

Interreg 
EUROPEAN UNION

2 Seas Mers Zeeën

I-KNOW-HOW

European Regional Development Fund

Fitheid, ziekte en werk

Werkboek om fysiek actief te blijven tijdens en na ziekte en zo de terugkeer naar werk te bevorderen.

Met dank aan Moving Cancer Care | Arteveldehogeschool



Introductie

Werk is voor velen een belangrijk deel van het leven. Zit je door ziekte een periode thuis, dan dacht je misschien al hoe je jouw terugkeer naar werk zou aanpakken. De manier waarop je jouw inactiviteit aanpakt, zal mee bepalen hoe jouw terugkeer naar werk verloopt.

Dit werkboek is geschreven om je fysiek voor te bereiden op de terugkeer naar het werk. Je vindt hierin de tools om een persoonlijk bewegplan en bijhorende doelen op te stellen. *(Blader gerust even door de bijlage achteraan om al een idee te krijgen.)*

Dit werkboek onderscheidt jouw traject richting fitheid en werk in drie fases:

1. Fysiek actief blijven als je niet aan het werk bent
2. Voorbereiden om terug aan het werk te gaan
3. Fysieke activiteit combineren met terug beginnen werken

Ieders situatie is anders. Dit werkboek kan een leidraad zijn maar het is aan jou om de elementen eruit te nemen die best passen binnen jouw situatie. Per slot van rekening ken je jezelf het best. Verder kan het ook interessant zijn je bewegplannen op te stellen samen met je behandelend arts, kinesitherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker of anderen die je wil betrekken bij het proces.

Tip: Deel je bewegplan met een vriend of familielid als je graag wat extra ondersteuning en aanmoediging wil!

1. Fysiek actief blijven als je niet aan het werk bent

Na de diagnose, tijdens de behandeling en zelfs erna is het belangrijk actief te zijn of blijven. Misschien voel je je net na de diagnose nog niet vermoeid of is beweging momenteel wel het laatste waar je aan denkt. Maar...wie in beweging is, zal makkelijker in beweging blijven (*net zoals de eerste wet van Newton*).

Ondervind je reeds vermoeidheid, of nog niet? Door fysiek actief te blijven houd je je fitheid op peil. Zo zal vermoeidheid een kleinere impact hebben en geef je jezelf een grotere kans op een sneller herstel.

Vooraleer verder wordt gegaan: Fysiek actief zijn is niet altijd hetzelfde als jezelf in het zweet werken. Fysieke activiteit kan verschillende vormen aannemen en opgedeeld worden in 'licht', 'matig' en 'hoog intensief'. Voorbeelden van licht intensieve activiteiten zijn afwassen, koken of door de winkelstraat kuieren. Men spreekt van matig intensief bij stevig doorwandelen (5km/u) met de hond, met de fiets naar de bibliotheek gaan, in de tuin werken, enz. Hoog intensief kan men vergelijken met basketballen, de tuin omspitten of iemand meehelpen verhuizen.

Meer info rond activiteiten en intensiteit kan je terugvinden in [de Bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven](#).

Wanneer je thuis zit, kan de stap terug naar werk groot lijken. Het kan daarom helpen geleidelijk aan je fitheid te werken. Zo ben je beter bestand tegen vermoeidheid en versterk je jouw zelfvertrouwen. Hieronder vind je tips om een eigen beweegplan te kunnen opstellen met het oog op terugkeer naar het werk. *In de 'Bijlage' van pg. 11-19 kan je deze tips toepassen op jouw eigen beweegplan.*

Dingen die ik kan doen terwijl ik niet aan het werk ben om mijn fitheid op te bouwen:

- Ik stel mezelf een dagelijkse **routine** - inclusief '*traktaties*' en dingen die ik leuk vind.
 - Iedere dag op hetzelfde uur opstaan
 - Na een boodschap of huishoudtaak *ontspan ik 30 min met een boek of serie*
 - Elke dag om 14u een korte wandeling van 15 min.
- Ik bouw geleidelijk aan mijn **fysieke conditie** op door wat beweging in mijn routine op te nemen.
 - Fietsen naar de bibliotheek, vensters kuisen, wandelen met het gezin,...
 - Oefeningen om mobiel en flexibel te blijven
 - Krachtoefeningen met gewichten, rekkers of lichaamsgewicht
- Ik begin een aantal '**werk-gerelateerde**' activiteiten in te plannen. Afhankelijk van de taak kan dit bijvoorbeeld zijn: artikel lezen, een beweegplan opstellen of thuis enkele klusjes uitvoeren.
 - Probeer activiteiten te zoeken die lijken op de taken die je op het werk doet
 - Als dit moeilijk is kan je zoeken naar activiteiten van gelijkaardige intensiteit.
 - Pendel dezelfde afstand zoals je normaal zou doen tijdens woon-werkverkeer

Mindful: Jezelf schuldig voelen als je vrij hebt of niet in staat bent om geplande activiteiten uit te voeren, overkomt verschillende mensen. Probeer dit gevoel te benoemen en erkennen maar laat je er niet door leiden.

Lukt het om minstens één actie te formuleren voor elk van de volgende categorieën?

