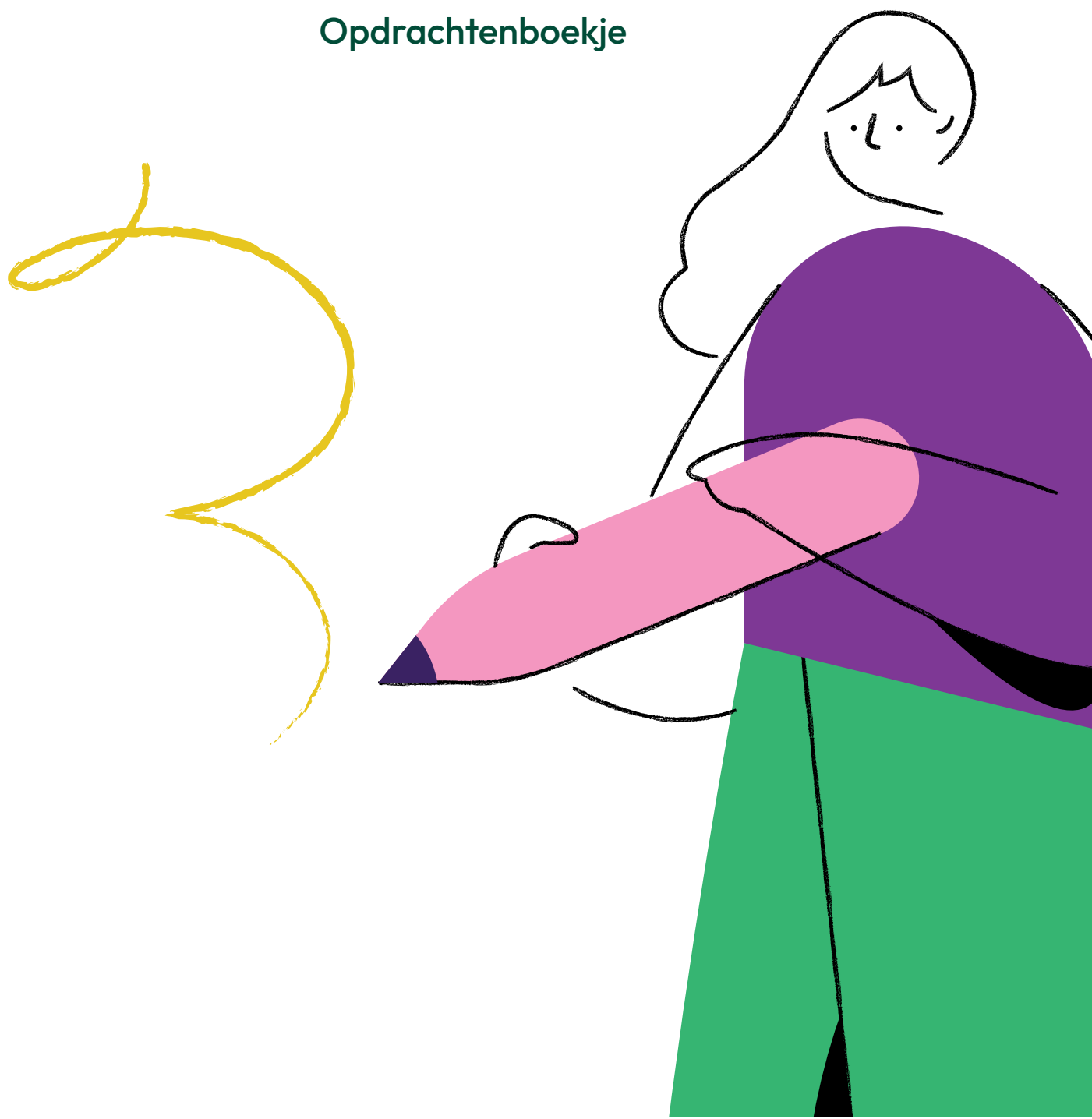


DOE-HET-ZELF BOEK

IN BEWEGING

Opdrachtenboekje



Opdracht 1 Welke klachten heb jij?

