soms vult het je batterij een klein beetje. Misschien zijn er dingen die je vroeger ontspannend vond, maar zijn deze dat nu niet meer. Je kon bijvoorbeeld ontspannen door een boek of tijdschrift te lezen, terwijl dit nu veel energie kost. Het scheelt ook hoe lang een activiteit duurt. Een spelletje doen kan de eerste vijf minuten ontspannend zijn, terwijl het je daarna veel energie kost. Het is een kwestie van uitproberen om te ontdekken welke activiteiten nu voor jou ontspannend zijn.

Mogelijke ontspannende activiteiten:

- muziek luisteren
- een makkelijk te volgen filmpje kijken
- een ontspannings- of yogaoefening doen
- kletsen met een vriend
- strip lezen
- huisdier knuffelen

Kijk ook even bij opdracht 2 welke ontspannende activiteiten je daar hebt ingevuld.



### Bewegen

Regelmatig bewegen is belangrijk om ervoor te zorgen dat je (weer) conditie opbouwt. Een betere conditie draagt bij aan het verminderen van je vermoeidheidsklachten, zowel fysiek als mentaal. Dus goed om ook (vaste) beweegmomenten in te plannen op de dag en in de week.

Je kunt hierbij de *Nederlandse Beweegrichtlijn (2017)* volgen:

- Doe minstens 1 uur per dag aan matig of zwaar intensieve inspanning.  
Bij matig intensief kun je denken aan wandelen of fietsen. Bij zwaar intensief kun je denken aan hardlopen, voetballen en wielrennen.
- Doe minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten gedurende minimaal 20 min per keer. Zoals dansen, trampoline springen en krachttraining.
- Voorkom veel stilzitten.

Deze aanbevelingen gelden ook voor jongeren met een lichamelijke beperking.

## Slaap

Slaap is een rustperiode wat het lichaam gebruikt om te herstellen. Als de hoeveelheid energie die je krijgt door te slapen gelijk is aan de energie die je overdag verbruikt is er een balans.

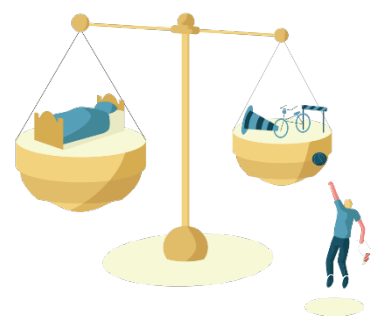
Je ervaart dan meestal geen problemen.

Bij een tekort aan slaap heeft je hele lichaam daar last van.

Als je beter slaapt, kun je beter presteren. Je kunt dan de activiteiten die je wilt doen op een dag beter uitvoeren.

Ga bijvoorbeeld op een vaste tijd naar bed en sta 's ochtend rond dezelfde tijd op.

In bijlage 1 vind je enkele tips over 'slaap'.



### Kort samengevat:

- Er zijn verschillende soorten strategieën waar je gebruik van kunt maken om je energieniveau weer in balans te krijgen; verdelen, afwisselen, pauzeren en plannen. Hierbij moeten ontspannen, slaap en bewegen een onderdeel zijn van je dag- en weekplanning voor een goede balans.
- Het toepassen van strategieën vraagt een verandering van je gedrag. Dat is niet eenvoudig, maar we weten van anderen dat het wel haalbaar is.



## Opdracht 6 Planning maken

Je gaat nu een planning maken en uitvoeren voor twee dagen in de komende week. Dit doe je in 4 stappen.

Vaak plannen we alleen noodzakelijke activiteiten. Je loopt zo het risico te weinig tijd vrij te maken voor ontspanning. Terwijl dat een belangrijke strategie is om grip te krijgen op je vermoeidheid. Op een schooldag kan dit lastiger zijn. We bedenken samen hoe je dit kunt doen. De ontspanningsmomenten op een schooldag zijn vaak korter dan op een vrije dag maar ze zijn heel waardevol om de energie in jouw batterij op peil te houden en niet verder te laten afnemen.

Lees eerst nog even de tips door die je helpen bij het plannen. Kijk hiervoor bij 2.2 en 2.3.

