

MODULE VIND JE BALANS

WERKBLADEN MODULE VIND JE BALANS

Algemene informatie

Wat gaan we in deze module doen?

Hoe zou het zijn als je 'gewoon' weet waar je mogelijkheden liggen en ook weet waar je grenzen liggen?

Als je niet meer hoeft te twijfelen en zoeken: "Kan ik nog even doorgaan of heb ik daar straks last van?"

Moet ik al stoppen of kan ik steeds minder als ik nu al stop?"

Hoe zou het zijn als je je planning zo goed op orde hebt dat je minder chaos ervaart? Dat je niet continu over je grenzen heen gaat voor jezelf en voor anderen.

Hoe zou het zijn als je jezelf niet steeds zo in de weg zit: "Ik stop nog niet want ik mag pas zitten van mezelf als ik echt iets heb bereikt of als het af is."

Hoe zou het zijn als er meer balans is in je leven? Balans tussen willen en moeten. Balans tussen inspanning en ontspanning. Balans tussen zware en lichte taken. Balans tussen taken voor jezelf en taken voor een ander. Balans tussen datgene wat je doet en datgene wat je aankunt.

Hoe zou dat zijn? Dat gaan we uitproberen in deze module!

Doelen van deze module

- Je hebt een goede balans tussen moeten en willen én tussen inspanning en ontspanning.
- Je voorkomt pieken en dalen in je dag en week.
- Je krijgt educatie en handvatten om mentaal en fysiek meer in balans te komen.
- Je breekt je belastbaarheid niet verder af en leert hoe je zou kunnen opbouwen in belastbaarheid.

Praktische zaken

De module wordt gegeven door een ergotherapeut en een fysiotherapeut. De module duurt 10 weken en dan 60 minuten per week. Er zal informatie gegeven worden, er zullen oefeningen gedaan worden (veelal op papier) en er zal in de groep gepraat worden over ieders manier van denken en doen. Wellicht zijn er nog meer manieren om hetzelfde te doen.

Werkblad bij week 1: Daglijsten

Opdracht 1

Probeer voor we beginnen eens antwoord te geven op de volgende vraag:
Wat hoop je uit deze module te halen? Wat is je leervraag?

Aan het einde van deze module wil ik graag (dat)

.....

.....

.....

.....

Daglijsten

Je hebt 5 daglijsten ingevuld. Pak er eens één (representatieve, 'normale' dag) van deze dagen bij. Pak er markeerstiften bij en geef de activiteiten die je hebt opgeschreven de kleuren volgens de volgende legenda:

- Groen = ontspanning
- Geel = lichamelijk lichte belasting
- Roze = lichamelijk zware belasting
- Blauw = mentale belasting

Als je nu naar je ingekleurde dag kijkt; wat valt je dan op? Kijk naar de verdeling van de kleuren, piek-momenten, momenten dat je heel weinig doet, spits tijden, de lengte en duur van activiteiten en naar de afwisseling van verschillende houdingen.

.....

.....

Opdracht 2

We hebben zojuist in de daglijsten bekeken waar je tegenaan loopt. Bekijk ook je andere daglijsten nog eens en kleur deze eventueel. Kies één kleine verandering uit die je gaat doorvoeren de komende weken. Schrijf voor jezelf op wat de inzichten of voorbeelden zijn die je uit deze sessie hebt meegenomen.

.....

Mijn kleine verandering:

.....

.....

Mijn inzichten:

.....

.....

.....

.....

Werkblad bij week 2: “Sore but safe”

Wat leer je vandaag in deze sessie:

- Het verschil tussen belasting en belastbaarheid.
- Dat pijn en schade niet altijd tegelijk aanwezig zijn.
- Dat je lichaam jou overbeschermt.
- Hoe je weer kan opbouwen ondanks je pijn.

Opdracht 1

Welke kleine verandering heb je toegepast naar aanleiding van je ingevulde daglijsten? En welke nieuwe verandering ga je deze week doorvoeren?

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

Wat heb je nodig om de kleine verandering uit te gaan proberen?

.....

Belasting en belastbaarheid

Belasting en belastbaarheid zijn twee begrippen die we aan elkaar koppelen en die met elkaar in balans moeten zijn voor een gezonde leefstijl.

Belasting is datgene wat je doet: de handelingen en activiteiten die je uitvoert. Denk bijvoorbeeld aan koken, tuinieren, werk, sport, etc.

Belastbaarheid is datgene wat je aan kunt: het gaat om wat je lichamelijk en geestelijk aan kunt. Dit hangt af van de energie die je hebt, je conditie, pijn, stress, slapen.

Belasting en belastbaarheid zijn beide zowel lichamelijk, zoals werk en conditie, als geestelijk/ mentaal, zoals stress en piekeren.

Je **belasting** en belastbaarheid kunnen schommelen en makkelijk uit balans raken.

Jouw belasting kan verhoogd worden door:

- familie omstandigheden
- samenwonen
- trouwen
- verhuizen
- werkdruk
- conflict



Je **belastbaarheid** kan verlaagd zijn door:

- griep
- lagere weerstand
- verminderde conditie en kracht
- langdurig overbelasten
- stress
- pijn

In beide gevallen hebben we het over overbelasten. Je belasting wordt door je hersenen als te hoog ervaren voor je belastbaarheid van dat moment.

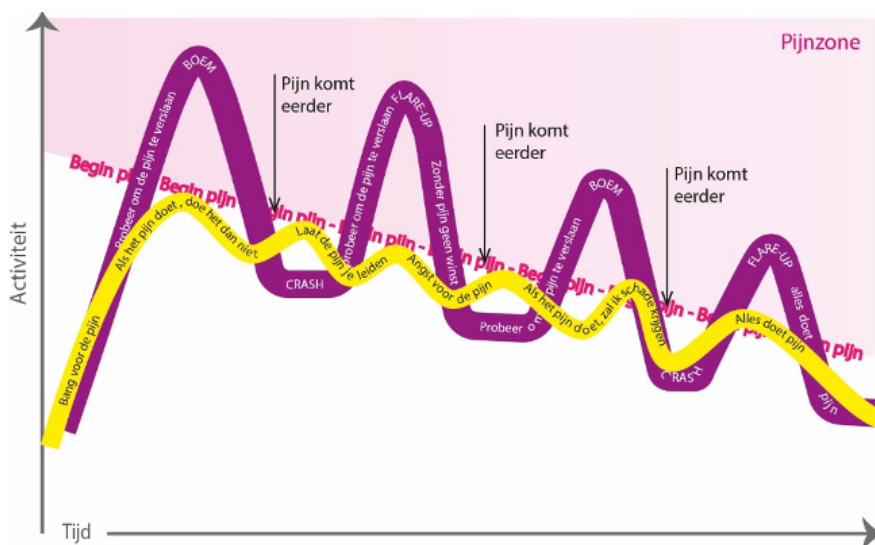
Voor overbelasten/onderbelasten zijn vaak verschillende redenen/argumenten te bedenken. Dit zijn vaak gedachten die je stimuleren om door te gaan. Ze zijn vaak een instandhoudende factor voor de klachten.

Je kunt hierbij denken aan:

- “Het moet af, nog even en dan is het klaar.”
- “Ik doe het maar niet, want ik krijg steeds pijn.”
- “Als ik het niet doe, gebeurt het niet, een ander kan het niet zo goed als ik.”
- “Ik ben nog jong, dat moet ik toch kunnen.”

Grafiek belasting en belastbaarheid

In deze grafiek staan twee gedragspatronen om activiteiten uit te voeren die worden bepaald door angst of cognities (vaste ideeën of gedachten).



De paarse lijn

Een passende motto is: 'no pain- no gain' ofwel 'zonder pijn bereik ik niets'.

In dit gedragspatroon gaat iemand dus steeds ver over de grens tot ver in de rode kleur; pijnzone van de grafiek. In deze pijnzone is vaak sprake van een opvlamming/flare-up (pijn waar je je beroerd van gaat voelen).

Na zo'n piek volgt een dal. Je hebt meer ongemakken en kunt een tijd heel weinig. Hierna probeer je opnieuw je pijn te verslaan en komt er weer een piek en daarna weer een dal. Door deze hevige pieken en dalen raakt je lichaam vermoeid en uiteindelijk minder belastbaar.

De gele lijn

Deze lijn laat een ander patroon zien. Uit voorzichtigheid en angst voor pijn toename ga je steeds minder doen. Mogelijke gedachten kunnen zijn: 'ik kan het maar beter niet doen, want anders krijg ik meer pijn'. Mogelijk uit angst voor schade blijf je steeds nét iets onder je grenzen.

Als een te lage belasting te vaak voorkomt gaat je lichaam aan de matige inspanning wennen en bouwt het geen reserves op. Als je dan een normale belasting hebt, ziet je lichaam dit sneller als overbelasting omdat het niets meer gewend is. Eenvoudige activiteiten met matige inspanning worden op die manier als belastend ervaren. Denk maar eens aan deze woorden: 'RUST ROEST' en 'Motion is Lotion'.

Beide manieren van belasting kunnen wel eens voorkomen, dat is niet erg. Alleen wanneer je dit structureel blijft inzetten, activeren je hersenen de beschermende systemen. Dit zal leiden tot een situatie dat alles pijn doet. De overeenkomst tussen deze twee gedragspatronen is dat de hersenen leren om meer pijn te creëren met minder activiteit. Dit is de donkere kant van bioplasticiteit.

WEETJE?!

Meestal ben je niet alleen maar een over- of onderbelaster, maar wissel je overbelasting en onderbelasting met elkaar af (piekbelasting ofwel een zaagtandpatroon).

