



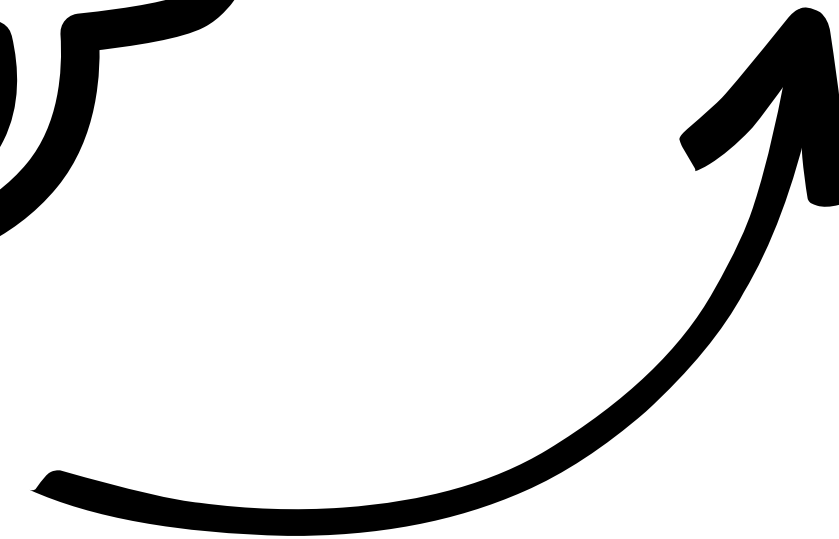
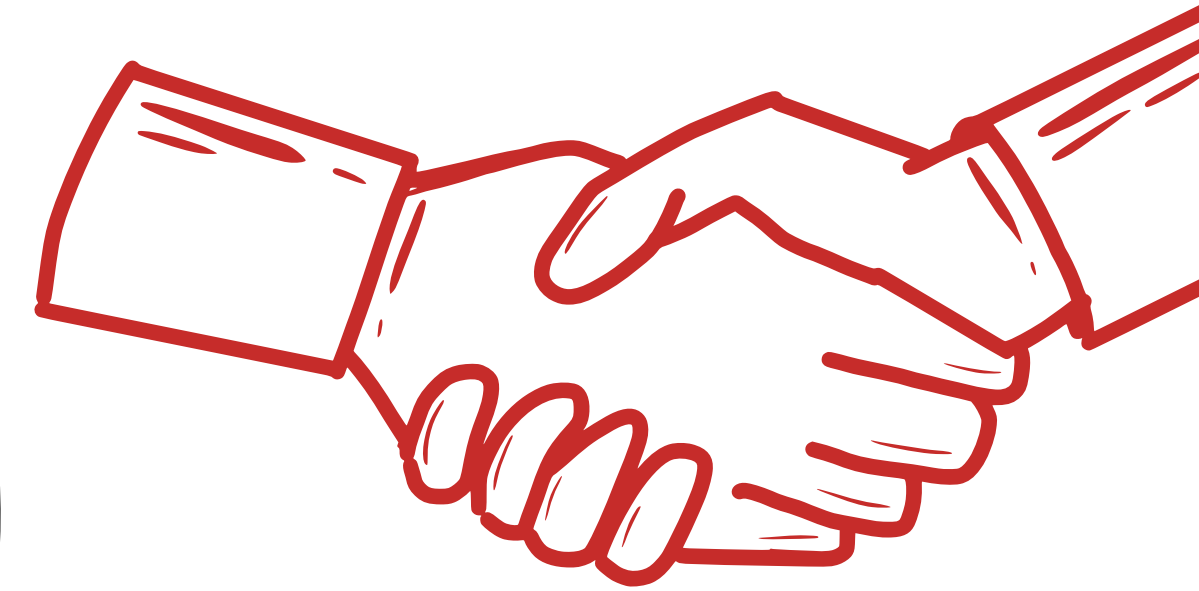
EDUCATIESESSIE ACTIVITEITENMANAGEMENT

Belang van deze sessie activiteitenmanagement?

**STRONGER
TOGETHER**

Inzicht in alle
mogelijkheden tot
het hervatten van al
je activiteiten!

Inzicht in **welke
factoren** een invloed
hebben op het
hervatten van al je
activiteiten!



Onvermogen om dagdagelijkse activiteiten uit te voeren: Wat zijn de **gevolgen**?

