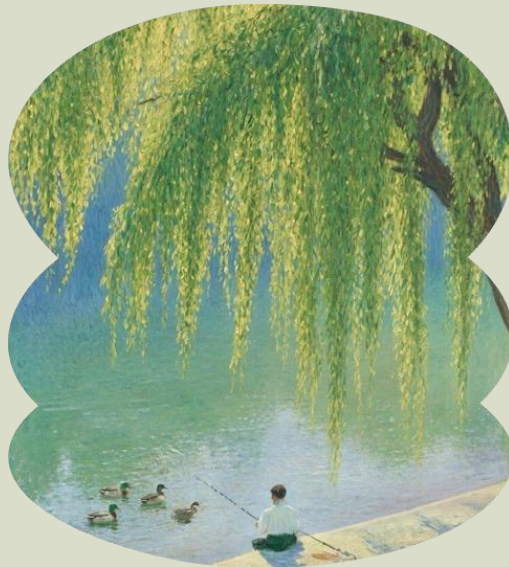


## Activiteiten binnen werk of studie stap voor stap opbouwen



Gebruik deze handout als een activiteit binnen werk, school of studie nog snel klachten geeft. Denk aan lezen, beeldschermwerk, schrijven, luisteren, overleggen of een gesprek voeren.

Je hoeft zo'n activiteit niet in een keer weer helemaal te kunnen. Je kunt hem apart opbouwen. Eerst kijk je hoe lang het lukt voordat je klachten duidelijk toenemen. Daarna breid je rustig uit.

### Stap 1: bepaal je startpunt

Kies een activiteit. Bijvoorbeeld lezen, beeldschermwerk of aanwezig zijn bij overleg. Kijk daarna simpelweg: na hoeveel minuten nemen je klachten duidelijk toe?

Dat moment is je startpunt.

### Stap 2: bouw met kleine stapjes op

Gebruik de tabel om te bepalen hoe groot je volgende stap ongeveer mag zijn.

Als klachten komen na...	Bouw dan op met ongeveer...
Minder dan 5 minuten	15 tot 30 seconden erbij
5 tot 15 minuten	1 tot 2,5 minuut erbij
15 tot 30 minuten	2,5 tot 5 minuten erbij
30 tot 60 minuten	5 tot 10 minuten erbij
Meer dan 1 uur	10 tot 15 minuten erbij

## Voorbeeld

Krijg je na 10 minuten lezen klachten? Start dan met ongeveer 8 tot 10 minuten lezen.  
Gaaf dat goed? Dan kun je de volgende keer met 1 of 2 minuten uitbreiden.  
Gaaf dat niet goed? Maak de stap kleiner. Bijvoorbeeld niet 2 minuten erbij, maar 1 minuut.

### Belangrijke richtlijnen

- \* Bouw per 1 tot 2 dagen een klein stapje op.
- \* Blijf zo nodig een week op hetzelfde niveau.
- \* Lukt het niet? Halveer dan de volgende stap in tijd.
- \* Bouw daarna verder op met die kleinere stap.  
Dus: niet 5 minuten erbij, maar 2 minuten. Of niet 2 minuten erbij, maar 1 minuut.

## Wanneer is het te veel?

Een lichte toename van klachten is niet meteen erg. Belangrijk is vooral: zakken je klachten na rust weer duidelijk terug?

Blijven je klachten lang hoog? Of ben je daarna helemaal leeg? Dan was deze activiteit waarschijnlijk nog te zwaar. Maak de volgende stap kleiner of blijf nog even op hetzelfde niveau.

Klein beginnen is **geen achteruitgang**. Het is slim doseren.

*Greetje*

**Bronnen en inspiratie:** Vitaal Arboadvies, werkhervattingsadviezen van Conditie en de visie van gedoseerde activatie na licht hoofd-/hersenletsel van revalidatiearts Elsbeth Spakman-van de Graaf.