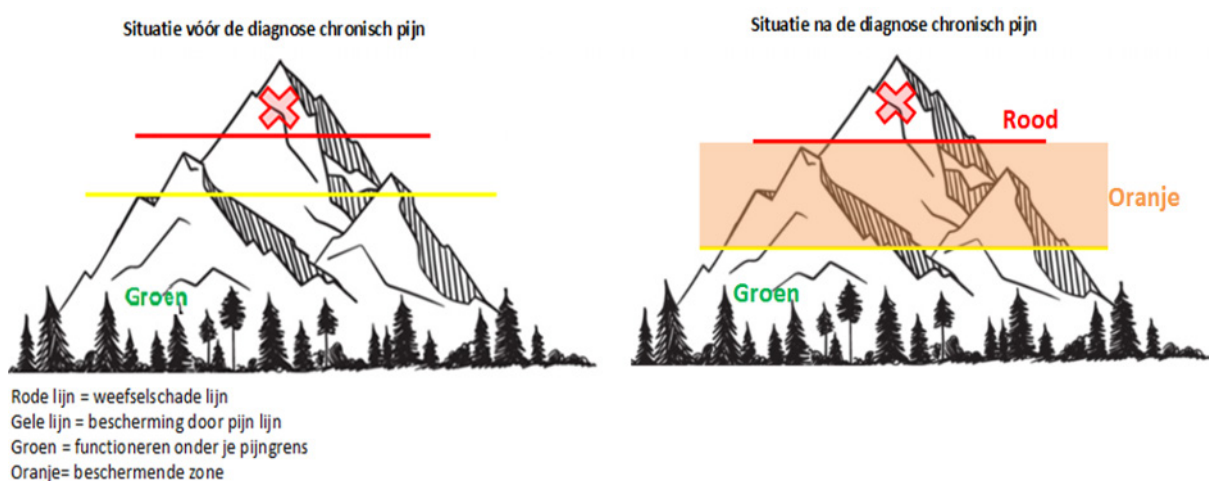
Twinpeaks of tweelingberg

Situatie vóór de diagnose chronisch pijn

Wat je ziet in de afbeelding hieronder zijn twee lijnen op de berg bij een persoon zonder aanhoudende (pijn)klachten (plaatje 1). Als je de berg oploopt, kom je eerst de gele lijn tegen: de 'bescherming door pijn lijn'. Als je bij deze gele lijn komt, geeft je lichaam een signaal dat je moet opletten. Je gaat de 'weefselschade lijn' naderen. Bij deze gele lijn word je dus beschermd door het krijgen van pijn zodat je niet verder gaat. De weefselschade lijn is de rode lijn. Als je boven deze lijn komt richt je weefselschade aan.

Voorbeeld

Wanneer je tijdens het wandelen merkt dat je sok dubbel zit in je schoen (beetje pijn), kun je kiezen om door te lopen of om te stoppen en je sok goed te doen. Dit is een signaal dat je binnenkrijgt bij de gele lijn. Op het moment dat je doorloopt bestaat er de kans dat je weefselschade aanricht. Dit is afhankelijk van hoe lang je doorloopt voorbij de rode lijn. Er is dan de kans dat je een blaar hebt als je eenmaal thuis bent. Als je was gestopt om je sok even opnieuw aan te doen, dan had je geen weefselschade opgelopen.



Situatie ná de diagnose aanhoudende (pijn)klachten

Als je naar de rechter berg kijkt (plaatje 2), zie je dat de twee lijnen (de weefselschade lijn en de bescherming door pijn lijn) zich op een andere plek op de berg bevinden. De weefselschade lijn (rood) is iets gezakt, maar de bescherming door pijn lijn (geel) is véél meer gezakt. Het meest opvallende is dat de twee lijnen zich dus nu veel verder uit elkaar bevinden dan op de eerste afbeelding. Als je deze berg oploopt, geeft je lichaam veel sneller een signaal dat je moet opletten, omdat je de 'weefselschade lijn' gaat naderen. Het vervelende hiervan is dat dit signaal eigenlijk niet klopt, want je bent nog lang niet bij de lijn dat er weefselschade ontstaat. Je zou eigenlijk dus nog verder kunnen lopen zonder dat je daadwerkelijk schade aan je lijf aanricht. Je lichaam beschermt je dus eigenlijk té goed voor de 'weefselschade lijn'. Je bent nog nooit zo goed beschermd geweest dan nu! (Al is het wel wat overdreven van je hersenen.)

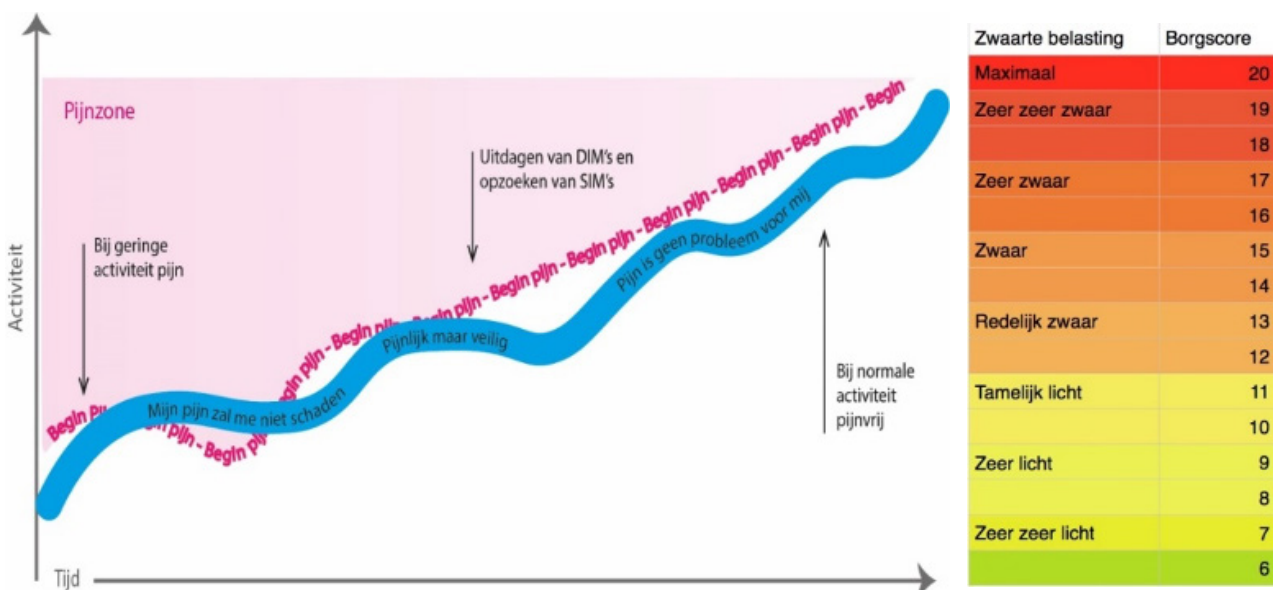
Hoe kan ik dan weer naar de linker berg toe?

Om ervoor te zorgen dat je lichaam niet supersnel alarm slaat, moeten de twee lijnen (de weefselschade lijn en de bescherming door pijn lijn) dichterbij elkaar komen te liggen. De weefselschade lijn is moeilijk te verschuiven. Het verschuiven van de bescherming door pijn lijn is gemakkelijker. Hoe denk je dat je die lijn kunt verschuiven?

De lijn kun je alleen verschuiven door enerzijds niet continu in het groene vlak te functioneren (onder je pijngrens: borg 6-9) en anderzijds niet steeds in het rode vlak te functioneren (borg 18-20). Dan kom je in de opvlamming/flair-up. Dit kan je merken doordat je misselijk of duizelig wordt van de pijn.

Door continu in het groene vlak te functioneren verschuift de gele lijn helemaal niet. Door met pieken in het rode vlak te functioneren verschuift de gele lijn juist nog verder naar beneden. Je brein gaat je nog meer beschermen, omdat je telkens in pieken in het rode gebied komt. Om de lijn wél te kunnen verschuiven is het belangrijk om rond het oranje gebied te functioneren (borg 12-15). Dus met momenten wél net iets boven die 'bescherming door pijn lijn'. Je mag (of moet) je pijn dus opzoeken! Je mag naar de pijn toe gaan, echter niet zo ver als in een grote piek of flare-up.

Als je pijn respecteert, begrijpt en niet bang bent voor de pijn, dan kun je de kracht van bioplasticiteit (de veranderbaarheid van je lichaam) gebruiken. Je weg naar herstel/ je opbouw kan er als volgt uitzien:



Een manier om te kunnen opbouwen is klein beginnen en dan in kleine stapjes opbouwen (**Graded Activity**). Of gebruik in het begin nog de salamitechniek. Een salamiworst is erg lekker als je iedere keer een plakje eet, maar moet je eraan denken om hem in een keer op te eten?

Bij de salamitechniek hak je de activiteit ook in kleinere plakjes en maak je kleinere doelen. Je stopt op tijd, doordat je klaar bent met de deelhandeling. Bijvoorbeeld in plaats van je hele huis stofzuigen en in één keer afmaken, splits je het op in ruimtes en stop je als een ruimte klaar is. Eventueel voer je daarna een andere activiteit uit of neem je rust. Zo wissel je af in verschillende houdingen en bewegingen i.p.v. duurbelasting. Een paar keer per week zou je dan een héél klein stukje meer dan de keer daarvoor kunnen stofzuigen.

Opdracht 3

Welke activiteit uit je daglijst ga je opbouwen?

Opdracht 4

Welk doel heb je met de activiteit uit je daglijst die je wilt opbouwen? (Bijvoorbeeld hoe lang of hoe vaak wil je het kunnen?)

Balans

Zoals eerder gemeld is het belangrijk dat belasting en belastbaarheid met elkaar in balans zijn voor een gezonde leefstijl. Ontspanning is een belangrijk onderdeel om evenwicht te bewaren tussen je belasting en je belastbaarheid. Natuurlijk is er ook hier, net als bij belasting, sprake van lichamelijke en geestelijke ontspanning.