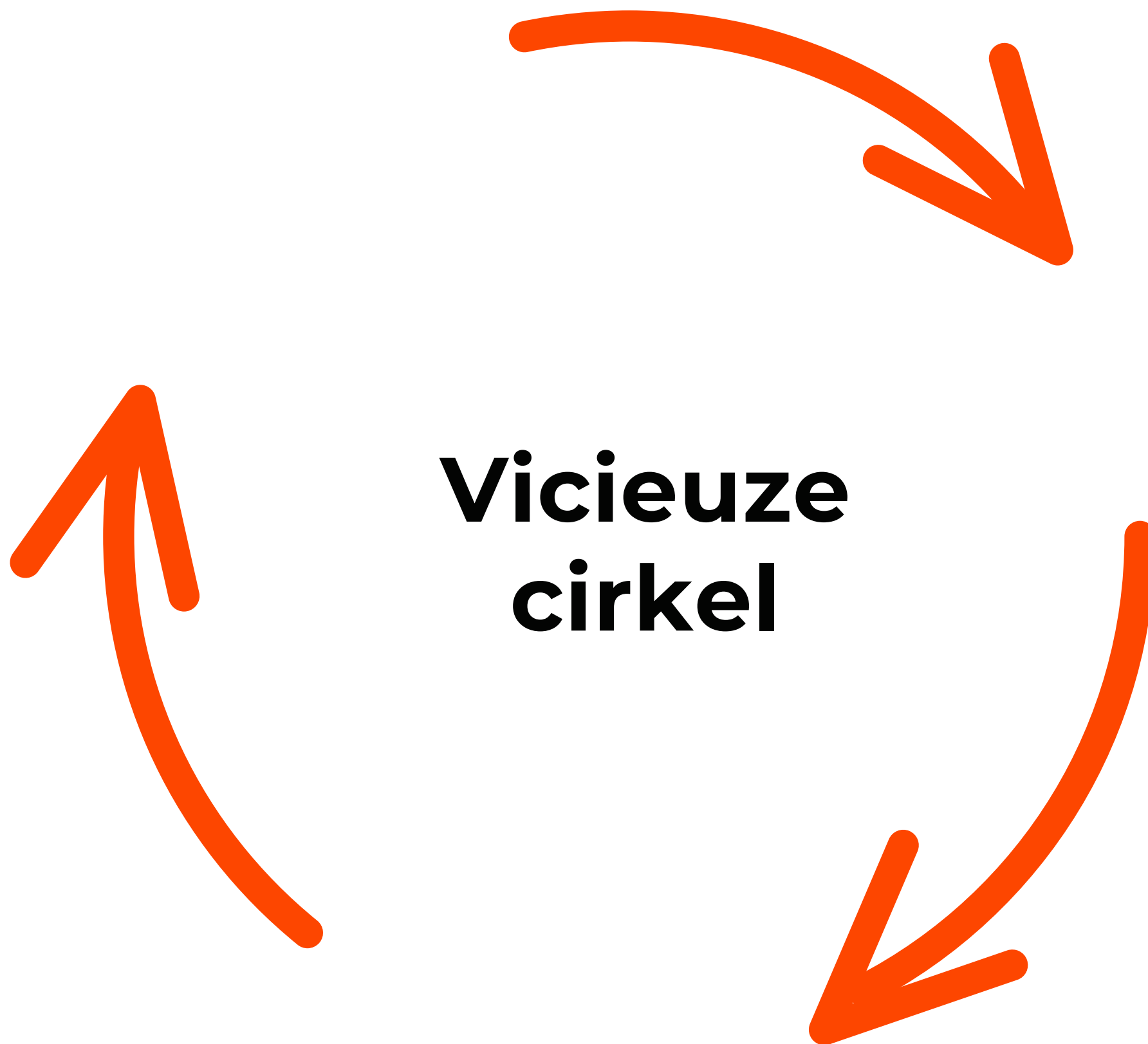
**Verlies van
inkomsten**

**Verlies van
sociale
contacten**

**Extra
gezondheids
problemen**



**Vicieuze
cirkel**



Activiteiten hervatten: JA! waarom?

