

OVERZICHT VOOR JE PIJKNOP

Volume op hoog = pijn voelt heviger

Waarneming of overtuiging dat je lichaam gevaar loopt

Gestrest of gespannen

Lichaam gespannen en strak

Bezorgde gedachten

Negatieve stemming

Aandacht gericht op pijn

Lange perioden binnenblijven of in bed

Volume op laag = pijn voelt heviger

Waarneming of overtuiging dat je lichaam veilig is

Ontspannen

Lichaam losjes en minder gestrest

Rustige gedachten

Positieve stemming

Afgeleid, aandacht gericht op andere dingen

Naar buiten gaan, bewegen, meedoen met activiteiten

Jouw vorderingen

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Droomdoel:							
Doel 1:							
Doel 2:							
Doel 3:							
Doel 4:							

Temporegulering voor jouw activiteit

Stap 1. Stel een doel. Kies een fysieke activiteit die je graag weer wilt oppakken of wilt uitproberen. Kies voor ambitieus of praktisch, zolang het maar zinvol is voor jou persoonlijk.

.....

.....

Stap 2. Benoem je ultieme droomdoel voor deze activiteit en gebruik specifieke meetmogelijkheden zoals tijd, duur en frequentie.

.....

.....

.....

Stap 3. Bepaal hoelang (in minuten) je deze activiteit comfortabel kunt doen op een dag met weinig pijn, en op een dag met veel pijn.

Dag met weinig pijn:

Dag met veel pijn:

Stap 4. Bereken het gemiddelde door deze tijden bij elkaar op te tellen en dan door twee te delen.

Weinig pijn + veel pijn = (totaal)

Totaal $\div 2 =$ (gemiddeld)

Stap 5. Heb je eenmaal een gemiddelde tijdsduur bepaald die je aan je activiteit kunt besteden, trek er dan een paar minuten af om jezelf een veiligheidsmarge te geven. Dat is je dagelijkse basislijn.

Gemiddeld - minuten (veiligheidsmarge) = (dagelijkse basislijn)

Stap 6. Plan een 'rust-en-rekpauze' in na een bepaald aantal minuten en bepaal hoelang die pauze wordt. Deze tijd verandert van week tot week, naarmate je kracht en uithoudingsvermogen toenemen.

Ingeroosterde pauze om de minuten.

Elke pauze duurt minuten.

Stap 7. Bepaal de wekelijkse uitbreiding van je inspanning. Probeer elke week een paar (2 tot 5) minuten aan je activiteit toe te voegen, afhankelijk van je tolerantie. Dat doe je totdat je jouw uiteindelijke doel bereikt.

De toename van je wekelijkse activiteit: minuten

Weekschema voor temporegulering

		daadwerkelijke tijden						
	doeltijden (ambitie)	ma	di	wo	do	vr	za	zo
activiteit	Actief:							
	Rust:							
	Actief:							
	Rust:							
	Actief:							
	Rust:							

Jouw tien fijne dingen

Schrijf elke dag tien fijne dingen op: dingen waar je dankbaar voor bent, fijne herinneringen of dingen die je zijn opgevallen. Neem een opschrijfboekje mee of leg er een naast je bed. Prik een vaste tijd om te schrijven, zoals meteen bij het opstaan of vlak voor het slapengaan, zodat het een gewoonte wordt. Merk op hoe je je door deze oefening voelt. Om fijne dingen te bedenken kun je eerst de volgende zinnen afmaken:

Ik ben dankbaar voor...

.....

Iets aardigs wat ik voor een ander heb gedaan was...

.....

Iets aardigs wat een ander voor mij heeft gedaan was...

.....

De mooiste vakantie die ik ooit heb gehad was...

.....

Een van mijn favoriete herinneringen is...

.....

Drie van mijn favoriete dingen zijn:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Drie dingen die me als kind blij maakten, waren:

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Iets wat me pas nog blij heeft gemaakt was...

.....

.....

Maak nu je lijstje voor vandaag. Je kunt die putten uit de antwoorden die je hierboven hebt opgeschreven, of uit ideeën die daaruit zijn voortgevloeid.

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....
6.
.....
.....
7.
.....
.....
8.
.....
.....
9.
.....
.....
10.
.....
.....

Hoe voelde je je door deze oefening, lichamelijk en emotioneel?

.....
.....

Beloof jezelf elke dag tien fijne dingen op te schrijven. Wanneer en waar ga je dat doen? (bijvoorbeeld: elke avond om tien uur op de bank.)

.....
.....

Slaaptracker

	ma	di	wo	do	vr	za	zo
Bedtijd							
Opstaan							
Aantal dutjes en duur daarvan							
Insomnia?							
's Nachts wakker?							
Totale tijd in bed							
Totaal aan slaap							
Slaapmedicatie?							
Middelen (drugs/alcohol)							

Jouw trainingsopbouw

Uiteindelijk trainingsdoel:	
Stap 1:	Doen:
Stap 2:	Doen:
Stap 3:	Doen:
Stap 4:	Doen:
Stap 5:	Doen:

Jouw keuzemenu

Vaardigheid	Mogelijkheden
Triggers en emoties	
Tempo van activiteiten reguleren	
Lichaamsbeweging	
Tempo van werk reguleren	
Afleiding	
Plezierige activiteit	
Biofeedback	
Ontspanning, mindfulness	
Visualiseren	
Gedachten opmerken en controleren	
Gedachten veranderen	
Slaaphygiëne	
Voeding	
Sociale medicatie	
Omgaan met vermoeidheid	
Andere ideeën	

Jouw vijf dingen voor _____ (datum)

Vaardigheid	Doel	Gedaan?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Beloning:		

Jouw weekoverzicht

	Vijf dingen gedaan? (J/N)	Beloning (punten of dingen)
ma		
di		
wo		
do		
vr		
za		
zo		
Totaal		
Beloning?		

Jouw pijnplan

Thuis	Op het werk
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Jouw biopsychosociale plan

Biologisch

1.

2.

3.

4.

5.

Psychologisch

1.

2.

3.

4.

5.

Sociaal

1.

2.

3.

4.

5.