Ontspanning is ook niet iets wat vaststaat, het kan actief of passief zijn (sporten of lezen). Ontspanning is ook voor iedereen anders en kan per moment verschillen. Bijvoorbeeld na lichamelijke inspanning is niets doen heel prettig, maar na een middag geestelijk bezig zijn is wandelen waarschijnlijk een betere optie.

Een belangrijk aspect van ontspanning is dat het afleiding geeft. Soms zijn mensen niet meer gewend om te ontspannen en moeten ze opnieuw gaan zoeken naar wat voor hen ontspanning is.

Om de veranderingen in gang te zetten is het belangrijk dat je:

- inzicht krijgt in je activiteitenpatroon en manier van denken en je huidige belasting;
- evenwicht vindt tussen in- en ontspanning (pauzes nemen);
- leert ontspannen;
- belasting tijdelijk verminderen en keuzes maken in opbouw (voor de mensen die nu vaak over de grenzen gaan);
- je grens leert te bepalen en daarna je belastbaarheid vergroot (Graded Activity);

- je dagelijkse activiteiten effectief uitvoert;
- de signalen van je lichaam beter leert begrijpen;
- verandert van denken en doen.

Inzichten en/of voorbeelden uit sessie 2 die je meeneemt:

.....

.....

.....

.....

Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad bij week 3: “Opvattingen en ideeën”

Wat leer je vandaag in deze sessie:

Aan het einde van de sessie

- weet je hoe groot de invloed van je opvattingen en ideeën is bij het bereiken van je doelen en het leven naar je waarden

Opdracht 1

Welke regels, opvattingen en ideeën leg jij jezelf op?

-
-
-
-

Opdracht 2

Wat zijn voor jou redenen om over je grenzen te gaan?

- Het moet af, nog even dan is het klaar.
- Als ik het niet doe, dan gebeurt het niet, een ander kan het nooit zo goed als ik.
- Ik ben jong, dat moet ik kunnen, vroeger lukte het wel, ik heb al zoveel stappen terug gedaan.
- Wat zal men wel niet denken.
- Enthousiasme.

-
-
-
-

Opdracht 3

Hoe ben je gewend om activiteiten aan te pakken? Welke regels gebruik je daarbij?

- Niet nadenken maar doen.
- 10 dingen tegelijk.
- Gestructureerd of chaotisch.
- De lat iedere keer hoger leggen.
- Afmaken – koste wat het kost.
- Afwisselend veel en weinig doen.
- Al het huishouden op 1 dag.

-
-
-
-

Inzichten en/of voorbeelden uit sessie 2 die je meeneemt:

.....

.....

.....

.....

Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 4

Deze opdracht is ter voorbereiding op de volgende bijeenkomst (sessie 4)

De komende tijd mag je bij gaan houden welke regels je jezelf oplegt in het dagelijks leven. Leg het werkblad op een centrale plek neer, zodat je eraan herinnerd wordt om op te schrijven wat je tegenkomt als je bezig bent. (Probeer de regels als een wet op te schrijven, overdrijf een beetje, dat helpt je om er met een lach en een beetje afstand naar te kunnen kijken!)

Je bent niet je gedachten, je hebt gedachten.

Je kunt afstand nemen van je gedachten.

Je hoeft er niet naar te handelen!



Je eigen regels, opvattingen en ideeën

- (Voorbeeld) Je gaat niet slapen voordat alles opgeruimd is
- (Voorbeeld) Je gaat niet naar buiten als je geen nette kleding en make-up draagt
- (Voorbeeld) Je mag pas gaan zitten als je helemaal klaar bent

-
-
-
-
-
-
-
-

Werkblad bij week 4: Je ideale dag en week en 'Happy hormones'

Opdracht 1

Hieronder staat een lijn. Omschrijf eens bij 10 hoe je 'ideale dag' eruit zou zien.

0

10

.....

.....

- Welk cijfer geef je jezelf nú ten opzichte van deze ideale dag?
- Waarom sta je op die plek?

.....

.....

- Welk cijfer wil ik bereiken op schaal van 1 tot 10 voor de ideale dag?
- Wat moet er dan nog veranderen? Wat is er nodig om dit cijfer te kunnen bereiken?

.....

.....

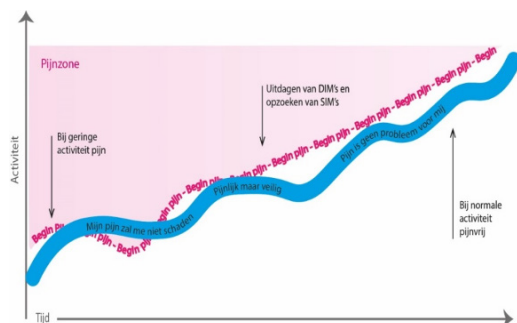
- Wat is daarvoor de eerste stap?

.....

.....

De volgende vragen kunnen je ook helpen om te bedenken waar je nu actie op moet gaan uitzetten:

- Is er een balans in mijn dagindeling?
- Ben ik bezig met de dingen die belangrijk en waardevol voor mij zijn? (Waardenkompas)
- Zitten er energievreters en -gevers in mijn dag/week?
- Heb ik een 'gezonde' leefstijl?
- Bouw ik op volgens deze grafiek? (les 2)



Het medicijnkastje in ons brein

Opdracht 2

We kennen allemaal wel diverse pijnstillers. Welke ken jij?



"You're missing out!!
My natural opioids
are **18-33 times**
stronger than the
ones you get in pills,
and **don't** cause
side effects"

.....

.....

.....

.....

Maar ken je ook de pijnstillers die in jouw hoofd werkzaam zijn? Welke zijn dat?

.....

.....

.....

.....

Hier volgt wat uitleg: diep in ons brein hebben we gebieden die samenwerken om fantastische pijnstillende stoffen te maken. Laten we dat *het medicijnkastje in ons brein* noemen. Als deze stofjes of hormonen worden aangemaakt, dan 'druppelen' ze je ruggenmerg in en stijgen ze op naar alle gebieden in je brein. In het ruggenmerg komen impulsen binnen vanuit het lichaam, zoals warmte, kou, rek, spierspanning of gevaar. Deze signalen kunnen omgezet worden in pijn door de hersenen. Echter, die pijnstillers die in het ruggenmerg aanwezig zijn kunnen voorkomen dat deze impulsen naar de hersenen gaan! Dat is een geweldig systeem dus. Maar hoe kunnen we dit medicijnkastje in het brein openen en waar sluit het weer door? Wat is de sleutel tot het medicijnkastje?



Het medicijnkastje wordt bestuurd door verschillende gebieden in je brein, die onderling met elkaar 'praten'. Ze beoordelen de situatie en beoordelen de wereld om je heen op veiligheid of (mogelijk) gevaar. En ze besluiten of het het waard is om het medicijnkastje te openen. Als het open is, dan druppelen de pijnstillers eruit en dan is er weinig of geen pijn. Als het gesloten is, dan blijven de pijnstillers (hormonen) in het kastje zitten en dan is er veel pijn. In deze beoordeling wordt ook meegenomen wat de ogen, neus en oren opvangen. Maar de sleutelvraag die je brein dus steeds moet beantwoorden is: **Is het het waard om pijn te maken?** Zodat het medicijnkastje dus geopend of gesloten moet worden.

Bijvoorbeeld: Je steekt een drukke straat over en zwikt daarbij je enkel om -> is het het waard om pijn te maken? Nee! Die enkel is minder belangrijk dan de drukke autoweg-> de pijn kan even wachten. Dus het kastje gaat open en de pijnstillers gaan stromen, er zal (nog) geen pijn zijn. Een zeer belangrijke wedstrijd spelen en dan een blessure oplopen. Is het het waard om nu pijn te

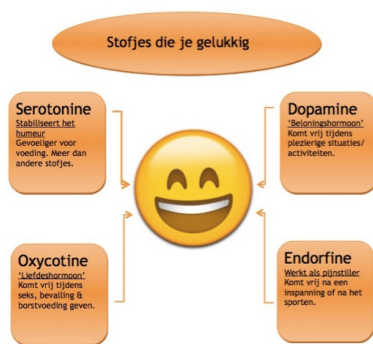
hebben? -> De wedstrijd is belangrijker -> het medicijnkastje gaat open en sluit pas ná de wedstrijd. De blessure voel je pas ná het afluiten daardoor. Andersom gebeurt ook: Als je een violist in de vinger prikt dan heeft deze veel meer pijn dan wanneer je dat bij een voetballer gedaan had. Het brein ziet het als een serieus gevaar (voor de carrière) en dus wordt het medicijnkastje gesloten! De pijnstillende hormonen kunnen niet stromen. De violist heeft veel pijn.

De sleutel voor dat medicijnkastje is: het hebben van kennis over je lichaam en over je pijn, het hebben van steun en support, het stellen van haalbare doelen etc.

Ons medicijnkastje is 24/7 open. Zelfs op Eerste Kerstdag, zelfs aan het front, waar en wanneer ook maar. Dit medicijnkastje is gevuld met een cocktail van varianten van serotonine, enkephaline, opiaten, dopamine en morfine. Noem ze maar happy chemicals of happy hormones. Let op: des te meer opiaten je in tabletvorm inneemt, des te minder worden de eigen opiaten aangemaakt. Het medicijnkastje gaat op slot. Je kunt dus meer pijn krijgen door opiaatpillen te slikken!