- Stap 1 Kies twee dagen voor de komende week die je wilt gaan plannen.
- Stap 2 Maak een lijst van alle activiteiten die je deze twee dagen *moet* doen en van de activiteiten die je deze twee dagen *zou willen* doen.  
Gebruik hiervoor onderstaand schema 2.1.  
Vergeet hierbij niet de ontspanningsactiviteiten ook op te schrijven.
- Stap 3 Gebruik schema 2.2 om deze activiteiten in te plannen.
- Schat de tijd die je nodig hebt voor de activiteiten
  - Schat de tijd die je nodig hebt om te rusten
  - Plan en verdeel de activiteiten over twee dagen
  - Geef de lichamelijk -en mentaal inspannende activiteiten, ontspanning en rust de bijpassende kleur door deze te markeren.
- Stap 4 Pas het gemaakte schema op de gekozen twee dagen toe. Neem rust als dat nodig is en blijf de ingeplande pauzes ook nemen op de geplande tijdstippen. Schrijf na afloop van de dag bij 'realiteit' hoe de dag er werkelijk uit zag.





### Schema 2.2 dagplanning

<b>Datum:.....</b>	<b>Planning</b> (vooraf invullen)	<b>Realiteit</b> (achteraf invullen)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

### Schema 2.2 dagplanning

<b>Datum:.....</b>	<b>Planning</b> (vooraf invullen)	<b>Realiteit</b> (achteraf invullen)
06.00		
06.30		
07.00		
07.30		
08.00		
08.30		
09.00		
09.30		
10.00		
10.30		
11.00		
11.30		
12.00		
12.30		
13.00		
13.30		
14.00		
14.30		
15.00		
15.30		
16.00		
16.30		
17.00		
17.30		
18.00		
18.30		
19.00		
19.30		
20.00		
20.30		
21.00		
21.30		
22.00		
22.30		
23.00		
23.30		
00.00		

## Nabespreken opdracht 6

Het nabespreken doe je samen met je behandelaar.

Heb je alle activiteiten uitgevoerd?

.....

.....

.....

.....

.....

Zo nee, waarom ben je van je planning afgeweken?

.....

.....

.....

.....

.....

Als je nog een (school)dag zou plannen, wat zou je dan anders doen?

.....

.....

.....

.....

.....

## Opdracht 7 Plannen van een week

In de vorige opdracht heb je geoefend met het maken van een planning voor enkele dagen. Nu ga je een planning maken voor de hele week. Het verdelen van activiteiten over de week is net zo belangrijk als het verdelen van activiteiten over je dag. Maak je planning op papier, in je agenda of in je telefoon.

Houd rekening met de verschillende strategieën: verdelen, afwisselen en pauzeren, plannen, ontspannen, bewegen en slaap.

Lees de tekst hierover nog even door voor je aan de slag gaat met plannen. Kijk hiervoor bij 2.2 en 2.3.

**Stap 1** Maak een lijst van alle activiteiten die je de komende week moet doen en van de activiteiten die je zou willen doen. Schrijf ook de ontspannende activiteiten op. Gebruik hiervoor onderstaand schema 2.3.

**Stap 2** Nu ga je de activiteiten zo veel mogelijk in plannen. Maak gebruik van je eigen (digitale) agenda of het bijgevoegde schema 2.4 voor een weekplanning.

Denk aan de volgende punten:

- Schat de tijd die je nodig hebt voor de activiteiten.
- Schat de tijd die je nodig hebt om te rusten.
- Plan en verdeel de activiteiten over de week.
- Geef de activiteiten, ontspanning en rust de bijpassende kleur door deze te markeren in je planning. Kijk hiervoor even terug naar de kleurcodering die je hebt gebruikt bij opdracht 2 (pagina 17).

**Stap 3** Pas het gemaakte schema in de gekozen week toe. Noteer ook hoe je dagen in het echt verliepen in het vakje 'opmerkingen'. Dit kun je gebruiken voor de evaluatie.

Het toepassen van de strategieën vraagt een verandering van je gewoonten. Dat is niet makkelijk, maar we weten dat je het kan.

Heb je nog geen grip op jouw vermoeidheid? Dan kan het helpen om de opdrachten uit deze module nogmaals te doen. Kijk dan vooral naar opdracht 5 'Omgaan met je energie' en opdracht 6 'Planning maken'. Als hierin het indelen van lichamelijk- en mentaal inspannende activiteiten, ontspanning en rust niet goed is gegaan, hebben de strategieën vaak minder effect.