1. Inbouwen dagelijkse routine
2. Fysieke conditie opbouwen (=uithoudingsvermogen)
3. Verbeteren spierkracht, mobiliteit en/of evenwicht
4. Inbouwen werk-gerelateerde activiteiten

Wat ik kan doen om mijn fitheid op te bouwen?
Actie 1: - -
Actie 2: - -
Actie 3: - -
Actie 4: - -

Bij de tips om onze fitheid te versterken las je onder andere om een dagelijkse routine in te plannen inclusief 'traktaties'. Je belooft jezelf met een goed boek, een heerlijk warm bad, een lekker drankje, jouw favoriete serie, enzovoort.

Beloningen of traktaties worden minder geassocieerd met fitheid en gezondheid. Toch zijn ze zeker niet onbelangrijk aangezien ze je helpen ontspannen.

Deze beloningen of traktaties kan je gebruiken om jezelf te motiveren om fysieke activiteiten te ondernemen.

Hier enkele voorbeelden hoe je jezelf kan 'belonen':

- Na het opplooien van de was rust ik even uit door naar een aflevering van mijn favoriete serie te kijken.
- Wanneer ik 8000 stappen heb bereikt op het einde van de dag trakteer ik mezelf op wat lekkers.
- Het is mooi weer, na te voet een paar boodschappen gedaan te hebben, lees ik een boek in de tuin/het park.

Hieronder kan je enkele beloningen en ontspanningsmomenten voor jezelf invullen. Bij het opstellen van het bewegingsplan in de **Bijlage bladen A-C (pg 12-20)**, kan je deze beloningen en ontspanningsmomenten aan jouw beweegacties koppelen.

Welke beloningen gun ik mezelf na een fysieke activiteit uitgevoerd te hebben?
Beloning 1:
Beloning 2:
Beloning 3:
Beloning 4:
Beloning 5:

Tot nu toe las je reeds enkele tips over hoe je je fitheid kan verbeteren, hoe je jezelf kan 'belonen' en schreef je op welke persoonlijke acties je kan ondernemen om dit te bereiken.

Zoals elk respectabel bewegingsplan is het belangrijk om deze acties te structureren. Een goed gestructureerd trainingsplan houdt je gemotiveerd, op koers en maakt het gemakkelijk om jouw eigen vooruitgang te monitoren.

Lees verder hoe je **SMART**-doelen opstelt, zo kan je samen met de **BIJLAGE** (pg 12) achterin dit werkboek je eigen persoonlijke beweegplan maken.

Doelen opstellen

Er bestaat een grote verscheidenheid aan doelen: droomdoelen, grote doelen, kleine doelen, korte termijn doelen en lange termijn doelen.

Ze helpen je een beeld te vormen waar je precies naartoe wil werken en hoe je dit zal bereiken. Bij het opstellen van een beweegplan zijn doelen dus essentieel!

De meeste mensen starten met een groot of lange termijn doel in het hoofd. *Bv. 5 km aan één stuk uitlopen, een volledige werkdag aan kunnen zonder vermoeid te worden, 15 km wandelen in het weekend, enz.*

Misschien sta je op dit moment ver van jouw doel af, dit kan afschrikken. Daarom deel je lange termijn doelen best op behapbare brokken, ook wel kleine of korte termijn doelen genaamd.

Ga even terug en lees de *voorbeelden van lange termijndoelen* opnieuw. Merk op dat deze al vrij **specifiek** geformuleerd zijn. 5km, volledige werkdag, 15km ; lopen, werken, wandelen.

Naast specificiteit kan je jouw doelen nog verder vorm geven.

SMART is een manier om concrete doelen voor jezelf op te stellen. Dit kan voor zowel lange als korte termijn doelen. Zie **Blad A(.1)** (pg 14-15) in de bijlage voor voorbeelden en een checklist.

Een SMART-doel is:

Specifiek Meetbaar Acceptabel Realistisch Tijdsgebonden

Hier een voorbeeld om een lang en kort termijn doel op te stellen:

Je wil terug werken maar vanwege vermoeidheid heb je moeite met opstaan en is jouw energiepijl algemeen erg laag.

Einddoel: Full-time werken.

Lange termijndoel: Een volledige dag (8u) werken per week. Dit wil je bereiken binnen een periode van 3 maand.

Wat moet je hiervoor kunnen?

- Op het gewenste uur opstaan en uitgeslapen zijn.
- De verplaatsingen woon-werk kunnen maken, hierbij heb je genoeg energie over om taken op het werk uit te voeren alsook huishoudelijke na het werk.
- Taken op het werk kunnen uitvoeren met de nodige concentratie/tempo/intensiteit/...

Periode 1 (= eerste 4 weken): 3 korte termijndoelen SMART opgesteld:

- **Korte termijndoel (1):** Elke dag om 7u opstaan alsof het een werkdag is. Dit gedurende 4 weken.
- **Korte termijndoel (2):** Elke dag voer je 2 taken gelijkaardig als op het werk uit. Bv. je ordent je map met rekeningen thuis, je vergelijkt energieleveranciers of internet service providers, je plant een (denkbeeldige) reis uit tot in de puntjes, je poetst grondig de badkamer, je kuist de keukenkasten uit, enz. Dit gedurende 4 weken.
 - **Opm:** Niet voor elk type job is dit even makkelijk toepasbaar. Misschien vind je taken/activiteiten van gelijkaardige intensiteit?
- **Korte termijndoel (3):** Elke dag, om 10u en 15u, maak je een wandeling van 15 min. Binnen 4 weken zet je 6000 stappen per dag.