Bij een DIM (danger in me) gaat het kastje dicht. Komt het brein tot de afweging dat het veilig is, dan gaat het kastje open; dus bij een SIM (safety in me). DIM is alles wat dreigend is voor jouw lichaamsweefsels, leefstijl, baan, ongeluk, etc. Kortom: een dreiging voor wie jij bent als persoon. SIM is alles wat je beter, sterker, gezonder maakt. Het geeft zelfvertrouwen en controle in je lichaam en daarbuiten.

De sleutel tot je medicijnkastje wordt geactiveerd bij veel SIMS en daarnaast maakt sporten bepaalde happy hormones aan. Ook vrijen/intimiteit/knuffelen en borstvoeding geven zorgt voor andere happy hormones. Daarnaast kunnen inspannende activiteiten en goede voeding ook allemaal helpen. Kijk maar eens naar dit plaatje.



Kijk voor een heldere uitleg het you-tube filmpje van 5 min. "The drug cabinet" van David Butler.

Opdracht 3

Zijn er gedachten die je hebt bij de pijn?

.....

.....

.....

Zijn er gedachten die je belemmeren om te bewegen?

.....

.....

.....

Heb je vragen over medicatie die je gebruikt?

.....

.....

.....

Inzichten en/of voorbeelden uit sessie 4 die je meeneemt:

.....

.....

.....

Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad bij week 5: Het stressresponsstelsel

Wat leer je vandaag in deze sessie?

- Wat is het stressresponsstelsel?
- Wat gebeurt er als het stressresponsstelsel langdurig aan staat?
- Wat kun je er zelf aan doen?

Opdracht 1

Heb je kunnen experimenteren met je happy hormones? Wat heb je hiervoor gedaan?

.....

.....

.....

Opdracht 2

Waar denk je aan bij het woord 'stressresponsstelsel'?

.....

.....

.....

Wat is het stressresponsstelsel? (SRS)

Dat is het systeem in ons lichaam wat in actie komt als we 'stress' ervaren. Met stress bedoelen we niet alleen psychische stress, maar het stressresponsstelsel wordt ook actief als je bijvoorbeeld door het bos loopt en er plots een tak in je gezicht zwaait. Je vertoont dan veel automatische reacties. Kun je zo zelf al bedenken welke reacties? Al deze reacties maken deel uit van het stressresponsstelsel.

Het stressrespons - ('gevaar' --> reactie) systeem is gebouwd om ons te beschermen. Het brengt je in opperste staat van paraatheid! In deze hand out leggen we uit wat verschillende reacties zijn van je hersenen en je lichaam op stress en wat er gebeurt als het stressrespons systeem langdurig actief is.

Het sympatische- en parasympatische zenuwstelsel

Je brein stuurt vrijwel alle processen in je lichaam aan. Sommige van deze processen gaan via het willekeurige zenuwstelsel, zodat je er zelf bewust invloed op uit kunt oefenen. Andere processen gaan via het onwillekeurige zenuwstelsel, zoals de bloeddruk, de transpiratie, de maag-darmfunctie en de blaasvulling. Het onwillekeurige zenuwstelsel bestaat uit het sympatische- en het parasympatische zenuwstelsel. Het zijn elkaars tegenpolen. Als het ene systeem aan staat, staat het andere uit. Ze kunnen niet tegelijk actief zijn.

Voorbeeld kat en muis:

De kat komt langzaam af op de muis. Plots hoort de muis geritsel! Dit geluid wordt waargenomen en hij verstijft, in de hoop dat de kat hem niet ziet. Maar de kat heeft hem gezien en springt zijn kant op!

De muis moet rennen voor zijn leven. Tijdens zijn vlucht haalt hij zijn voorpoot open aan een doornstruik, daar voelt hij niets van. Hij moet namelijk rennen voor zijn leven. Dat is het enige wat nu telt! Het stressresponsysteem wordt sterk geactiveerd en het sympathische zenuwstelsel gaat 'aan'. De actiemodus doet zijn werk en de muis kan vluchten.

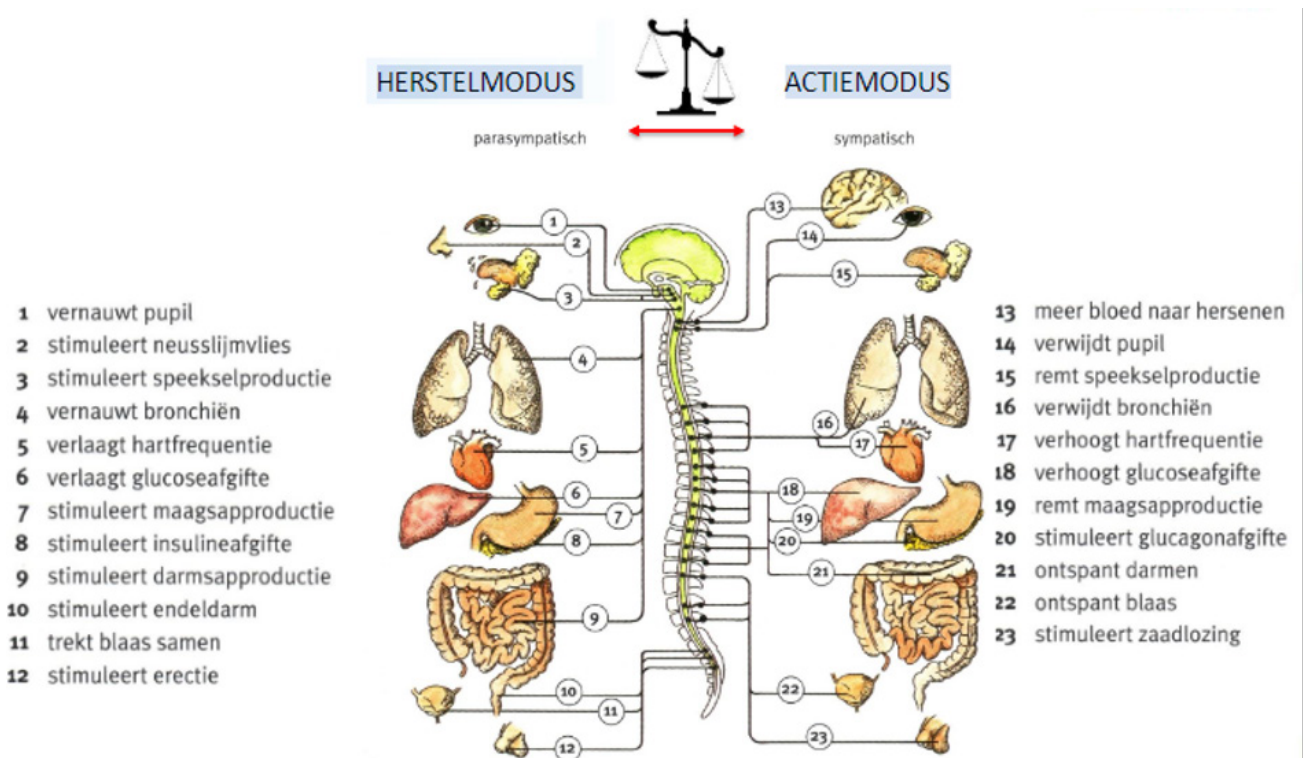


WEETJE?!

- Het sympathische zenuwstelsel zorgt voor actie (vechten, vluchten of verstijven)
- Het parasympatische zenuwstelsel zorgt voor rust, herstel en opbouw

Je zou zeggen dat als de muis in zijn holletje is gekropen en de kat is afgedropen, het muisje zich dan kan ontspannen en opgelucht kan ademhalen. Dat is ook zo: de stressrespons zakt af, zijn ademhaling normaliseert, net als zijn spierspanning. Zijn parasympatische zenuwstelsel wordt weer actief. Alleen nu begint hij zijn opengehaalde voorpootje te voelen en al zijn spiertjes die zich maximaal hebben aangespannen. Alles doet zeer...

Bij aanhoudende (pijn)klachten is het stressresponsysteem vaak chronisch geactiveerd geweest, omdat je lange tijd in overlevingsmodus hebt gestaan. Als je dan gaat proberen te ontspannen, kun je het idee krijgen dat de pijn en vermoeidheid toenemen. Dat is niet werkelijk zo. Je voelt alleen meer nu je eindelijk de tijd neemt om te stoppen en stil te staan. Je kunt dan eindelijk de signalen oppikken die je niet voelt als je maar doorgaat. Het is een kwestie van 'door de zure appel heen bijten'. Uiteindelijk, als je het volhoudt, gaat het langzaam maar zeker daadwerkelijk steeds meer ontspannen voelen.



Parasympatisch zenuwstelsel

- Ruimte voor herstel. Het immuunsysteem kan sneller handelen.
- Spijsvertering komt weer op gang.
- Energie wordt opgeslagen.
- Weefselschade repareren.
- Voortplanting/libido (zin in seks).



Sympathisch zenuwstelsel

- Adrenaline wordt aangemaakt voor de actiemodus 'fight, flight, freeze'.
- Adrenaline werkt in de eerste 5 min en wordt door de bijnieren geproduceerd.
- Na 5 minuten wordt cortisol aangemaakt, dit is een langwerkend stresshormoon.
- Herinneringen, gedachtes en emoties kunnen dit systeem ook aanzetten.
- Het immuunsysteem wordt platgelegd.
- Het spijsverteringssysteem wordt platgelegd.



Het sympatische zenuwstelsel brengt het spierstelsel op spanning om te kunnen vluchten en vechten of verstijven en verkrampen. Het zorgt via het zenuwstelsel voor een verhoogde bloeddorstrooming, een snelle hartslag, een verhoogde zuurstoftoevoer naar de spieren door een snellere ademhaling en een verhoogde transpiratie in de huid, zodat je niet oververhit raakt.

Dit stressresponsysteem is gemaakt om ons te beschermen, maar het kan ook tegen ons werken -> het is niet berekend op chronische activiteit.

