

Aktiviteitenweger.

Nulmeting ./ beginsituatie

Voordat u aan het doel kunt werken is het belangrijk dat u weet hoe uw energieverbruik op de dag nu is en hoeveel inspanning de activiteiten u kosten. Wij willen van u vragen om 4 dagen lang bij te houden hoe u uw dagen invult. U mag daarbij aangeven of u de activiteiten licht, gemiddeld of zwaar vindt.

Een lichte activiteit kost 1 punt per half uur, gemiddeld 2 punten per half uur en een zware 3 punten per half uur. In sommige gevallen kan het handig zijn om ook punten te geven voor ontspanning: hiervoor geldt 0 of -1 punt per half uur. Dit zal uw therapeut met u bespreken. De lijst die hiervoor kunt gebruiken is de tijdschrijflijst Activiteitenweger, bijlage 1. Om een overzicht te krijgen hoeveel energie veelvoorkomende activiteiten u kosten, kunt u in Overzichtlijst weging gebruiken, bijlage 2.

Uitrekenen van het basisniveau

Het basisniveau is het aantal punten wat u altijd aankunt: of u nou een goede dag heeft, of een slechte dag. Dit punten aantal gebruiken we als uitgangspunt voor het bereiken van uw doel.

Uw therapeut zal samen met u een van de dagen doornemen en uitrekenen hoeveel punten u op een dag heeft besteed. U kunt thuis hetzelfde doen voor de andere dagen. Alle dagen worden bij elkaar opgeteld en gedeeld door het aantal dagen. Nu hebt u een gemiddeld aan het punten berekend. Het basisniveau ligt rond het gemiddelde minus 20%. In overleg met uw therapeut stelt u een basisniveau vast. Het is belangrijk dat het basisniveau het aantal punten is waar u het mee eens bent.

Vul in

Dag / datum	Aantal punten
1	
2	
3	
4	
Totaal aantal puntenpunten
Basisniveau.....punten: 4 -20%punten
Aanta; punten waarop ik mijn basisniveau vaststelpunten