In het voorbeeld is duidelijk wat specifiek, meetbaar (opstaan om 7u, 2 werktaken, wandeling van 15 min) en tijdsgebonden (4 weken) is. Wat acceptabel en realistisch is, hangt van persoon tot persoon af. Stel je één korte termijn doel op of wil je aan meerdere tegelijk werken? Het kan allemaal. Zorg er niet enkel voor dat het doel op zich acceptabel en realistisch is, ook de combinatie (als je hier voor kiest) moet haalbaar blijven.

Niemand weet met 100% zekerheid of de doelen die ze hebben opgesteld perfect zijn voor hen. Evalueer je doelen van week tot week, maand tot maand. Heb je een doel niet gehaald? Geen probleem, pas je volgende doel dan wat bij. Wees niet te streng voor jezelf maar blijf concreet!

Gaat het een dag wat minder? Iedereen heeft goede en slechte dagen. Focus op de goede dagen en bekijk je vooruitgang over een langere periode.

→ Bijlage pg. 20-21 helpt je hier mee verder!

Drempels herkennen en hoe deze te verlagen

Ieder van ons zoekt wel eens naar een excuus om iets niet te hoeven doen. Bij beweging is dit net hetzelfde. Hetgeen je tegenhoudt om te bewegen kan je vinden bij jezelf (moe, hoofdpijn, geen motivatie,...) maar ook daarbuiten (slecht weer, platte fietsband, beweegpartner heeft afgezegd,...). Ze vormen drempels die het je moeilijker maken over te gaan tot fysieke activiteit.

Drempels zijn individueel verschillend. Je dient voor jezelf uit te maken wat je eigen drempels zijn bij verschillende activiteiten op verschillende momenten. Doorheen de tijd kunnen bepaalde drempels verdwijnen terwijl er nieuwe de kop opsteken.

Drempels pak je beter aan door ze op voorhand te identificeren in plaats te wachten tot je op een drempel botst. Een voorbeeld:

In jouw bewegingplan heb je als korte termijn doel: Elke dag 8000 stappen zetten. Om dit te bereiken spreek je af om elke dag een wandeling te maken met je zus.

Na drie weken sinds je startte met jouw korte termijn doel ben je maar vijf keer gaan wandelen. Jouw zus zei jullie afspraak enkele keren af vanwege werk en gezin, andere keren kwamen de aprilse grillen opsteken of voelde je je te vermoeid. Op de dagen dat het niet doorging keek je een serie op tv.

In het voorbeeld zie je dat de intentie goed zat maar je voorzag geen oplossing of alternatieven wanneer niet alle omstandigheden 100% correct ingevuld waren. Gevolg is dat een paar weken verstreken zijn zonder veel resultaat. Anticiperen op drempels helpt je ze makkelijker te overkomen en komt jouw motivatie ten goede.

Zo pak je het aan:

Korte termijn doel: 8000 stappen/dag samen met mijn zus.

Activiteit	Drempel(s)	Oplossing(en)
Wandelen	<ol style="list-style-type: none">1. Slecht weer2. Zus heeft afgezegd3. Te vermoeid	<ol style="list-style-type: none">1. Goede regenkledij zodat ik weinig tot geen last heb van het weer2. Mijn partner gaat mee wandelen.3. Ik vraag m'n zus me toch aan te sporen om te wandelen. Al is het maar voor enkele minuten! <p>Combinatie van drie drempels: Ik wandel 2000 stappen door het huis (luisterend naar muziek of een podcast).</p>

Bijkomende tips:

- Zet het nodige materiaal of iets dat je helpt herinneren aan de activiteit op een duidelijk zichtbare en/of ongebruikelijke plek. Vb. sportschoenen in de keuken
- Maak gebruik van een kalender/agenda/notificatie bij het inplannen van activiteiten
- Activity trackers zoals een Fitbit of stappenteller geven een handig zicht op je activiteit

2. Voorbereiden om terug aan het werk te gaan

Deze fase kan je zien als een overgangsfase tussen niet werken (Fase 1) en terug beginnen werken (Fase 3).

Op fysiek vlak ben je in Fase 1 reeds aan het voorbereiden door jouw fysieke draagkracht te verhogen. Om die reden verwijzen we naar deze eerste fase zolang we niet aan het werk zijn.

Het is meestal verstandig om plannen te maken en geleidelijk jouw taken te hervatten. Dit is een goed moment om nog eens stil te staan bij het balanceren van je dagelijkse activiteiten.

Zit de verdeling van je dagelijkse activiteiten goed? Om dit te weten te komen, lijst je de activiteiten die je elke dag doet op in drie categorieën:

- Zelfzorg: Eten/drinken, wassen, kleden, slapen, therapie, revalidatie
- Werk (inclusief verplaatsingstijd): Betaald werk, vrijwilligerswerk, huishoudtaken
- Vrije tijd: Activiteiten die je als hobby of voor je plezier doet (wandelen, zwemmen, fietsen, boek lezen, serie kijken)

Activiteit	Aantal uur	Categorie
Slapen	9	Zelfzorg
Tv kijken	3	Vrije tijd
Betaald werk	5	Werk
Stofzuigen	2	Werk
...