Systemen die direct bedoeld zijn voor overleving worden opgevoerd, maar systemen die je niet nodig hebt voor je eerste overleving worden stil gelegd. (Dat hertje op de vlucht voor de leeuw in Afrika ziet dat mooie vrouwtje niet staan en ook dat malse graslandje is onbelangrijk.) Je kunt je indenken wat chronische activiteit van je stresssysteem voor nadelen kan hebben....

Wat gebeurt er als het stressrespons systeem langdurig actief is?

Stel je voor: je (thuis)situatie zorgt voor chronische stress. Een drukke baan, langdurige mantelzorg, ontslag, financiële problemen, relatieproblemen, traumatische ervaring.

Op die momenten komt de herstelmodus, het parasympatische systeem, onvoldoende aanbod. Er blijft dan een chronische verhoging van cortisol (stresshormoon) aanwezig. Het stressrespons systeem staat dan voortdurend aan, maar hier is het lichaam niet op berekend. Er ontstaan dan op den duur problemen, waaronder pijn.

Wanneer bij chronische stress het immuunsysteem en het spijsverteringssysteem worden platgelegd, verklaart dit waarom infecties/ontstekingen en (buik)griep langer duren en vaker voorkomen als er sprake is van een (te) langdurig geactiveerd stressresponsysteem. Op dit laatste komen we in week 7 nog terug.

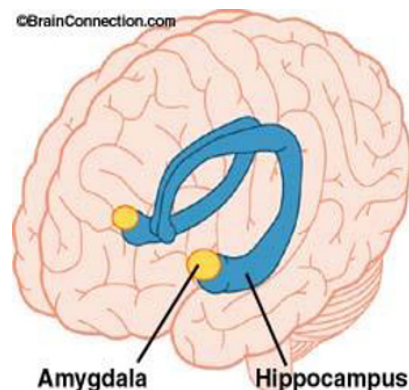
WEETJE?!

Wanneer je stressresponsysteem langdurig aan heeft gestaan en je probeert te ontspannen, dan voelt het vaak heel onprettig. Alsof je nog in actie bent, terwijl je stil zit?! Op dit moment is je zenuwstelsel aan het schakelen. Het probeert de herstelmodus te vinden. Geef je lichaam vooral even de tijd om van de actiemodus naar de herstelmodus te gaan. De eerste ervaringen zijn onprettig, maar weet dat je op de goede weg bent!

De invloed van verhoogd cortisol op je hersengebieden

Deze invloed is onder andere te merken aan de amygdala (wordt ook wel amandelootje genoemd) en aan de hippocampus (wordt ook wel zee- paardje genoemd). Deze zijn sterk met elkaar verbonden.

De amygdala is het centrum voor de regulatie van **angst en pijn**. Hier ont- staat de gevaarsboodschap. De hippocampus is betrokken bij het **opslaan van nieuwe herinneringen**, die te maken hebben met bepaalde gebeur- tenissen uit het persoonlijk leven (inclusief de gevaarsboodschappen uit de amygdala). In de hippocampus zit dus o.a. ons geheugen voor bedreigende dingen.



Bij langdurig te veel cortisol neemt het aantal verbindingen in de Amygdala toe (waardoor snel pijnasso- ciaties en meer angst), terwijl het aantal verbindingen in de hippocampus juist afneemt.

(Daardoor verminderen het kortetermijngeheugen en de concentratie). Ook de pijn demping is daardoor minder efficiënt, omdat datgene wat nog wél opgeslagen wordt met name de bedreigende herinneringen zijn. Dat kan verklaren dat je juist telefoonnummers, werkgerelateerde zaken of je boodschappen niet meer kunt herinneren... Ook concentreren op een boek wordt lastiger.

Gelukkig zijn je lichaam en je brein bioplastisch zoals we eerder vertelden en kunnen hele systemen langzaam maar zeker weer gereset worden. De duur van het resetten van je stressresponsysteem kan, afhankelijk van de mate van overschrijding van je grenzen, maanden duren. Het aanpassen en veran- deren van je gedrag kost ook tijd, hierbij is het van belang dat de chronische activatie van het stressres- ponsysteem doorbroken moet worden door:

- Balans te zoeken tussen in- en ontspanning.
- Balans te zoeken tussen geven en ontvangen in relaties (werk en privé).
- Balans te zoeken tussen stressvolle en ontspannende emoties.
- Balans tussen willen en moeten.
- Balans tussen.... Vul zelf maar in!

Tip:

Je kunt hier evt de **Moet- ik- dit- nu- doen- regel** voor gebruiken:

Moét ik dít nú dóen?

1 korte zin die je op 5 verschillende manieren kunt invullen door 5 keer de klemtoon op een ander woord te zetten. Hierdoor ontstaan 5 verschillende vragen die je helpen afwegen of het ook anders kan. Probeer maar uit!

Opdracht 3

Wat kun je zelf anders doen?

.....

.....

.....

Is er een activiteit die je met aandacht kan doen, afgewisseld met rust?

Soms moet je opnieuw ontdekken wat je leuk vindt en wat ontspanning zou kunnen bieden. Met deze afbeelding kun je wat ideeën opdoen.



Opdracht 4

Welke ontspannende activiteiten wil je uitproberen?

Inzichten en/of voorbeelden uit sessie 5 die je meeneemt:

Werkblad bij week 6: Plannen

Wat leer je vandaag in deze sessie:

- Verschillende manieren van plannen.
- Valkuilen bij plannen.

Opdracht 1

Ben je een activiteit anders gaan doen?

.....

.....

.....

Doel van een planning is:

- Voorkomen van pieken (rood).
- Voorkomen van vermijding (alleen maar groen).
- Opzoeken van uitdaging en opbouw binnen de grenzen (licht oranje).
- Balans tussen in- en ontspanning en tussen moeten en leven naar je waarden.

Opdracht 2

Wat kan een planning jou opleveren?

.....

.....

.....

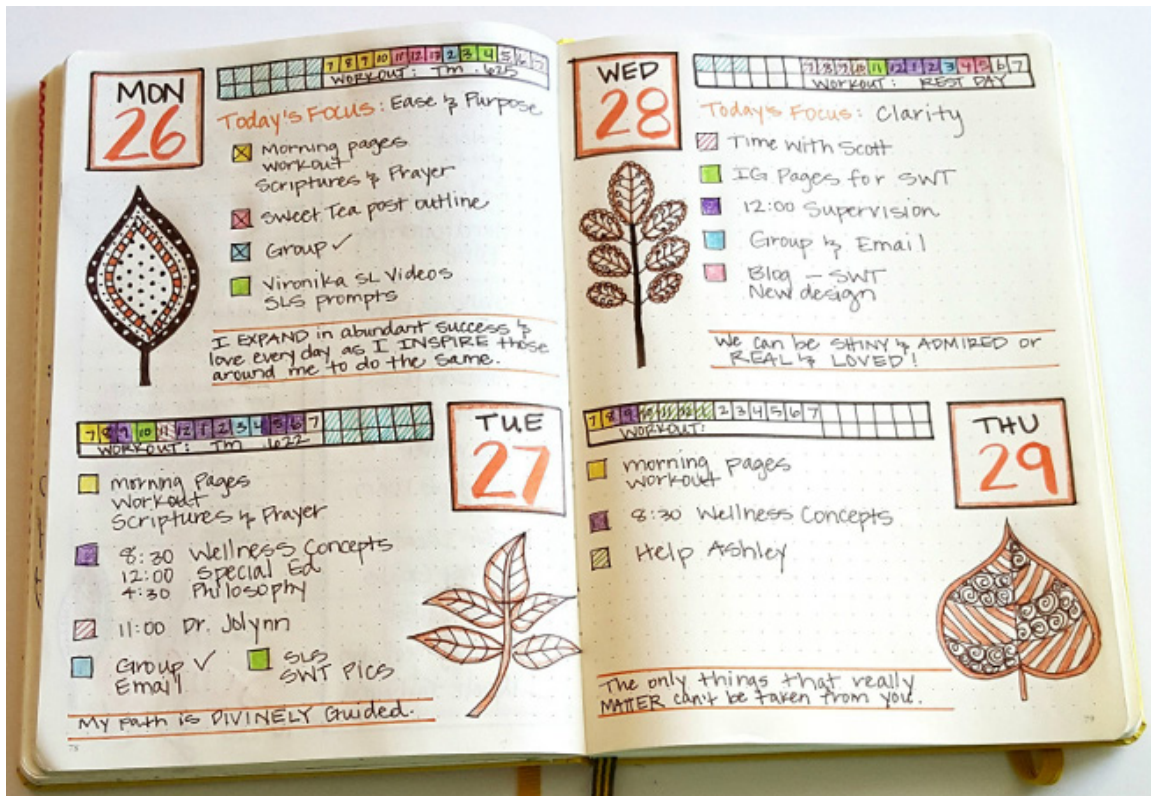
Wat zijn voordelen van het gebruik van een planning?

.....

.....

.....

