



MODULE VOLG JE KOERS

WERKBLADEN VOLG JE KOERS

Algemene informatie

Wat leer ik in deze module?

In deze module besteden we aandacht aan jouw persoonlijke proces. Zo stellen we individuele doelen op, we nemen jouw protectometer met je door en zoeken samen met jou naar wat je nodig hebt om optimaal van deze behandeling te profiteren. Dit laatste betekent ook dat er ruimte is voor allerlei vragen die samen kunnen hangen met alle verschillende modules. Maar ook vragen over jezelf in het proces krijgen hier de ruimte.

Praktische zaken

Deze module volg je individueel en wordt om de week ingepland. In totaal krijgt je dan 5 x 30 minuten deze module aangeboden.

Werkblad 1

Thema: Werken met en formuleren van doelen

Tijdens de behandeling krijg je veel informatie en zijn er verschillende aandachtsgebieden aan bod gekomen. Onder andere jouw persoonlijke pijngevolgenmodel, het inventariseren van activiteiten die problemen geven en die belangrijk voor je zijn en het opbouwen van een activiteit door middel van 'Graded activity'. Deze fase heeft je inzicht vergroot in de manier waarop je nu met pijn omgaat en wat je wilt bereiken.

Om iets te bereiken of te veranderen in jouw dagelijks leven is het belangrijk om te weten wat je wilt veranderen en bereiken. Om deze wensen te realiseren is het goed om doelen op te stellen, die je helpen om je eigen richting te bepalen binnen het revalidatieprogramma.

Het is belangrijk om de doelen zo concreet mogelijk te omschrijven, zodat je ook regelmatig kunt kijken of je goed op weg bent om jouw doelen te behalen. Een goed doel heeft een aantal criteria (SMARTI-criteria) waaraan het voldoet, zoals:

- (S) Een doel is specifiek; bijv. een boswandeling van 60 minuten in plaats van het vagere 'verder lopen'.
- (M) Een doel is meetbaar; hoe lang, hoe ver, hoe vaak?
- (A) Een doel is acceptabel voor jou en je omgeving.
- (R) Een doel is realistisch; bijvoorbeeld 1 keer per week sporten is realistisch, de vierdaagse over 2 maanden lopen waarschijnlijk niet.
- (T) Een doel heeft een termijn waarin het doel behaald gaat worden, bijv. over een maand, aan het eind van de revalidatie... etc.
- (I) Een doel is inspirerend, een doel moet je prikkelen om aan te beginnen. Bijvoorbeeld fietsen als doel terwijl je dat eigenlijk nooit doet, is geen goed doel.

Om een doel concreet mogelijk te maken, helpen de volgende 5 W-vragen:

Wat wil je bereiken?

Wie is erbij betrokken?

Waar gaat het gebeuren?

Wanneer gebeurt het?

Waarom wil je het bereiken?

In de behandel fase is er ook nog uitgebreid aandacht voor wat je belangrijk vindt in jouw leven en wat er in jouw leven zal veranderen als je je doelen behaald hebt.

Doelenformulier

Schrijf jouw revalidatiedoelen op in onderstaande tabel.

	Mijn revalidatiedoelen
1	
2	
3	
4	
5	

Oefening: 'Be like a chameleon'

Een kameleon heeft een geweldige kracht en jij kunt er ook zo een zijn. Kameleons verkennen en passen zich aan hun omgeving aan. Ze veranderen van kleur, terwijl ze bewegen, om bij de omgeving te passen, en ze veranderen ook van kleur afhankelijk van stemming en emoties. Als ze niet blijven veranderen en zich aanpassen, verliezen ze de kracht om dat te doen.

We kunnen allemaal als kameleons zijn – sluit je aan bij het leven, je omgeving, beweeg en verken je wereld, probeer verschillende omgevingen uit, oefen de kracht van aanpassing. Vergeet niet dat het niet alleen om je fysieke omgeving gaat, je kunt ook bewegen en aanpassen via jouw sociale en emotionele omgeving. Dit is een essentieel onderdeel van revalidatie en behandeling – het is gezond voor je lichaam, je hersenen – gezond voor jullie allemaal. Ga door, wees als een kameleon – blijf verkennen en aanpassen of, zoals de kameleon, verlies je de kracht om dat te doen.

Oefening: Geef mij de kracht

Geef mij:

De kracht om te veranderen wat ik kan veranderen

De moed om te verdragen wat ik niet kan veranderen,

De wijsheid om het verschil hiertussen te zien.

Teresa van Avila (1515-1582)

Werkblad 2

Thema: Protectometer

Oefening: Protectometer inspiratieblad

Vragen die hierbij gesteld kunnen worden ter inspiratie:

Neutraal

- Wat zijn uitspraken van hulpverleners die je zijn bijgebleven?
- Wat zijn gebeurtenissen die je zijn bijgebleven?
- Welke invloed heeft jouw omgeving? Zowel personen als plekken (locatie)?
- Welke gedachten heb je over jouw situatie?
- Welke gedachten heb je over de prognose?
- Kun je jouw klachten voorspellen?
- Welke factoren hebben invloed op jouw klachten?
- Hoe praat jij over jouw klachten of over het lichaamsdeel waar de klachten zich bevinden?
- Verandering gaat gebeuren: hoe voelt dat? Wat doet dit met je?
- Wat zijn je eerdere ervaringen met verandering?
- Hoe ga jij om met verandering? Hoe reageer je over het algemeen op veranderingen?
- Hoeveel tijd geef jij jezelf voor de komende verandering?

DIM

- Waar maak je je zorgen over?
- Zijn er nog andere dingen die hierin een rol spelen?
- Bij welke gebeurtenissen, situaties, personen of gedachten valt je op dat de spanning in je lijf toeneemt (spierspanning, verhoogde hartslag, verandering in ademhaling)?

SIM

- Wat heb je nodig tijdens dit traject?
- Wat heeft jou eerder geholpen bij het doorlopen van een veranderingsproces?
- Wat kan ervoor zorgen dat je je veilig voelt tijdens het doorvoeren van deze veranderingen?
- Wat zijn de dingen die je veiligheid geven of waardoor je je comfortabel voelt?
- Waar ga je heen, of wie zoek je op om te ontspannen, te luchten, op te laden, te chillen, etc.?
- Kun je een moment terughalen waarin je moest veranderen, maar waarbij je je veilig/goed voelde bij de verandering? Wat was er anders aan je omgeving, gedachten, de activiteit?

Oefening: 'Het gebeurt niet vannacht, maar het zou gaan gebeuren'

Je ervaart nu al voor een lange tijd pijn. Helaas is er geen magisch medicijn dat je kan helpen. Het is een ingewikkeld probleem en het kan alleen worden behandeld door geduld, volharding en moed! Blijf positief, begrijp dat het nog een tijd kan duren en dat het niet zomaar is opgelost, maar samen kunnen we je helpen.

Er is een bepaald gezegde: 'Een schip is veilig in de haven, maar daar zijn schepen niet voor'. Als we pijn ervaren, zoeken we naar veiligheid. Maar het is nu bekend dat dit kan leiden tot problemen op lange termijn. Een deel van de pijn overwinnen is terug de wereld ingaan, grenzen verleggen en je leven verkennen. Begin met het testen van de wateren buiten de haven. Een manier om dit te doen is om je DIMS uit te dagen en je SIMS te vinden.

Fases van gedragsverandering (van: Prochaska en DiClemente)