Tijd gespendeerd aan	Zelfzorg	Werk	Vrije tijd

Ben je tevreden over deze verdeling? Ja / Nee

Zo niet, waar spendeer je teveel tijd aan/welke activiteit ontbreekt er of doe je te weinig?

.....

Schrijf hier een paar tips⁵ neer die je kunnen helpen om je dagelijkse activiteiten te balanceren:

1. Maak kleine veranderingen die logisch zijn voor jou
2. Accepteer hulp van anderen zodat je meer ruimte hebt om andere dingen te doen
3. Kies activiteiten die je niet te lang duren
4.
5.
6.

Wanneer je terug gaat werken, welke activiteiten wil je dan behouden?

.....

3. Fysieke activiteit combineren met terug beginnen werken

Terug starten met werk kan moeilijk zijn, waardoor veel mensen ervoor kiezen om geleidelijk opnieuw te starten. Er zijn veel manieren waarop dit kan, afhankelijk van de persoon en de job die je uitvoert.

Hieronder zijn enkele tips om de werklust te verlagen en geleidelijk op te bouwen:

- Starten met een beperkt aantal uren en geleidelijk opbouwen.
- Een tijdje of een deel van de tijd van thuis werken.
- Gun jezelf tijd om bij te werken wat je gemist hebt, daarna start je pas met nieuwe taken/projecten.
- Start met een beperkt aantal taken/verantwoordelijkheden en verhoog deze geleidelijk.
- Extra ondersteuning krijgen/vragen/aanvaarden bij bepaalde stukken van je opdracht. Anderzijds zorgen voor voldoende eigen uitdagingen.
- Wissel af tussen lichte en zware taken of makkelijke en moeilijke taken.
- Start met vaste werkshifts zodat je een vaste routine hebt.
- Werk samen met iemand en voer de taken dan geleidelijk aan onafhankelijker uit.
- Bekijk welke taken het belangrijkste zijn (per dag/per week) en plan deze in op momenten dat je het meest energie hebt (bv. zware taken in het begin van de week).

Moet je nog steeds fysiek actief zijn nu je weer aan het werk ben? Het antwoord is luid en duidelijk JA!

Fysieke activiteit is goed voor elke persoon op elk moment in zijn/haar leven. Fysieke activiteit zou een integraal deel van ons leven moeten zijn.

Het combineren van lichaamsbeweging en werk is niet altijd gemakkelijk. Hieronder enkele tips om meer beweging in onze werkrouetine te krijgen:

- Sta recht tijdens het bellen
- Laat je koffie niet brengen door een collega maar loop samen met hem/haar naar het koffieapparaat, ga naar het toilet verderop, etc.
- Neem de trap i.p.v. de lift
 - Hoog aantal verdiepingen te gaan? Stap wat vroeger uit de lift en neem de laatste 1-3 verdiepingen de trap
- Neem een actieve (middag)pauze: Een wandeling, enkele stretchoefeningen, kleine fietstocht

Net als in de vorige fase kunnen we lange- en korte termijn doelen stellen (Bijlage, blad A). Dit gecombineerd met een activiteitenlogboek en gedetailleerd tijdschema (Bijlage, blad B) om een overzicht te houden van onze dagelijkse activiteiten.

Wanneer je terug gaat werken, bestaat de kans dat je teveel ineens wil. Bv.: lunchpauze overslaan om een verslag af te maken, overuren werken, een vergadering die uitliep, een bestelling die moest worden afgewerkt, enz.

Inmiddels ken je jouw grenzen. Door vooraf duidelijke grenzen op te stellen, ben je meer geneigd die te respecteren.

Vb.: Als je moeite hebt om je langer dan een uur te concentreren, plan dan geen twee uur durende personeelsvergadering in. Als je moe wordt van het staan en lopen door het magazijn gedurende vier uur, probeer dan meer administratieve taken uit te voeren op het werk.

Hoe de bijlage te gebruiken

Start met het invullen van **Blad A**. Hierbij kan je de checklist **A.1** gebruiken om te controleren of je doelen *SMART* zijn.

Na het invullen van **Blad A** heb je een lang termijn doel geformuleerd en opgesplitst in kleinere periodes met korte termijn doelen.

Blad B is een wekelijkse activiteitenlogboek. Gebruik dit om je activiteiten gelinkt aan je opgestelde korte termijn doelen (**Blad A**) wekelijks in te plannen.

De laatste drie kolommen helpen je een overzicht te geven van je vooruitgang.