**Geeft
voldoening!**

**Sociaal
contact!**

**Een positieve
ingesteldheid!**



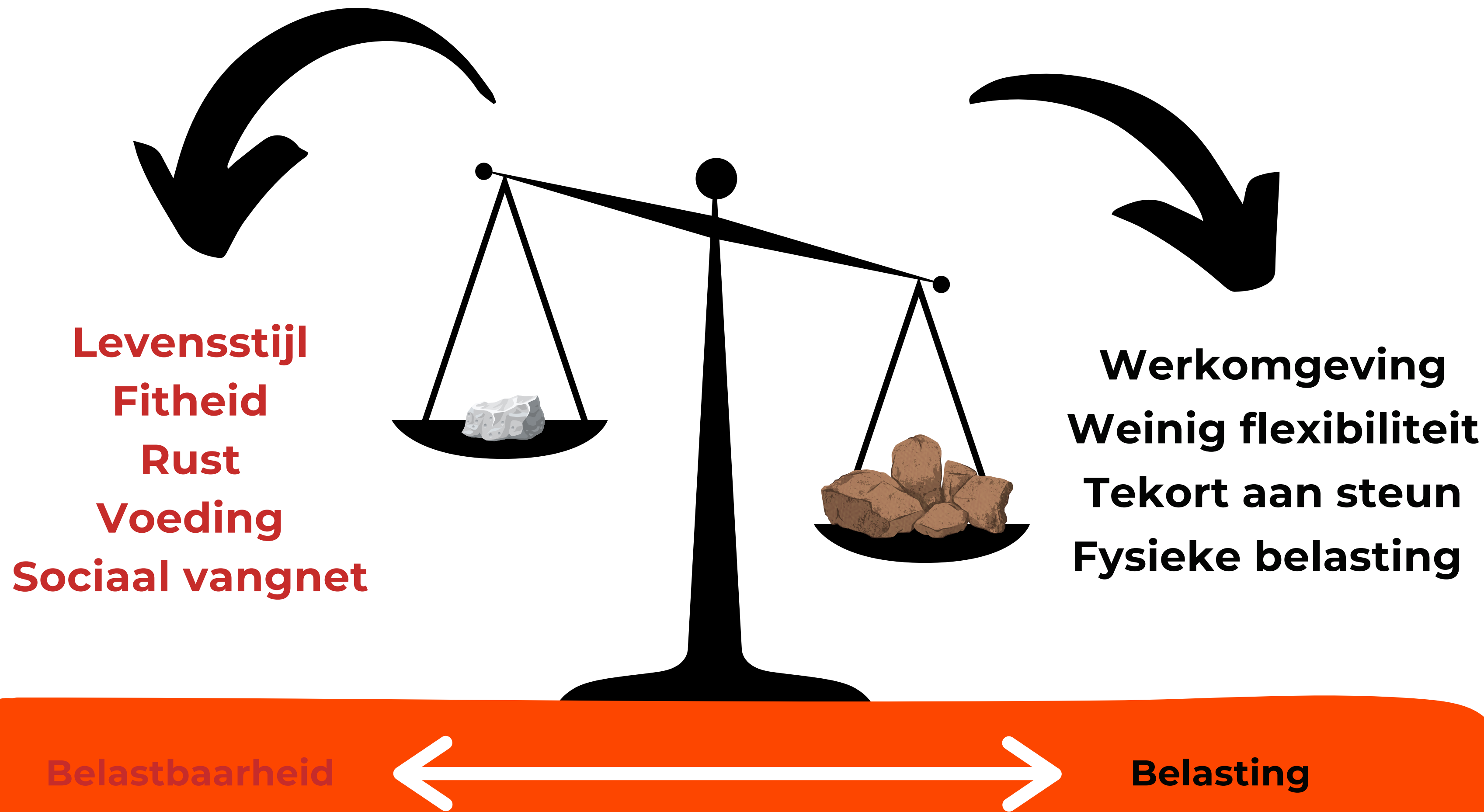
Groepsdiscussie

Heb je reeds ervaring met terugkeren naar je dagdagelijkse activiteiten?

Herken je enkele van deze voorbeelden?

Waar ervaar je moeilijkheden mee bij het terugkeren naar betekenisvolle activiteiten?