Voorbeeld planning



Weekplanning

	Tijd datum	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ochtend	7.00		opstaan		opstaan			
	7.30	opstaan		opstaan		opstaan		
	8.00	Eten/krant	Naar werk	Eten /krant	Naar werk	Eten /krant		
	8.30	rommelen	werk	rommelen	werk	rommelen		
	9.00		werk		werk			
	9.30	huishouden	werk	huishouden	werk	huishouden		
	10.00	koffie	koffie	koffie	koffie	koffie		
	10.30	boodschappen	werk		werk	boodschappen		
Middag	11.00	boodschappen	werk		werk	boodschappen		
	11.30		werk		werk			
	12.00	opruimen	fiets		fiets	opruimen		
	12.30	lunch	lunch	lunch	lunch	lunch		
	13.00	lezen	tekenen	lezen				
	13.30	wandelen	tekenen	wandelen				
	14.00							
	14.30							
Avond	15.00	thee	thee	thee	thee	thee		
	15.30	huishouden	huishouden	huishouden			reis	
	16.00	huishouden	huishouden	huishouden			verjaardag	
	16.30							
	17.00			koken				
	17.30	koken	koken	eten	koken	koken		
	18.00	eten	eten	Naar zwembad	eten	eten		
	18.30							
Avond	19.00	tv						
	19.30	tv		Naar huis				
	20.00	tv						
	20.30	rommelen						
	21.00							
	21.30							
22.00								

Dagplanning

Blauw = standaard
 Groen = ontspanning
 Geel = huishouden
 Rood = afspraken

Tijd	Omschrijving activiteit
07.00	
07.30	
08.00	
08.30	Opruimen & was
09.00	opruimen
09.30	
10.00	koffie
10.30	boodschappen
11.00	
11.30	Opruimen boodschappen
12.00	lunch
13.00	
13.30	stoffen
14.00	stofzuigen
14.30	
15.00	thee
15.30	visite
16.00	visite
16.30	
17.00	
17.30	
18.00	
18.30	
19.00	Koffie en tv serie
19.30	
20.00	oefeningen
20.30	lezen
21.00	lezen
21.30	
22.00	
22.30	
23.00	

Opdracht 3

Wat zijn (mogelijke) valkuilen voor jou bij plannen?

.....

.....

.....

Hulpmiddel bij plannen

Wensen/doel	Moment van plannen	Manier
<ul style="list-style-type: none"> • Structuur • Overzicht • Flexibel • Duidelijkheid familie • Geheugensteun 	<ul style="list-style-type: none"> • Plannen avond van tevoren • Op moment zelf • Week vooruit • Per dagdeel 	<ul style="list-style-type: none"> • Vrij/open • Activiteiten vaste tijden/dagen • Blokken met thema • Met kleur werken
Planning per	Tijden	Middel
<ul style="list-style-type: none"> • Dagdeel • Dag • Week • Maand 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwartier • Half uur • Uur • Blokken 	<ul style="list-style-type: none"> • Schrift • Agenda • Kalender • Computer • Tablet

Opdracht 4

Hoe wil jij gaan plannen? Wat heb je daarvoor nodig?

.....

.....

.....

Stappenplan bij plannen

Stap 1. Vul je dag of week: plan in met vaste routine bv. opstaan, eten, koken etc., zodat je ziet welke tijd overblijft.

Stap 2. Zet al je vaste afspraken er eerst in, zoals werken, revalidatie of vaste oppasdagen.

Stap 3. Maak een lijstje met activiteiten die je wil en moet doen.

Stap 4. Hoeveel tijd denk je per activiteit kwijt te zijn? (Zet dat erachter)

Stap 5. Hoeveel tijd heb je vandaag naast je vaste activiteiten?

Stap 6. Als niet alles in je dag/week past -> stel prioriteiten -> keuze maken: wat ga ik vandaag werkelijk doen?

(Niet alleen de MOET dingen!)

Laat witblokken over!

Opdracht 5

Oefen met het maken van een planning voor je "ideale dag" voor de komende week aan de hand van de keuzes die je hierboven hebt gemaakt.

Waar wil je je accent leggen om op te bouwen of te optimaliseren om meer aan te sluiten op en te gaan leven naar je waarden?

.....

.....

.....

Inzichten en/of voorbeelden uit sessie 6 die je meeneemt:

.....

.....

.....

Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad bij week 7

Thema: De invloed van het stressresponsstelsel op slapen en het immuunsysteem

Wat leer je vandaag in deze sessie:

- Werking van het immuunsysteem en invloed zelf hierop.
- Belang van afwisselen van inspanning en ontspanning.
- Invloed van het stressresponsstelsel op slapen.

Opdracht 1

Heb je bij het maken van een planning de afwisseling tussen inspanning en ontspanning meegenomen? Zo nee, wat kun je in je planning nog toevoegen?

.....

.....

.....

Wat is het immuunsysteem?

Het immuunsysteem beschermt je voor gevaren die je niet kunt zien, horen, proeven, ruiken of voelen. Het wordt ook wel je 'weerstand' genoemd. Het werkt samen met je hersenen en hormonen. Wij ervaren een ontsteking als vervelend of alarmerend, maar het is een verdedigingsmechanisme van ons lichaam. Voordat we het door hebben, zijn er al stoffen aangemaakt om het herstel van het weefsel in gang te zetten. Immuncellen maken cytokines aan. Ze zitten in je lichaam en in je brein. Dit zijn de stoffen die helpen een ontstekingsreactie te bevorderen en virussen te doden. Ze worden ook wel ziekmakers genoemd, omdat ze ziektegedrag veroorzaken. Door deze stoffen ga je je namelijk slecht, griepig, moe etc. voelen. Daardoor kruip je lekker onder de wol, neem je rust, waardoor je eerder kunt herstellen.

Cytokines zijn samen met cortisol en adrenaline het leger om jou te beschermen. Maar het leger kan ook uitgeblust raken als het langere tijd moet werken. De cortisol, die langere tijd actief moet zijn, raakt dan op. Dit maakt dat je immuunsysteem veel te snel actief wordt. Bij langdurige stress nemen cytokines geleidelijk in aantal toe in het lichaam en het brein. Daardoor ben je sneller moe, oude pijnen voel je sneller en je gevoeligheid verhoogt. Cytokines worden sneller actief. Een gedachte kan genoeg zijn om je immuunsysteem te activeren en dat kan een ontstekingsreactie in gang zetten. Een ontsteking of 'griep' hoeft dus niet te komen door indringers van buitenaf, maar kan dus komen door je eigen immuunsysteem dat niet goed meer werkt! Je voelt je dan sneller griepig en je hebt sneller spierpijn en/of zwellingen, terwijl je bijna niets hebt gedaan en er geen virussen of bacteriën aanwezig zijn. Als we het met een auto vergelijken, dan is de remvloeistof (cytokines) nog wel aanwezig, maar de benzine (cortisol) is op en moet eerst worden aangevuld. Dit kan gelukkig wel, maar niet door een pilletje. Het kan wel door balans te zoeken tussen inspanning en ontspanning. Zodat de chronische activatie van het stressresponsstelsel doorbroken wordt (dit kan maanden duren). Hierdoor gaat het immuunsysteem langzaam maar zeker weer op de juiste manier zijn werk doen. Het aantal cytokines neemt weer af.

WEETJE?!

Wanneer we een ontsteking met vochtophoping hebben, wordt daar heel hard gewerkt door ons immuunsysteem. Cytokines ruimen virussen en verkeerde bacteriën op. Cytokines dwingen ons om even rustig aan te doen. Een zwelling is dus een goed teken en niet bedreigend! Er wordt aan gewerkt!

Opdracht 2

Hoe ervaar je je kwaliteit van slapen?

.....

.....

.....

Wat beïnvloedt je kwaliteit van slapen?

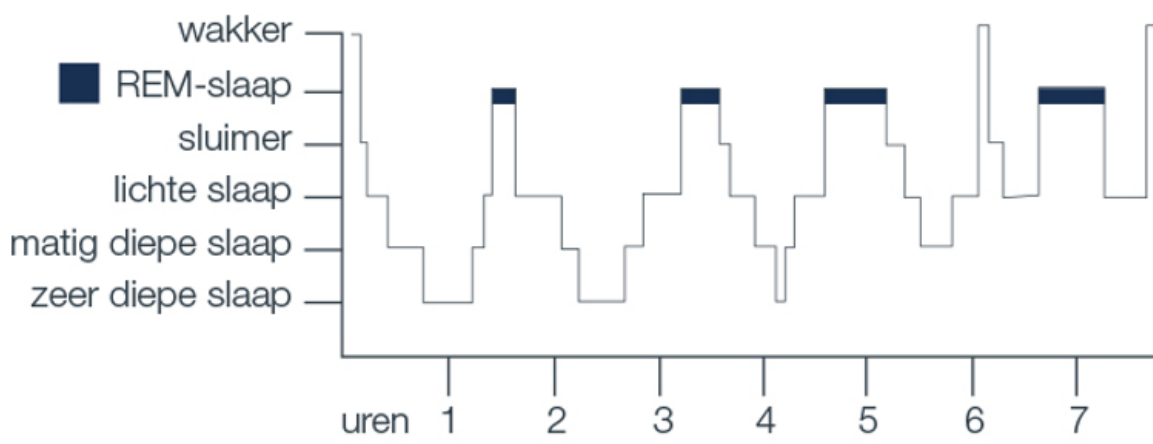
.....

.....

.....

Wat is de herstelfunctie van slapen?

In je slaap zijn je hersenen continu actief. Iets minder dan overdag. Je lichaam stuurt nog steeds informatie door naar de hersenen. Bijvoorbeeld de druksensoren in huid en spieren, zodat je in je slaap draait naar de andere zijde. Soms word je door het omdraaien wakker, wat vaak zo is wanneer je pijn ervaart. Het is overigens heel normaal dat je een paar keer per nacht wakker wordt.



Het stadium 'zeer diepe slaap' is belangrijk om je lichaam te herstellen van inspanningen van de voorgaande dag. Je hersenen maken groeihormonen aan in de diepe slaap om het herstel van spieren en

weefsels te bevorderen. Wanneer je je overdag weinig inspant, doordat beweging moeilijk is, zul je 's nachts minder in de zeer diepe slaap komen. De hersenen ontvangen geen informatie vanuit de weefsels dat reparatie nodig is. De hersenen zien dan ook geen noodzaak om het groeihormoon aan te maken en de zeer diepe slaap te stimuleren. Herstelprocessen krijgen hierdoor minder kans.