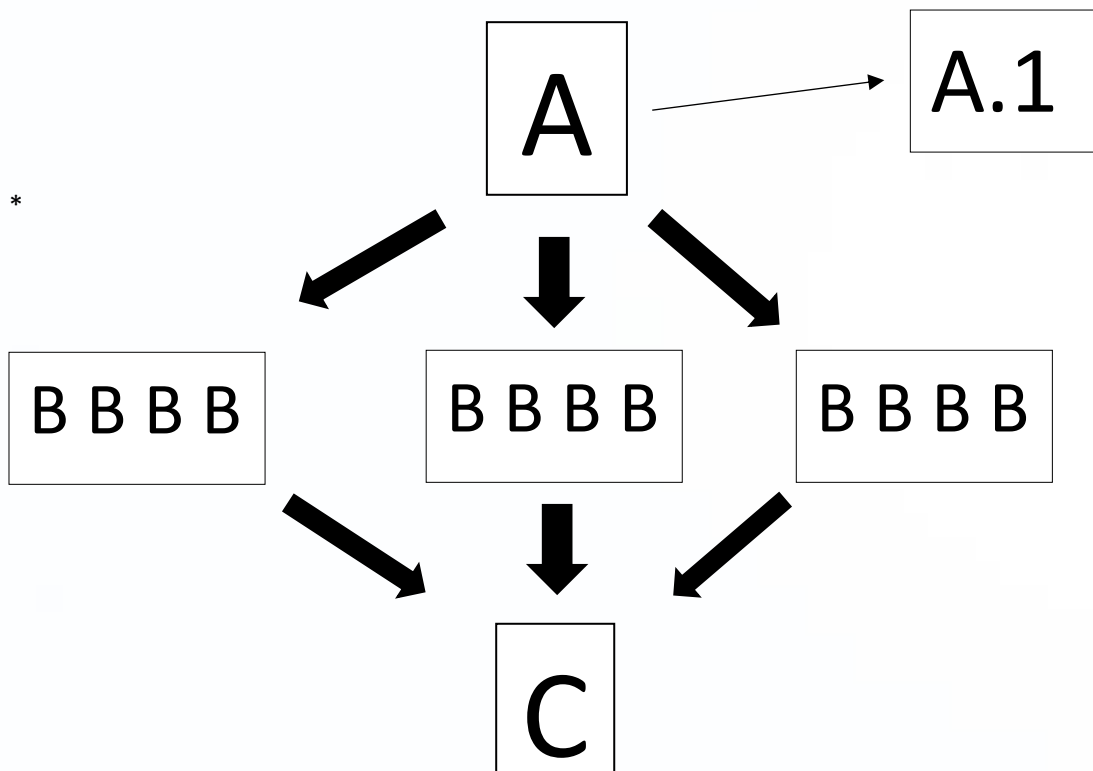
Blad A = 12 weken

- Lange termijn doel = 3 x 4 weken = 12 weken
- Periodes korte termijn doelen = 3 termijnen van elk 4 weken

Blad B = 1 week

Per korte termijn periode: 4 x **Blad B** = 4 weken

Blad C kan je gebruiken om een overzicht te maken van drempels die je kan tegenkomen bij jouw geplande activiteiten doorheen alle periodes. Neem **Blad C** erbij telkens je jouw wekelijkse activiteitenlog opstelt.



Bij aanvang vul je Blad A en het eerste Blad B in. Blad A.1 en Blad C helpen je hiermee.

Verder vul je op het einde van iedere week een nieuw Blad B in. Dit is namelijk jouw weekplanning voor de komende week. Dit doe je 12 keer. Om de vier weken kan je evalueren (zie verder) en bijsturen waar nodig.

Evaluatie doelen en vooruitgangsgrafiek (Blad D)

Na het opstellen van doelen, inplannen van activiteiten en achterhalen wat jouw drempels zijn, start je met jouw beweegplan.

Elke vier weken eindigt een korte termijnperiode. Hierna evalueer je of je je korte termijn doelen behaald hebt en waar je moet bijsturen de volgende vier weken wil je jouw lange termijn doel behalen.

Na drie korte termijnperiodes van vier weken bereik je de vooropgestelde periode van jouw lange termijn doel. Hier evalueer je opnieuw hoe de periodes verliepen en of je jouw lange termijn doelstelling bereikt hebt.

Door dit proces te doorlopen, evalueer je jouw beweegplan en beweeggedrag. Dankzij het evalueren ontdek je wat werkt of waar werk aan is. Het stelt je in staat doeltreffend bij te sturen en te leren uit jouw successen.

Achter **BLAD C** in deze bijlage vind je drie stappen die je doorloopt om jouw korte en lange termijn doelen te evalueren.

Dit wordt gevolgd met **BLAD D** waarbij je jouw vooruitgang plot op een vooruitgangsgrafiek.

De evaluatie van de doelen kan je dus elke vier weken (korte termijnperiode) uitvoeren. Na de derde korte termijn periode evalueer je ook jouw lange termijn doel.

Het plotten van de vooruitgangsgrafiek kan je ook elke vier weken doen.

Contactenlijst

Achteraan in deze appendix vind je een contactenlijst. Hier kan je een overzicht maken van wie je kan contacteren in verschillende situaties.

