



Het Chronisch Pijnherstelplan



Werkboek



Inhoudsopgave

1) Hoe ga jij om met je chronische pijn & ken je grenzen.....	3
1.1) Wat doet pijn met jou?.....	3
1.2) Acties lange & korte termijnen.....	4
1.3) Thermometer lichaamssignalen.....	5
1.4) Welk inzicht heb je gekregen?.....	6
Huiswerk.....	7
2) Lifestyle & Voeding.....	8
3) Mindset & more.....	9
3.1) Overlopende Regenton.....	9
3.2) Gedachten.....	10
3.3) Maak zoveel mogelijk woorden van de onderstaande letters.....	11
3.4) Bus Oefening.....	12
4) Grip op stress.....	13
4.1) Reserve Opbouw.....	13
5) Slapeloosheid – eindelijk weer doorslapen.....	14
6) Is vermoeidheid een verborgen ontsteking.....	15
7) Jouw stappenplan naar succes.....	16
7.1) Startwaarde meting.....	16
7.2) Overzicht Opbouw Activiteiten.....	17
8) Verleg je grenzen en kom in beweging.....	18
8.1) Actie Plan.....	18



1) Hoe ga jij om met je chronische pijn & ken je grenzen

1.1) Wat doet pijn met jou?

Kun je hieronder opschrijven wat pijn met jou doet? Denk bijvoorbeeld aan gevoelens, dagelijkse activiteiten en sociale contacten.





1.2) Acties lange & korte termijnen

Acties zorgen voor reacties. Kun je hieronder zo concreet mogelijk opschrijven welke acties je hebt ondernomen om beter met je pijn om te gaan?

Wat waren de reacties van je lichaam op korte en lange termijn?

	Acties tegen de Pijn	Korte Termijn	Lange termijn
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

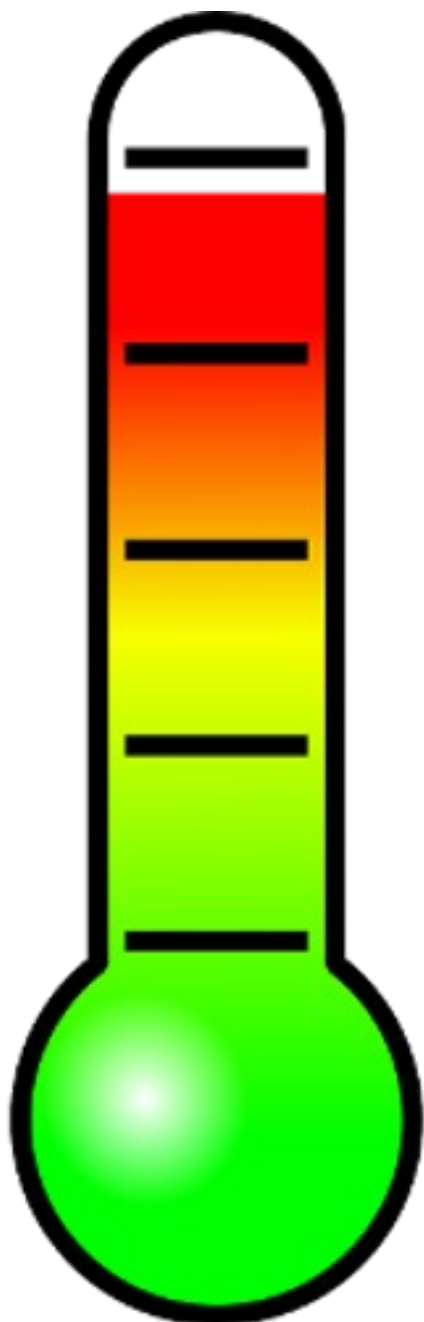


1.3) Thermometer lichaamssignalen

Een pijnthermometer ken je vast wel!

Dit is een andere thermometer, namelijk een thermometer voor lichaamssignalen.

Samen waan we een aantal oefeningen doen. Wil je hieronder alle lichamelijke reacties noteren?





1.4) Welk inzicht heb je gekregen?

Wat is je belangrijkste inzicht na het doen van deze oefening?

Wat ga je vandaag anders doen met de inzichten die je hebt gekregen?

Kun je een cijfer geven aan hoe gemotiveerd je bent om anders om te gaan met je pijn?
(1 = niet gemotiveerd en 10 = super veel gemotiveerd)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Huiswerk

Vul het voedingsdagboek en de vragenlijst in . Je kunt deze vinden in de online leeromgeving.



2) Lifestyle & Voeding

In de exclusieve leeromgeving vind je een aantal opties om je voedingspatroon aan te passen.

Notities



3) Mindset & more

3.1) Overlopende Regenton

Kun je hieronder alle emotionele gebeurtenissen opschrijven die jou hebben geraakt in je leven?





3.2) Gedachten

Kun je hieronder minimaal drie gedachten noteren die vaak door je hoofd spelen?

