



Thuis & Werk/ADL

Dagindeling



Een dagindeling zal er voor iedereen anders uitzien. Dit is geheel afhankelijk van de persoon, persoonlijkheid, ernst van de ziekte, werk/hobby/sociale activiteiten en belastbaarheid.

Probeer altijd een inschatting te maken van de belasting/energie die een activiteit kost ten opzichte van je eigen belastbaarheid

Probeer indien mogelijk activiteiten op te splitsen in haalbare stukjes

Pas je activiteiten aan aan je niveau van dit moment

Zorg voor een niveau van belastbaarheid waarbij je een normale dag goed kan doorkomen

Routine



- Om inzicht te krijgen hou je een week bij hoe jouw dagschema er uit ziet en bij welke activiteiten je moeite hebt.
- Moeite met opstarten kan te maken hebben met “verkeerd” medicatie gebruik of activiteit te snel/te veel willen doen (neem de tijd)
- Na inspanning volgt rust (lig/zit/ademhalingsoefeningen/PLB)
- Moeite met huishouden/tuin/boodschappen/sport/hobby/werk.
- Deel de activiteit op in kleinere stukjes en zorg voor genoeg rust-, herstelmomenten.

Thuis

- Wat is uw routine van 's morgens vroeg tot 's avonds laat
- Wakker worden
- Medicatie: kortwerkend (snel), langwerkend (langzaam)
- Persoonlijke verzorging
- Ontbijt
- Dagelijkse bezigheden (binnen- of buitenshuis)
- Lunch
- Rustmoment?
- Dagelijkse bezigheden (binnen- of buitenshuis)
- Avondeten
- Dagelijkse bezigheden (binnen- of buitenshuis)
- Slapen



Werk



- Om inzicht te krijgen hou je een week bij hoe jouw werkschema er uit ziet en bij welke activiteiten je moeite hebt.
- De activiteiten die moeite kosten beter verdelen over de dag
- Na inspanning (lichamelijk en/of geestelijk) zorgen voor een rust-, herstelmoment
- De activiteiten die je (eigenlijk) niet meer uit kunt voeren niet meer doen of bekijken of je ze anders kunt doen.
- Overleg dit met leidinggevende en collega's en bekijk hoe je samen tot een oplossing kunt komen.
- Liever aangepast aan het werk dan helemaal niet

ADL



- Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen
 - eten, inclusief medicijnen innemen
 - drinken
 - in en uit bed komen, in stoelen gaan zitten en weer opstaan
 - bewegen, lopen
 - ontspanning
 - zinvolle activiteit (hobby, sport)
 - aan- en uitkleden
 - praten
 - gehoor
 - plassen
 - ontlasting
 - lichaamswarmte regelen (bv. kachel hoger/lager kunnen zetten, dunne of dikke kleding uitkiezen)
 - lichamelijke hygiëne
 - reizen

HDL

- Huishoudelijke Dagelijkse Levensverrichtingen
- Koken
- Kleren wassen
- Schoonmaken van het huis



Hulp



Zijn er zaken in de dagelijkse routine, ADL/HDL, sport/hobby of werk die niet goed gaan probeer daar dan hulp voor te vinden.

- Bespreek het met partner, familie, vrienden of vertrouwenspersoon
- ADL/HDL : Thuiszorg
- Sport/Hobby: Fysiotherapeut, begeleider
- Werk : Leidinggevende, collega's, bedrijfsarts

Eigen initiatief



Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen gezondheid. Als er zaken zijn in het dagelijks leven die niet goed verlopen bedenk dan zelf hoe je het anders zou willen. Ga op zoek naar de juiste manier of hulp om dit te bereiken.

- Huisarts/Praktijkondersteuner
- Fysiotherapeut
- Thuiszorg
- Maatschappelijk werk
- Diëtist
- Slaapcoach
- Leefstijl coach
- Eigen omgeving
- Leidinggevende/Bedrijfsarts