Gebruik deze lijst om alle belangrijke contacten te bundelen en leg deze op een makkelijk bereikbare/te onthouden plek.



































































Bijlage

Mijn lange termijn doel:				
Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode x	Evaluatie
<i>Korte termijn doel 1.1:</i>	<i>Korte termijn doel 2.1:</i>	<i>Korte termijn doel 3.1:</i>	<i>Korte termijn doel x.1:</i>	
<i>Korte termijn doel 1.2: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 2.2: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 3.2: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel x.2: (Optioneel)</i>	
<i>Korte termijn doel 1.3: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 2.3: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel 3.3: (Optioneel)</i>	<i>Korte termijn doel x.3: (Optioneel)</i>	

VOORBEELD

<p>Mijn lange termijn doel: Een volledige dag (8u) werken per week. Dit wil ik bereiken binnen een periode van 12 weken.</p> <p>Deze 12 weken deel ik op in 3 periodes van 4 weken. Na afloop van periode 3 evalueer ik mijn korte en lange termijn doelen.</p>			
Periode 1	Periode 2	Periode 3	Evaluatie
<p><i>Korte termijn doel 1.1:</i></p> <p>Ik sta om 8.00u op.</p>	<p><i>Korte termijn doel 2.1:</i></p> <p>Ik sta om 7.30u op.</p>	<p><i>Korte termijn doel 3.1:</i></p> <p>Ik sta om 7.00u op.</p>	<p><i>Kan ik op hetzelfde uur zoals ik zou gaan werken opstaan?</i></p> <p><i>Heb ik 's morgens voldoende energie om me te verplaatsen buitenshuis?</i></p>
<p><i>Korte termijn doel 1.2: (Optioneel)</i></p> <p>Verspreidt over de dag: Maak ik 1 verslag. Werk ik 1 huishoudtaak af.</p>	<p><i>Korte termijn doel 2.2: (Optioneel)</i></p> <p>Ik werk 3u op de computer met 3 pauzes van 5 min na elk uur. Ik werk 2 huishoudtaken af.</p>	<p><i>Korte termijn doel 3.2: (Optioneel)</i></p> <p>VM: 3u computerwerk + 1 huishoudtaak NM: 2u computerwerk + 2 huishoudtaken</p>	<p><i>Kan ik vooropgestelde taken uitvoeren aan het gewenste tempo?</i></p> <p><i>Heb ik na het uitvoeren van mijn taken voldoende energie om een wandeling te maken?</i></p> <p><i>Heb ik mijn lange termijn doel behaald?</i></p>
<p><i>Korte termijn doel 1.3: (Optioneel)</i></p> <p>3000 stappen/dag: 10.00u: Korte wandeling in de buurt. 15.00u: Korte wandeling</p>	<p><i>Korte termijn doel 2.3: (Optioneel)</i></p> <p>7000+ stappen/dag</p> <p>Voor ik aan mijn taken begin korte wandeling</p>	<p><i>Korte termijn doel 3.3: (Optioneel)</i></p> <p>8000+ stappen/dag</p> <p>Voor en na mijn taken een wandeling maken.</p>	<p><i>Zo niet, op welke vlakken kan ik nog verbeteren?</i></p>

SMART CHECKLIST		
Specifiek	• Is mijn doel specifiek en gedetailleerd genoeg?	<input type="checkbox"/>
	• Is het duidelijk wat ik precies wil bereiken?	<input type="checkbox"/>
Meetbaar	• Kan ik mijn voortgang en het behalen van mijn doel meten?	<input type="checkbox"/>
Acceptabel	• Zie ik het nut ervan in om mijn doel te behalen?	<input type="checkbox"/>
Realistisch	• Is mijn doel realistisch?	<input type="checkbox"/>
	• Zijn de acties die ik voor mijn doel moet ondernemen haalbaar?	<input type="checkbox"/>
Tijdsgebonden	• Wanneer begint en eindigt mijn doel?	<input type="checkbox"/>
	• Is het duidelijk binnen welke tijdsperiode ik mijn doel behaald wil hebben?	<input type="checkbox"/>