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





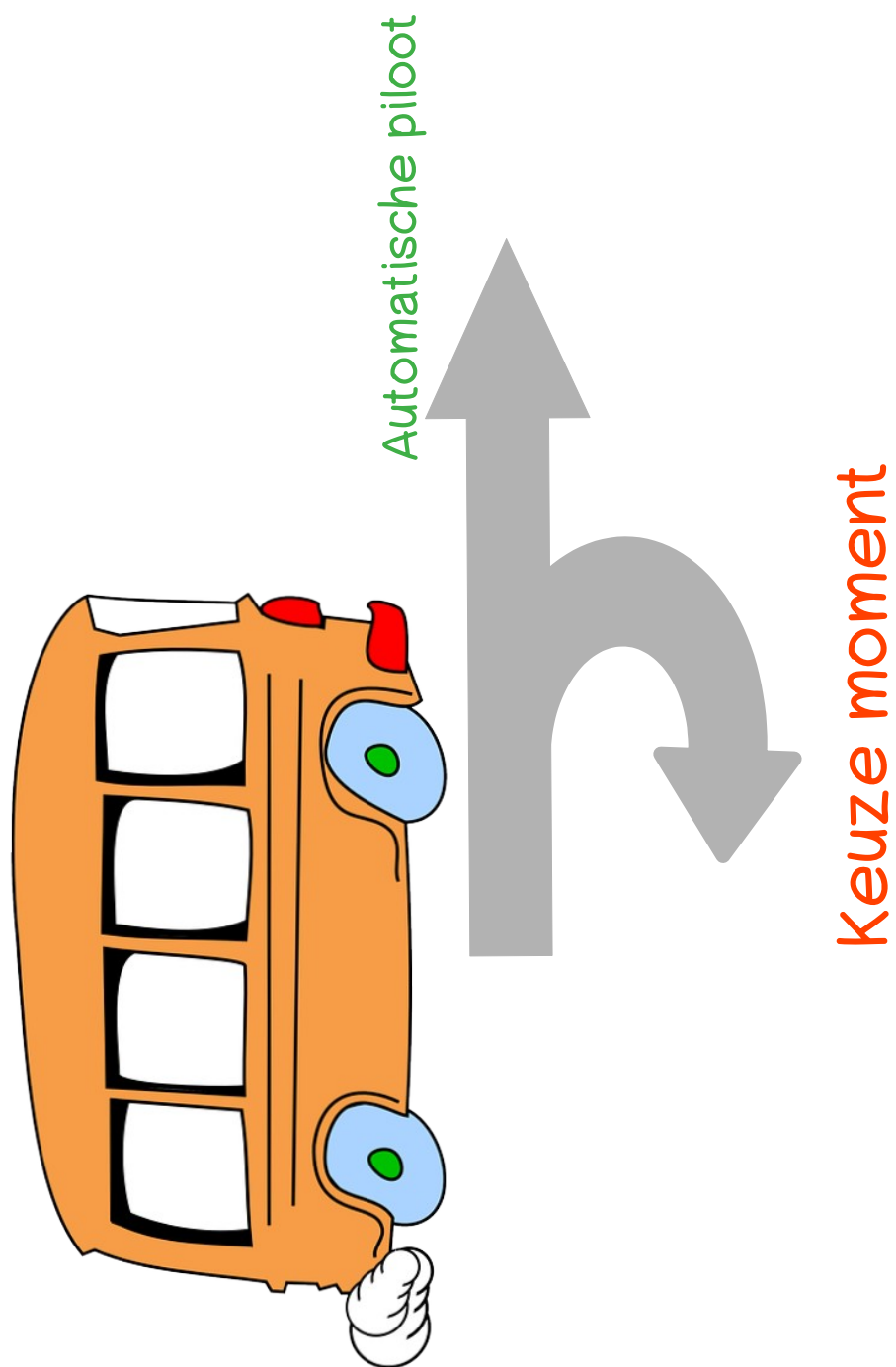
3.3) Maak zoveel mogelijk woorden van de onderstaande letters



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.



3.4) Bus Oefening





4) Grip op stress

4.1) Reserve Opbouw

	Zitten	Staan	Lopen
Dag 1			
Dag 2			
Dag 3			
Dag 4			
Dag 5			
Dag 6			
Totaal per Activiteit			
Gemiddelde per Activiteit			

Gemiddelde Zitten	
Gemiddelde Staand	
Gemiddelde Lopen	
Totaal	
Belastbaarheid (= totaal x 1½)	



5) Slapeloosheid – eindelijk weer doorslapen

Hieronder staan een aantal vragen. Kun je deze kort beantwoorden voordat e starten met de module?

- Heb je volgens jezelf een slaapprobleem?
- Hoeveel slaap je gemiddeld per nacht?
- Slaap je anders in de winter dan in de zomer?
- Pieker je veel?
- Kom je dagelijks buiten?
- Gebruik je slaap medicatie?



6) Is vermoeidheid een verborgen ontsteking

In de online leeromgeving staan de onderdelen vermeld wat je kunt aanpakken.



7) Jouw stappenplan naar succes

7.1) Startwaarde meting

Startwaarde					
Tweede Meting					
Eerste Meting					
Activiteit					



8) Verleg je grenzen en kom in beweging

8.1) Actie Plan

Belemmerende gedachten					
Valkuilen					
Eerste Stap					
Doel					
Activiteiten					



Aantekeningen