WEETJE?!

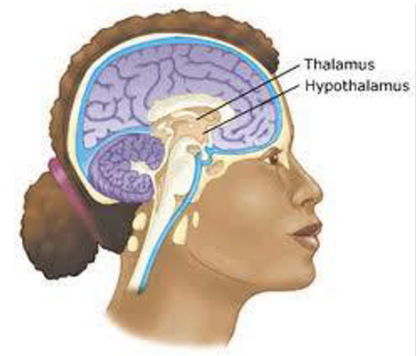
Overdag bewegen geeft je lichaam in de nacht een reden om groeihormonen te activeren. Dit gebeurt in je diepe slaap. Dus bewegen overdag kan helpen om 's nachts dieper te slapen.

Hormonale stressstelsel en slapen

Te veel cortisol

Een belangrijke filter voor informatiestromen is de thalamus (in de hersenen).

De thalamus is als een verkeersagent op een druk kruispunt. Hij raakt overbelast bij langdurige activatie van het stressstelsel. Hij maakt chaotische beslissingen bij overbelasting en laat dan te veel informatie door (of de verkeerde informatie). Af en toe ontspannen overdag helpt om deze 'verkeersagent' beter te laten functioneren.



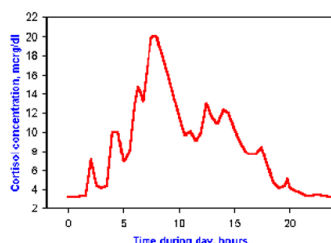
De hypothalamus is het kleine broertje van de thalamus en is nauw verbonden met de thalamus. De hypothalamus regelt het slaap- waakritme (zoals Klaas Vaak) door aanmaak van het slaaphormoon melatonine.

Overprikkeling van de thalamus zorgt voor te veel cortisol (stresshormoon) en daardoor te weinig melatonine (slaaphormoon) in de hypothalamus. Inslapen wordt daardoor bemoeilijkt. Ook 's nachts kan er ineens te veel cortisol zijn, waardoor je midden in de nacht klaarwakker kunt zijn.

Een positief effect op de hypothalamus is beweging overdag of vroeg in de avond. Een negatief effect op de hypothalamus zijn beeldschermen laat in de avond. (Daardoor maak je tot 30 procent minder melatonine aan!).

Te weinig Cortisol

In een later stadium kan er door uitputting van de bijnieren een tekort van de voorraad cortisol ontstaan -> daardoor ontstaat een uitgeput stressresponsstelsel -> daardoor raakt je dag/nachtritme verstoort. Dat zit zo:



In deze tabel kun je zien dat cortisol natuurlijke pieken en dalen kent. Een piek in de ochtend waardoor je beter ontwaakt en tot actie kan komen. In de middag even een dipje, waardoor je de rust neemt voor lunch en tegen de late avond een dip, zodat je kunt gaan slapen.

Als je te weinig cortisol hebt, dan is er geen piek meer in de ochtend, waardoor je moeite krijgt met opstarten. Ook overdag blijf je slaperig of doodmoe. En je hebt snel verhoging.

Ook je adrenalinespiegel wordt verlaagd, dus je ervaart ook geen energieboost meer als je hem nodig hebt.

Beïnvloedende factoren op slapen

Zelf kun je veel doen om je slaap-waakritme te verbeteren. Naast het herstellen van de balans tussen je parasympatische en je sympatische zenuwstelsel kun je denken aan de volgende factoren waar je invloed op kunt uitoefenen. Dat kun je nog nalezen in het document over slaaphygiëne.

- Rust en ontspanning overdag
- Dutjes overdag
- Bewegen/sporten
- Piekeren/zorgen
- Afbouw van de dag
- Comfort in bed
- Slaapritueel
- Medicatie/stimulerende middelen
- Licht
- Te veel of te weinig slaap
- Onregelmatige bedtijden
- Gedachten
- Langdurig geactiveerd stressresponsstelsel

Conclusie

- Als er veelvuldig en/of langdurig een beroep wordt gedaan op je actiemodus, dan bestaat de kans op uitputting van het cortisolstelsel.
- Er is balans nodig tussen herstel- en actiemodus om het stressresponsstelsel te herstellen.
- “Stoppen en stilstaan”: voelen en bewust worden van wat lichaam nodig heeft.

Opdracht 3

Welke (kleine) verandering ga je uitproberen om je slapen te verbeteren?

.....

.....

.....

Inzichten en/of voorbeelden uit sessie 7 die je meeneemt:

.....

.....

.....

Notities:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Werkblad bij week 8: Slaaphygiëne

Slaaphygiëne:

Het kan zijn dat je in de loop van de tijd gewoontes hebt aangeleerd die het slapen moeilijker maken. Dit betekent ook dat er tijd en ruimte nodig is om weer te wennen aan nieuwe slaapgewoontes, zodat jouw slaapritme verandert. Stel vooral reële doelen voor jezelf om stap voor stap te wennen aan de nieuwe slaapgewoontes. Gun jezelf de tijd.

Als je vragen hebt, kun je altijd bij jouw behandelaar terecht.

Tips voor overdag

- Neem overdag voldoende tijd voor rust- en ontspanningsmomenten. Door een gezonde balans tussen inspanning en rustmomenten te hebben, is er meer ruimte om te voelen hoe het met je is. Bij veel stress en emoties kan dit invloed hebben op jouw slaapkwaliteit.
- Doe bij voorkeur geen dutjes overdag. Dit kan het inslapen bemoeilijken en de slaap 's nachts verstoren. Als je niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 20 minuten en vóór 15.00 uur.
- Beweeg regelmatig; dit stimuleert een goede nachtrust. Beweging zet onze biologische klok in gang (net als licht). Ook kan beweging zorgen voor ontspanning en het vermindert stress. Het vermoeit je lichaam, waardoor er meer behoefte is aan slaap. Vermijd intensieve lichaamsbeweging 2 uur voor het slapen gaan omdat je daar juist actiever van wordt.
- Lig in de huiskamer niet in lig (slaap) houding, maar in een zithouding om je boek te lezen of om een tv-programma te kijken. Een lighouding hoort bij slapen.
- Schrijf je zorgen van je af. Piekergedachten zijn onprettig om tijdens de nacht te verwerken. Het kan helpen om je gedachten op te schrijven in een piekerschrift zodat je daar 's nachts niet mee in je hoofd blijft. Ook kun je op geplande tijden op de dag zitten voor een piekerkwartier. Wat je overdag verwerkt hebt, hoef je niet meer 's nachts te verwerken.

Tips voor in de slaapkamer

- Bewaar het bed en je slaapkamer om te slapen of te vrijen en richt je slaapkamer in met focus op slapen en ontspanning. Dit betekent bijvoorbeeld geen laptop, emotionele foto's, mobiele telefoon en/of televisie op je slaapkamer. Eventueel draai je de wekker om. Jouw lichaam en geest raken dan gewend aan de rust en intimiteit in deze ruimte waardoor je sneller in slaapt.
- Leg een ideeën- en gedachtenschriftje op het nachtkastje. Word je wakker met een goed idee of terugkerende gedachten, schrijf deze dan op in een schrift. Hierdoor worden je gedachten langzaam rustiger, want het staat al in jouw schrift.
- Zorg voor comfort, zoals een koele goed geventileerde kamer, verduisterende gordijnen, eventueel oordopjes of een oogmasker. Een bed waar je prettig op ligt en de juiste dikte van het kussen (als je zijwaarts tegen de muur staat, dan is de ruimte tussen hoofd en de muur de juiste dikte).
- Invloed van het stressresponsstelsel op slapen.

Tips voor het slapen gaan

- Bouw je dag af. Verminder prikkels voor het slapen gaan. Houd hierbij een rustig, ontspannen ritueel aan. Vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan, inspannende geestelijke en lichamelijke activiteiten. Je lichaam en geest kun je hierdoor geleidelijk aan tot rust brengen.
- Geef jezelf een slaapritueel: Jouw lichaam en geest trainen je om te gaan slapen door middel van een slaapritueel. Denk hierbij aan het licht dimmen, wassen/douchen, telefoon op stil zetten, tandenpoetsen, make-up afhalen, naar de wc gaan.

- Probeer stimulerende middelen te beperken. Vermijd cafeïne (koffie, thee, cola, chocola, energiedrankjes en citrusfruit) en drugs na 18.00 uur.
- Gebruik alcohol niet als slaapmutts. Eén tot twee glazen verspreid over de avond kan geen kwaad. Alcohol kan het inslapen versnellen, maar na enkele uren maakt het je actiever en ga je minder diep slapen.
- Slaapmedicatie in overleg met de huisarts of specialist en bij voorkeur niet langer dan twee weken gebruiken. Slik altijd tijdsafhankelijk (d.w.z. op vaste tijden vaste hoeveelheden). Neem de medicatie niet dagelijks maar maximaal 2-3 keer per week in.
- Licht afbouwen. Zorg in de ochtend voor veel licht en bouw in de avonden het licht in jouw omgeving af. Dat helpt je lichaam om de juiste hoeveelheid melatonine aan te maken. Melatonine is een lichaamseigen stof die iedereen nodig heeft om in slaap te vallen. Doe het licht in de slaapkamer uit (slapen hoort bij donker, waken hoort bij licht).