Tip: Je kunt je behandelaar vragen het weekschema op A3 formaat af te drukken. Dan heb je meer schrijfruimte.

In de bijlage vind je ook nog een grotere weekplanning.



## Schema 2.4 Weekplanning

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06:00							
06:30							
07:00							
07:30							
08:00							
08.30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							
23:30							
00:00							
<b>Opmerkingen</b>							



## Nabespreken opdracht 7

Nabespreken doe je samen met je behandelaar.

Heb je alle activiteiten uitgevoerd?

.....

.....

.....

.....

.....

Zo nee, waarom ben je van je planning afgeweken?

.....

.....

.....

.....

.....

Als je nog een week zou plannen, wat zou je dan anders doen?

.....

.....

.....

.....

.....

## 2.4 Opbouw van activiteiten

In het eerste deel heb je met behulp van de daglijsten geleerd welke activiteiten invloed hebben op je vermoeidheid. Vanuit daar heb je met de opdrachten 6 'planning maken' en 7 'plannen van een week, een stabiele basis gecreëerd. Je weet nu beter wat je kunt doen om grip te hebben op de klachten.

Als je dit punt bereikt hebt, komt er ruimte voor opbouw. Je kunt hier denken aan: het korter maken van je pauzes of een taak langer uitvoeren. Blijf hierbij wel aandacht houden voor afwisseling en verdeling over de dag en week. En vergeet ook niet je pauzes goed in te plannen.

### Opdracht 8 Werken aan opbouw

Kijk terug naar je weekplanning. Bespreek met je behandelaar hoe jij vanuit hier kunt gaan werken aan opbouw, nu of over een aantal weken.

Kies hiervoor één of twee aandachtspunt(en). Niet alles kan tegelijk.

Denk hierbij aan: kortere pauzes, minder rust, één taak langer uitvoeren en/of een nieuwe activiteit uitproberen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maak eventueel een nieuwe (week)planning om dit toe te passen.

Hierbij kun je weer gebruik maken van schema 2.4 Weekplanning.



## Opdracht 9 Evaluatie persoonlijke doelen

Deze opdracht doe je samen met je behandelaar.



Je hebt in deze module aan een aantal doelen gewerkt, zie opdracht 4.

In welke mate heb je ze bereikt?

Geef een cijfer van 1 tot 10 voor hoe nu de uitvoering is en hoe tevreden je hier over bent.

### Doel 1

.....  
.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel tevreden)

### Doel 2

.....  
.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel tevreden)

### Doel 3

.....  
.....

Welk cijfer geef je jezelf op dit moment voor dit doel:

Uitvoering:

(helemaal niet mogelijk) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel goed mogelijk)

Tevredenheid:

(helemaal niet tevreden) 1 --- 2 --- 3 --- 4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 (heel tevreden)

## Opdracht 10 Terugblik en nabespreken

Terugblikken en nabespreken doe je samen met je behandelaar.

Wat is het belangrijkste dat je hebt geleerd in deze module?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welke strategieën (verdelen, afwisselen, pauzeren, plannen, ontspannen, bewegen en slaap) helpen jou bij het omgaan met vermoeidheid?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat zijn de signalen dat het minder goed gaat? Waaraan merk jij dit en wat kunnen anderen (bijvoorbeeld je ouders of vrienden) aan jou zien/ merken?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wat kun je doen als je (opnieuw) vermoeidheidsproblemen hebt?  
Geef aan wat de do's en don'ts zijn.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2.5 Tot slot, hoe nu verder

Hier eindigt de trainingsmodule 'Fit of moe? Balans doet ertoe!'. Je hebt hard gewerkt om je gewoonten te veranderen en nieuwe strategieën te gebruiken. Om je de strategieën 'eigen' te maken, moet je deze blijven toepassen. Ook na afloop van de training. Hoe meer je de strategieën gebruikt, hoe makkelijker het wordt. Na een tijd merk je dat je de nieuwe strategieën bijna automatisch gebruikt.