Dag	Activiteiten	Tijd, afstand, herhalingen,...	Opmerkingen	Gevoel		
						
Maandag						
Dagscore: / 10						
						
Dinsdag						
Dagscore: / 10						
						
Woensdag						
Dagscore: / 10						
						
Donderdag						
Dagscore: / 10						
						
Vrijdag						
Dagscore: / 10						
						
Zaterdag						
Dagscore: / 10						
						
Zondag						
Dagscore: / 10						
						

Voorbeeld

Dag	Activiteiten	Tijd, afstand, herhalingen,...	Opmerkingen	Gevoel		
Maandag Dagscore: 6 / 10	8u: Opstaan	/	Lichaam voelt zwaar, niet uitgeslapen	☺	☹	☹
	10u: Wandelen	1000 stappen	Starten moeilijk, eens in beweging vlot	☺	☹	☹
	Hele dag: Verslag maken	2u	Opgedeeld in 3 momenten, concentratie laag laatste 30 min	☺	☹	☹
	Hele dag: Was doen	3u	Opvouwen vermoeiend, 4 pauzes genomen	☺	☹	☹
<p>↳ Geef de dag een score tussen 1 en 10: Dit is een algemene score van hoe je je voelde doorheen de dag en tijdens de activiteiten. Hoe ging het met jou vandaag op fysiek vlak, qua vermoeidheid en met jouw concentratie? 1 = Ik voelde me uitgeput, had niets van energie, kon me niet concentreren. 10 = Ik voelde me energiek, geen klachten.</p>				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
<p>TIP: Voorzie tijdens het inplannen van activiteiten een alternatief tijdstip. Stel dat je een afspraak hebt of door een andere reden het eerste bewegmoment mist, dan kan je op schema blijven door te bewegen op het alternatief voorziene moment. Zie het voorbeeld hieronder voor meer duidelijkheid</p>				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
Vrijdag Dagscore: 5 / 10	10u: Fietstocht Alternatief (15u: Fietstocht)	20 min	Afspraak met jobcoach om 11u. Fietstocht gestart om 15u. Hielp om hoofd leeg te maken.	☺	☹	☹
	13u: Computerwerk	60 min	Weinig concentratie, ik keek uit naar het fietsen.	☺	☹	☹
	19u: Onkruid weghalen tuin	15 min	15 min OK, toch wat moe van fietstocht in namiddag.	☺	☹	☹
Zaterdag Dagscore: / 10	<p>Wanneer we routine opbouwen om terug te keren naar het werk mogen we het weekend zeker niet vergeten.</p> <p>Is het nu zaterdag en zondag of een andere vrije dag, plan hier geen werkgerelateerde activiteiten in. Beweging kan zeker maar vergeet ook zeker niet te rusten!</p>			☺	☹	☹
Zondag Dagscore: / 10				☺	☹	☹
				☺	☹	☹
				☺	☹	☹

Wat kan ik doen om mijn activiteit makkelijker vol te houden?
Hoe houd ik mezelf gemotiveerd?

Activiteit	Drempel(s)	Oplossing(en)

Welke algemene tips geef ik mezelf nog?

-
-
-

VOORBEELD

Wat kan ik doen om mijn activiteit makkelijker vol te houden? Hoe houd ik mezelf gemotiveerd?		
Activiteit	Drempel(s)	Oplossing(en)
Wandelen	<ul style="list-style-type: none"> • Slecht weer • Saai • Vermoeid • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Goede regenkledij • Wandelpartner zoeken • Te vermoeid voor gebruikelijke wandeling -> Toch schoenen aandoen en enkele meters stappen. Iets is beter dan helemaal niets!
Computerwerk / verslagen maken	<ul style="list-style-type: none"> • Ik heb geen verslagen te maken • Geen motivatie • Concentratieproblemen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ipv van een verslag te maken lees ik een artikel, bekijk ik een webinar, orden ik de map rekeningen thuis, ... • Ik stel vooraf op wanneer ik aan de computer werk zodat ik niet uitstel • Ik neem een korte pauze wanneer mijn concentratie afneemt.
Huishoudtaak (Was doen, stofzuigen, boodschappen, ...)	<ul style="list-style-type: none"> • Taak lijkt te zwaar vanwege vermoeidheid • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Deel taak op in delen. Bv. 1 kamer stofzuigen, 5 kledingstukken opplooien, ...
<p>Welke algemene tips geef ik mezelf nog?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mezelf niet forceren. Neem voldoende pauzes - Plan de dag op voorhand met precieze tijdstippen om uitstellen te vermijden - Zet benodigdheden in het zicht zodat ik meer geneigd bent ze uit te voeren. Bv. stofzuiger/wandelschoenen klaarzetten, laptop op eettafel leggen 		

Evaluatie van korte termijnperiodes en lange termijn doelen

Stap 1: Vooropgestelde SMART-doelen behaald? Wat neem ik mee naar de volgende periode?

Op Blad A in de kolom 'Evaluatie' schreef je enkele vragen neer om na te gaan of jouw doelen behaald werden.

Kan je deze vragen beantwoorden?

- Wat ging er goed? Welke interne en/of externe factoren hebben er voor gezorgd dat dit goed ging?
- Zijn er zaken die minder gingen? Waar ging het mis?

Hieronder kan je aanvullen waar je aan verder wil werken voor de volgende periode.

Dit kan een doel zijn dat je uitbreidt: Bv. Van 8000 stappen per dag naar 2km joggen om de 2 dagen.

Dit kan ook een doel zijn dat je net niet hebt gehaald en verder op wil focussen. Bv.: Opstaan om 7u lukte niet de eerste periode, ik focus me er opnieuw op de tweede periode.

Waar wil ik aan verder werken?	Aandachtspunten voor mezelf	Kan iemand me hier bij helpen?	Hulpmiddelen/materiaal dat me kan helpen? Bv. Fitbit, agenda, gewichtjes,...

Stap 2: Evalueren van het gevoel tijdens de activiteiten doorheen de periode

Pak Blad B voor iedere week (4x) erbij.

Hoe evolueert de kolom 'gevoel' naarmate de dagen/weken vorderen? Evolueert jouw gevoel tijdens activiteiten meer en meer naar 😊 ?

.....

.....

Had je ergens een mindere week? Zo ja, wat schreef je in de kolom 'opmerkingen'? Had je bijwerkingen van de behandeling, een stressvolle periode, hervatte je het werk, lag de activiteit je niet goed,...?

.....

Had je ergens een opvallend goede week? Zo ja, hoe denk je dat dit komt? Leuke activiteiten, mooi weer, ander dieet, meer rust ingelast,....

.....

Sta even stil bij deze vragen en antwoorden. Kan je hier iets uit leren voor de volgende periode?

Slechte week: Vb. Minder activiteit plannen in de week dat ik onderzoeken heb.