Tips tijdens de nachtrust

- Slaap niet meer dan nodig is. Slaapbehoefte verschilt per persoon en is genetisch bepaald. Ga na hoeveel slaap je echt nodig hebt. Dit kun je berekenen door gedurende een week een slaapdagboek bij te houden en aan de hand van dit dagboek te berekenen hoe lang je slaapt. Hierdoor zal de slaapbehoefte toenemen en de slaap beter aaneengesloten en dieper raken. Heel lange bedtijden leiden tot verbrokkelende en lichte slaap. Mogelijk merk je al dat de slaapbehoefte bij het ouder worden afneemt, dit is een normaal proces.
- Houd regelmatige bedtijden aan. Dit helpt om 's avonds rond dezelfde tijd in slaap te vallen en je biologische ritme te verankeren. Het is ook belangrijk om op dezelfde tijd op te staan. In het weekend mag het tijdstip van opstaan maximaal 2 uur verschuiven ten opzichte van het tijdstip van door de weeks. Uitslapen kan zorgen voor een inslaapprobleem op de avond die volgt.
- Probeer een ademhalings- of ontspanningsoefening. Het volgen van de ademhaling of een ontspanningsoefening brengt je tot een diepere laag van ontspanning wat bijdraagt aan een goede nachtrust. De spanning in je lichaam daalt, spieren ontspannen en gedachten en ademhaling worden rustiger.
- Ga niet krampachtig proberen om in slaap te vallen.

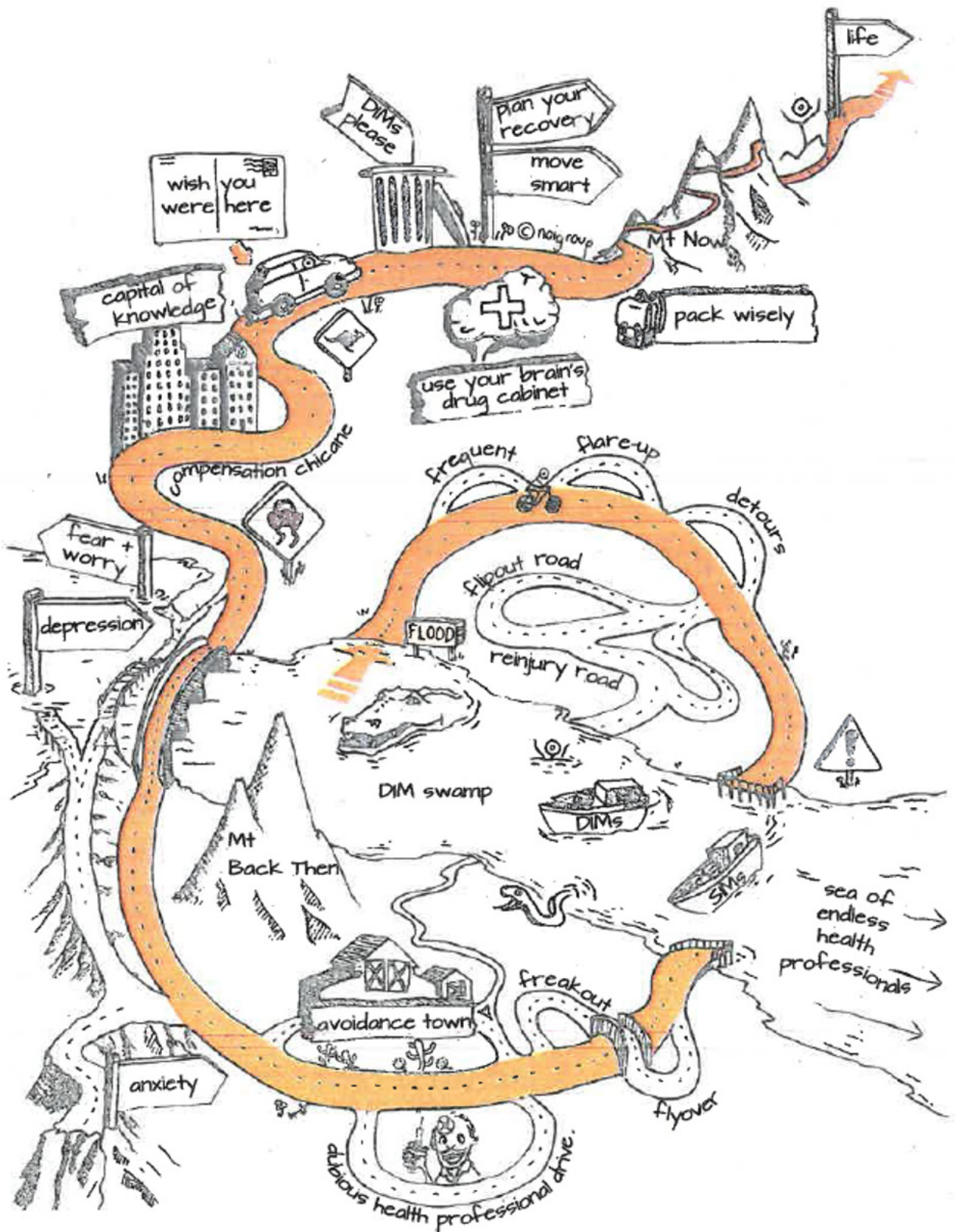
Inslapen:

Heb je nog geen inslaapritme? Ga dan pas naar bed wanneer je je slaperig voelt en sta op als je niet kunt inslapen. Geef je lichaam en geest ongeveer 30 minuten de tijd om in te slapen. Wanneer je jezelf er rustig onder voelt, kun je blijven liggen. Word je er onrustig van dat je wakker ligt, ga dan juist uit bed om even iets te doen wat ontspannend/afleidend voor je is. Liever niet al te leuke of interessante dingen gaan doen, want het wakker zijn hoeft niet beloond te worden. Bij voorkeur geen blauw licht zoals mobiel/tv. Ga dan na ongeveer een half uur weer terug naar bed en probeer het weer. Herhaal de procedure als je nog niet kunt inslapen. Wanneer jouw inslaapritme duidelijk is, dan kun je jouw slaapritme na verloop van tijd vervroegen.

Doorslapen:

Als je gedurende de nacht wakker wordt, en je voelt je onrustig, ga dan uit bed om even iets ontspannends/afleidends te doen. Bijv. je lichaam even rustig rekken en strekken, een luisterboek afspelen, warm water drinken. Wanneer je slaperig raakt, ga je weer naar bed. Als je je wel rustig voelt, dan blijf je gewoon rustig liggen.

Werkblad bij week 6: Safari naar de toekomst



Wat leer je vandaag in deze sessie:

- Kennismaken met de ‘safari naar de toekomst’.
- Een eerste invulling geven aan je toekomstplan.

Opdracht 1

Wat neem je mee in je plan naar de toekomst?

.....

.....

.....

Waar wil je verder aan werken na de revalidatie?

.....

.....

.....

Opdracht 2

Omschrijf bij de verschillende modules wat het belangrijkste voor jou is en wat je eruit meeneemt:

- Module ‘Volg je koers’:

.....

.....

.....

- Module ‘In je kracht’:

.....

.....

.....

- Module ‘Train je brein’:

.....

.....

.....

- Module 'Vind je balans':

.....

.....

.....

- Module 'Train je lijf':

.....

.....

.....

- Module 'Voel je lijf':

.....

.....

.....

- Module 'Ervaar je ontspanning':

.....

.....

.....

Inzichten en/of voorbeelden uit sessie 9 die je meeneemt:

.....

.....

.....

.....

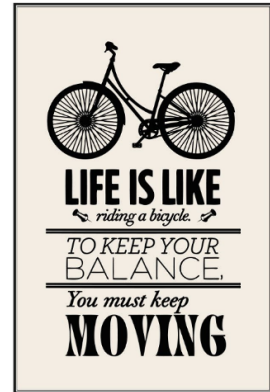
.....

.....

Werkblad bij week 10: Persoonlijk toekomstplan

Toekomstplan

Binnenkort zal je de revalidatie bij Tolbrug afronden. Het opstellen van een toekomstplan helpt je alert te zijn/blijven op signalen, daarop te kunnen reageren, om een overzicht van de revalidatie te hebben en als samenvatting van wat je hebt geleerd.



Wat zijn mijn signalen?

De eerste stap is om jouw (spanning)signalen op te schrijven. Het kan helpen om ze op volgorde te zetten: een 'top 5'.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Nu je deze signalen hebt opgeschreven, is het raadzaam om op een evaluatiemoment de lijst door te nemen. Heb je de afgelopen periode (bijvoorbeeld afgelopen week) of op dit moment last van een of meerdere van deze signalen?

Als jouw antwoord daarop 'ja' is, is het goed om even te tijd te nemen en te bedenken waarom dit signaal is 'afgegaan' en wat je daaraan kunt doen. Wat is de bron van de spanning?

Wat zijn mijn valkuilen en instandhoudende factoren? En hoe ga ik me behoeden voor deze valkuilen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn mijn energiegevers?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn mijn energievreters?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat of wie helpt mij om het goede gedrag te blijven toepassen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat of wie helpt mij om het goede gedrag te blijven toepassen?

.....

.....

.....

.....

Wat heb ik geleerd om anders met mijn klachten om te gaan?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is mijn belangrijkste verandering?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat neem ik mee voor de periode na de revalidatie?

.....

.....

.....

.....

.....

Recept

Het uitschrijven van jouw persoonlijke recept om ‘in de puree te raken’ is een manier om een duidelijk beeld te krijgen van je oude (en misschien ook nog wel enkele huidige) gedragspatronen. Hierdoor ontwikkel je ook inzicht in het gedrag dat je soms onbewust, of bijna automatisch vertoont, maar wat soms ook bijdraagt aan het ontstaan, of het beloop van jouw klachten.

Wat moet iemand anders nou vooral wel of vooral niet doen om dezelfde klachten te hebben als jij?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is een goed leven voor jou? Welke leefregels gelden er voor jou? Welke onderdelen horen een integraal onderdeel uit te maken van jouw leven?

Noteer voor jezelf wat belangrijke regels zijn voor jou. Welke activiteiten kun je ondernemen om je gezond te voelen, ook al heb je lichamelijke klachten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....