Beïnvloedende factoren





Belastbaarheid

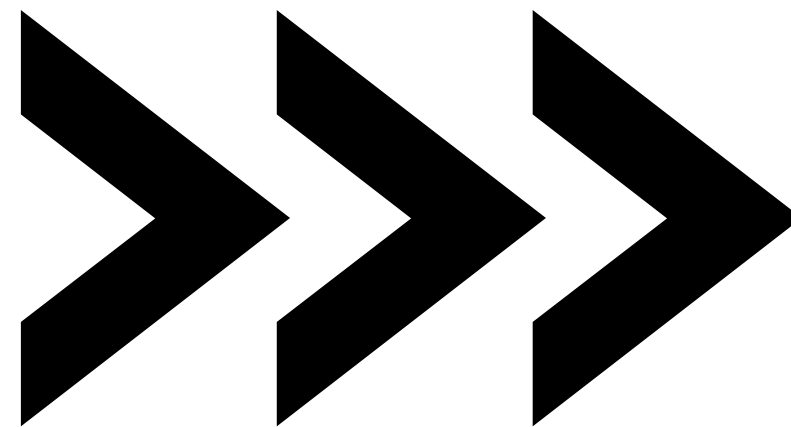


Belasting



Voeding in balans!

**WAT heeft
voeding nu te
maken met
pijn?**



Een slecht
voedingspatroon
wordt
geassocieerd met:
PIJN

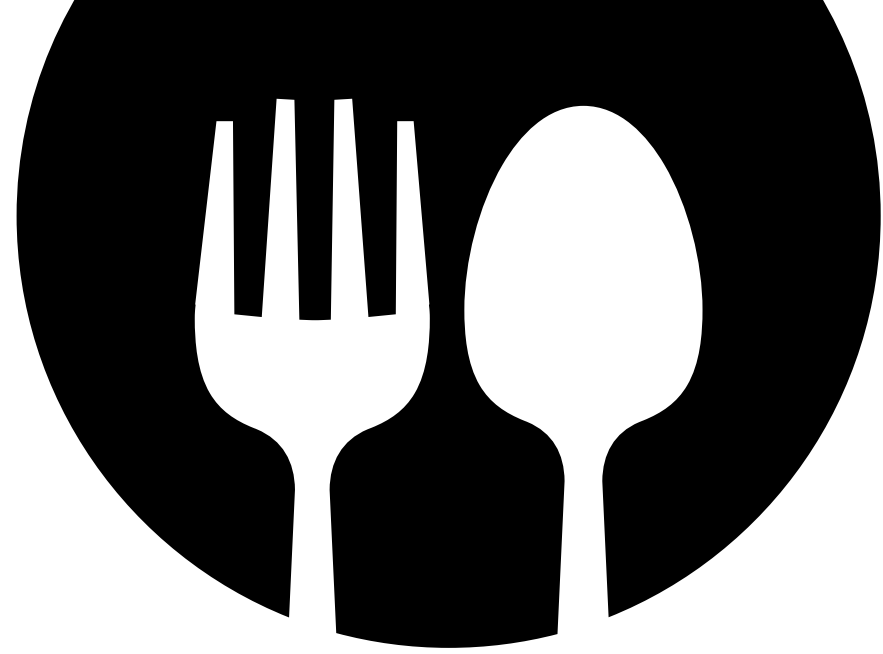


De juiste balans met enkele tips!

Met mate toegevoegde suikers en verzadigde vetten consumeren

De juiste balans verschilt van dag tot dag

Plantaardige voeding?



Het mediterrraans dieet





En niet te vergeten...