Vond je bepaalde opdrachten lastig? Of wil je meer oefenen met de strategieën? Maak de opdrachten dan opnieuw. Ook als alles goed ging, kan het nuttig zijn de opdrachten te herhalen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om altijd een weekplanning te maken in je (digitale) agenda. Zo houd je goed zicht op je energieverdeling en voorkom je overbelasting en onderbelasting.

## **Dankwoord**

Bij de totstandkoming van deze jongeren module 'Fit of moe? Balans doet ertoe!' waren verschillende personen betrokken. Via deze weg willen we hen bedanken voor hun bijdrage.

Dank aan Tjamke Strikwerda (ergotherapeut UMC Utrecht), Anne Visser-Meily (hoogleraar revalidatiegeneeskunde en revalidatie arts UMC Utrecht), Jan Willem Gorter (hoogleraar kinderrevalidatiegeneeskunde en kinderrevalidatiearts UMC Utrecht), Carolien van Heugten (Hoogleraar Klinische Neuropsychologie Maastricht University, Expertisecentrum Hersenletsel Limburg) en Martin Beuzel (beleidsmedewerker UMC Utrecht).

Speciale dank voor alle ergotherapeuten, psychologen en jongeren die hebben geparticipeerd in de pilot.



**UMC Utrecht**  
Wilhelmina Kinderziekenhuis

## Bijlage 1: Slaaptips

**SLAAPTIPS MET DE KLOK MEE**  
Goed slapen is essentieel. De hele dag en nacht zijn er dingen die je kunt doen die helpen aan een goede nachtrust.

**DE SLAAPKAMER** moet comfortabel, rustig en donker zijn

**HOUD HET DONKER**  
Een bedlampje mag, als je dat fijn vindt.

**TEMPERATUUR 16°-18°**

**FRISSE LUCHT**  
Zorg voor

**FIJN BEDDENGOED**  
Zorg dat het lekker voelt. Zwaar of juist licht.

**TIJDENS HET SLAPEN**

**VASTE TIJDEN**  
voor het naar bed gaan én opstaan.

**VAST SLAAP RITUEEL**  
20-30 MIN  
Zoals douchen of even lezen.

**GÉÉN ZWARE INSPANNING**  
vlak voor het slapen.

**BEPERK FEL LICHT**  
Bouw dit af voor het slapen gaan.

**GÉÉN BEELDSCHERM**  
2 uur voor bedtijd.

**GÉÉN ZWARE MAALTIJDEN**  
2 uur voor bedtijd.

**GÉÉN CAFFÉÏNE**  
6 uur voor bedtijd.

**VÓÓR HET SLAPEN**

**GORDIJNEN OPEN**  
ALS JE WAKKER BENT

**REGELMATIG BEWEGEN**

**REGELMATIG NAAR BUITEN**  
voor het nodige zonlicht.

**POWERNAP**  
Doe die, als nodig, tussen 13:00 en 15:00 voor 10 tot 25 minuten.

**OVERDAG**

© Olaf Verschuren en ovenschuren@dehoogstraat.nl

Ontwerp & illustratie: Hildegarde Hoogman 2021. Foto van Rijkman 2023



**Bijlage 2: Weekplanning (groot)**

	<b>Maandag</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag</b>	<b>Donderdag</b>
06.00				
06.30				
07.00				
07.30				
08.00				
08.30				
09.00				
09.30				
10.00				
10.30				
11.00				
11.30				
12.00				
12.30				
13.00				
13.30				
14.00				
14.30				
15.00				
15.30				
16.00				
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				
19.00				
19.30				
20.00				
20.30				
21.00				
21.30				
22.00				
22.30				
23.00				
23.30				
00.00				

Vrijdag	Zaterdag	Zondag		Opmerkingen
			06.00	
			06.30	
			07.00	
			07.30	
			08.00	
			08.30	
			09.00	
			09.30	
			10.00	
			10.30	
			11.00	
			11.30	
			12.00	
			12.30	
			13.00	
			13.30	
			14.00	
			14.30	
			15.00	
			15.30	
			16.00	
			16.30	
			17.00	
			17.30	
			18.00	
			18.30	
			19.00	
			19.30	
			20.00	
			20.30	
			21.00	
			21.30	
			22.00	
			22.30	
			23.00	
			23.30	
			00.00	