Zeer goede week: Vb. Een rustdag midden in de week zorgt ervoor dat ik activiteit beter verdraag op andere dagen.

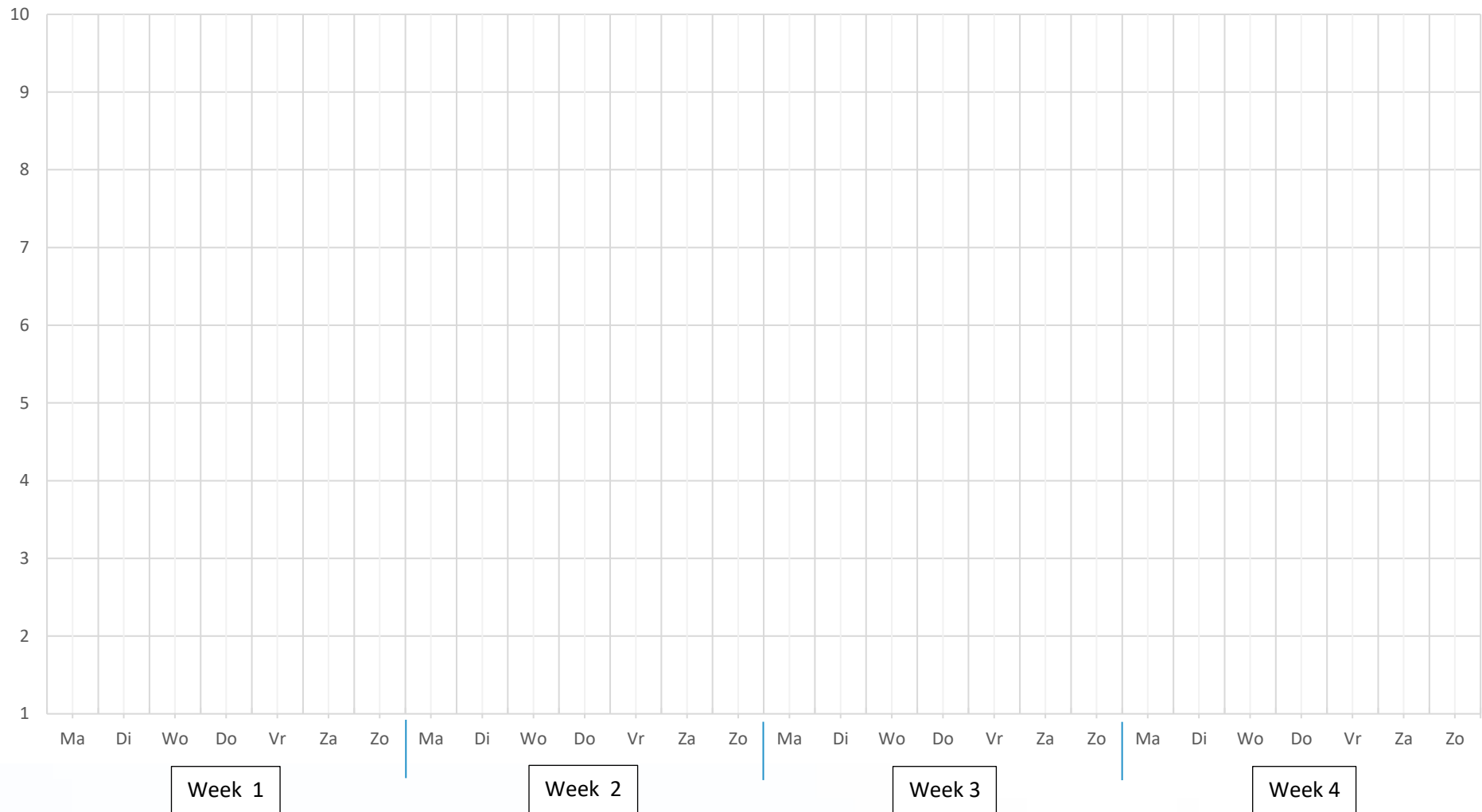
Stap 3: Vooruitgangsgrafiek opstellen

Plaats de dagscores van Blad B (4x) op de grafiek op Blad D hieronder. Zo krijg je een duidelijk beeld van jouw vooruitgang.

Gaat deze in stijgende lijn, blijft ze constant of zie je ergens een dip?

Komt deze grafiek overeen met de antwoorden die je neerschreef bij Stap 2?

Vooruitgang Korte Termijnperiode



Plaats de dagscores die je noteerde op Blad B (x4) gedurende de periode op deze grafiek. Verbind de punten om zo je vooruitgang te bekijken.

Contactenlijst

Bij wie kan ik terecht...	Naam	GSM / Telefoon	Email	Is te bereiken op welke uren?
Om mee te vragen om te bewegen.				
Voor extra motivatie (Vrienden, familieleden, hulpverlener, bewegcoach, etc.)				
Om samen het bewegplan te overlopen (Bewegcoach, kinesist, vriend, familielid, bewegmaatje, etc.)				
Voor medische vragen rond beweging en veiligheid				
Noodgeval (fysiek medisch)				
Noodgeval (psychisch, emotioneel, sociaal)				
Ondersteuningshuis/ Lotgenotengroep				
Interessante bewegapps/websites				