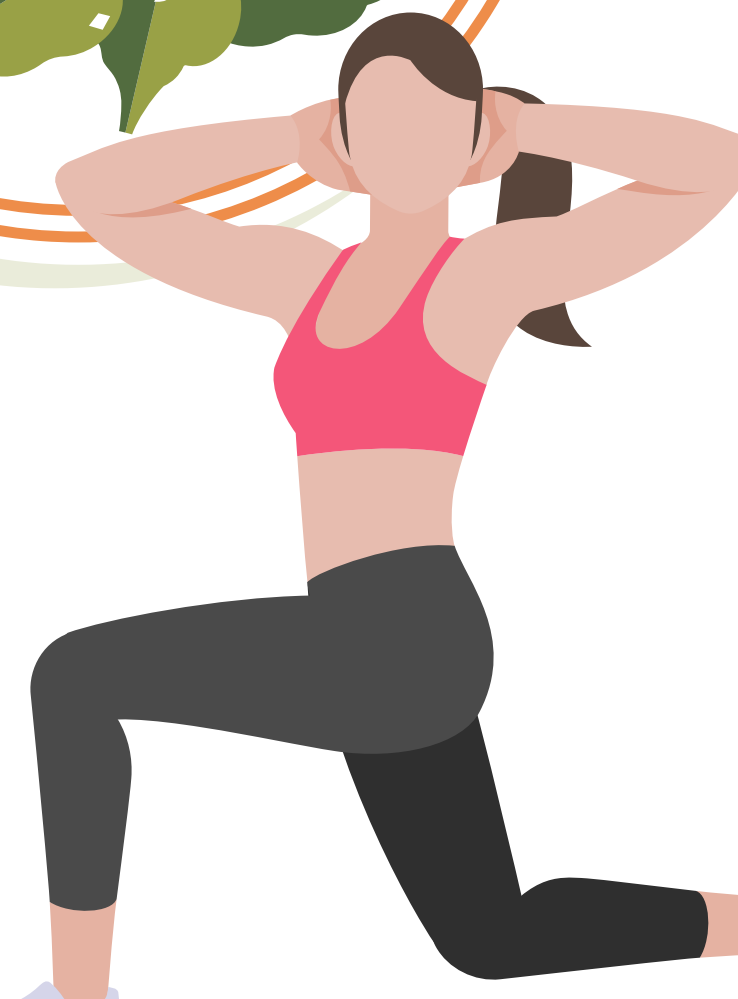
Drink voldoende water!

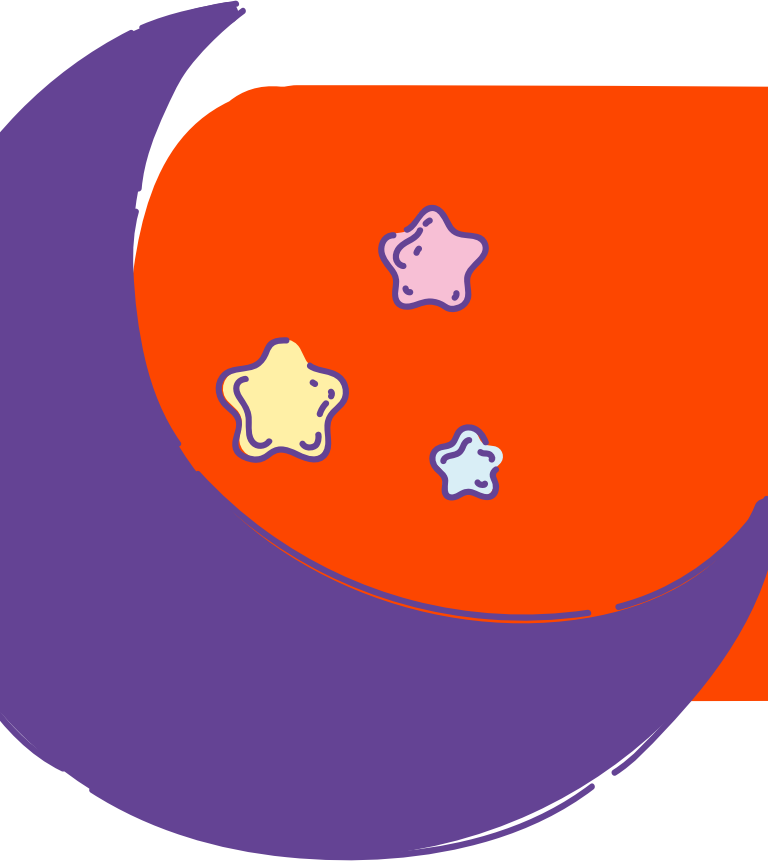
Overgewicht

Verband met pijn!



**Inzetten op
gezonde voeding
en voldoende
fysieke activiteit!**





Slaapgedrag?



