



## Stilstaan bij zwaarte van activiteiten

### Doel

Klanten met chronische pijn en/of aanhoudende lichamelijke klachten latenilstaan bij de zwaarte van een activiteit die wordt uitgevoerd. Voor een overzicht van de activiteiten kan worden gesteund op het activiteitschema dat de klant gedurende 1 week heeft bijgehouden. De inhoud van de workshop activiteitenmanagement kan worden ingezet om de klant hiermee verder aan de slag te leren gaan.

### Materiaal

Invulformulier

### Instructies

Wanneer de klant een activiteitschema heeft bijgehouden, kan hiervan worden vertrokken. De klant wordt uitgenodigd na te denken over de zwaarte van de diverse activiteiten en deze in de passende categorie te plaatsen. Dit is een persoonlijke inschatting. Het is perfect mogelijk dat klant A strijken als een zeer lichte taak inschat, terwijl persoon B dit net een zware taak vindt. Het gaat om de persoonlijke inschatting van de klant, er zijn geen juiste of foute antwoorden!

MEDEFINANCIERING  
DOOR:



PARTNERS





Categorieën waaruit de klant kan kiezen, zijn:

- 1 = zeer licht
- 2 = licht
- 3 = gemiddeld
- 4 = zwaar
- 5 = zeer zwaar

Het gaat bij deze opdracht om het al of niet fysiek belastend karakter van een activiteit. Indien de klant aangeeft dat iets emotioneel of cognitief ook belastend is, bestaat deze mogelijkheid. De klant kan dit ook noteren op het invulformulier.

### **Tips bij nabespreking**

In de workshop activiteitenmanagement worden tips gegeven hoe de klant verandering kan brengen in zijn/haar huidige manier van functioneren. Voorbeelden zijn:

- afwisselen tussen lichte en zware taken
- duur van zwaardere taken beperken door op te splitsen in deeltaken
- zwaarte van activiteiten proberen verminderen door bijv. gebruik van hulpmiddelen, andere manier van werken, hulp vragen
- rust inplannen
- afwisseling tussen rust en activiteit
- activiteiten spreiden doorheen dag en week



## Invulschema voor de klant

Niveau	Taken uit schema
Zeer licht	
licht	
middelmatig	
Zwaar	
Zeer zwaar	

## Bronnen

Gebaseerd op Brochure activiteitenmanagement: Leren doseren van activiteiten. Een praktische leidraad voor mensen met chronische pijn. A. Diericx & F. Descheemaeker. Pijnkliniek UZ Gent