**Een goede
nachtrust =
essentieel om
goed te kunnen
functioneren**

MAAR

**Slapeloosheid
omwille van:
stress, angst, ...
kan roet in het
eten gooien!**



Tips voor een goede nachtrust

Beperk inname van energie en/of energieke activiteiten voor het slapengaan

Daglicht bij het ontwaken

Voldoende nachtrust met beperkte 'downtime' doorheen de dag



Tips voor een goede nachtrust

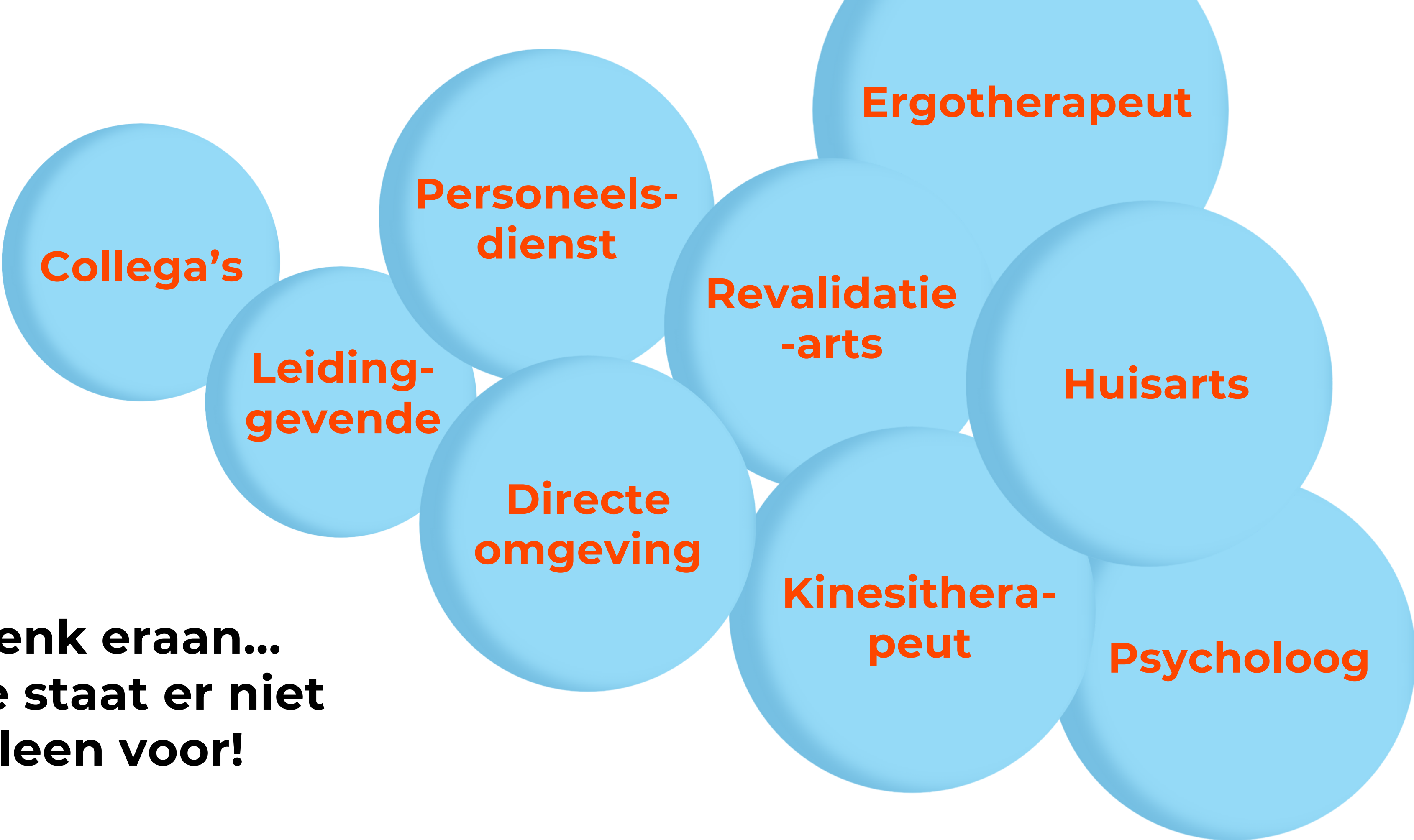
Ontspan voor het slapengaan

Regelmaat

Geen scherm voor het slapengaan

Groepsdiscussie

Zijn er reeds bepaalde zaken waar je rekening mee houdt?
Zijn er factoren waar je niet van wist dat ze belangrijk zijn?
Wat kunnen voor jezelf struikelblokken zijn om rekening te houden met deze factoren?



Collega's

**Leiding-
gevende**

**Personeels-
dienst**

**Directe
omgeving**

**Revalidatie
-arts**

Ergotherapeut

Huisarts

**Kinesithera-
peut**

Psycholoog

**Denk eraan...
Je staat er niet
alleen voor!**

Take-home messages?

Een **gezonde
levensstijl**

Een **duidelijk plan**

Hervatten van
**betekenisvolle
activiteiten**

Bedankt!

Veel succes met deze tips!