Welke lichamelijke en psychische klachten staan bij jou op de voorgrond? Of zijn er op dit moment geen overduidelijke klachten, maar wil je klachten in de toekomst voorkomen omdat je weinig beweegt? Wat is kortom voor jou de reden om met sport te willen beginnen? Deze opdracht geeft je inzicht in je situatie. Je schrijft nu op waar je mee zit en waar je van af wil. Daar ga je in de volgende stappen verder mee aan de slag.

Van welke klachten wil jij af?

Hoe vitaal of krachtig vind jij jezelf?

Hoeveel denk je dat je nu al beweegt op een dag?

Opdracht 2 Vul de POMS in

Hieronder vind je de POMS die je voor jezelf kan invullen. Je begint met het invullen van de vragenlijst. De lijst bestaat uit woorden die een gevoelstoestand beschrijven. Het is de bedoeling dat je aangeeft in welke mate de betekenis van het woord past bij je gemoedstoestand op dit moment. Denk niet lang na over je antwoord. Het gaat om je eerste indruk. Er bestaan geen foute antwoorden. Elk antwoord is goed, als het je eigen stemming weergeeft. Sla geen woorden over. Als je alles hebt ingevuld, zet je jouw scores in het overzicht.

Omcirkel

0 als het woord absoluut **niet** bij je gevoel past

1 als het woord een **beetje** bij je gevoel past

2 als het woord **redelijk** bij je gevoel past

3 als het woord **goed** bij je gevoel past

4 als het woord **heel goed** bij je gevoel past

Het gaat er dus om hoe je je **op dit moment** voelt:

1	Neerslachtig	0	1	2	3	4
2	Slecht gehumeurd	0	1	2	3	4
3	Uitgeput	0	1	2	3	4
4	Actief	0	1	2	3	4
5	Zenuwachtig	0	1	2	3	4
6	Hulpeloos	0	1	2	3	4
7	Geërgerd	0	1	2	3	4
8	Helder	0	1	2	3	4
9	Paniekerig	0	1	2	3	4
10	Droevig	0	1	2	3	4
11	Opstandig	0	1	2	3	4
12	Vermoeid	0	1	2	3	4
13	Levendig	0	1	2	3	4
14	Gespannen	0	1	2	3	4
15	Eenzaam	0	1	2	3	4
16	Aan het eind van mijn krachten	0	1	2	3	4
17	Ongelukkig	0	1	2	3	4
18	Woedend	0	1	2	3	4
19	Lusteloos	0	1	2	3	4

20	Vol energie	0	1	2	3	4
21	Rusteloos	0	1	2	3	4
22	Onwaardig	0	1	2	3	4
23	Knorrig	0	1	2	3	4
24	Doodop	0	1	2	3	4
25	Opgeruimd	0	1	2	3	4
26	Angstig	0	1	2	3	4
27	Droefgeestig	0	1	2	3	4
28	Kwaad	0	1	2	3	4
29	Afgemat	0	1	2	3	4
30	Onzeker	0	1	2	3	4
31	Wanhopig	0	1	2	3	4
32	Mopperend	0	1	2	3	4

Als je alles hebt ingevuld, krijg je met een eenvoudige berekening een mooi overzicht van spanning, depressiviteit, vermoeidheid, boosheid en kracht.

Bereken jouw scores

In de tabel hieronder staan vijf gevoelstoestanden: spanning, depressiviteit, vermoeidheid, boosheid en kracht. Daarachter staan de nummers van de gevoelens die je zojuist op de lijst hebt gescoord. Zet onder elk nummer jouw score en tel alle scores per gevoelstoestand bij elkaar op in de volgende kolom. In de laatste kolom bereken je vervolgens je gemiddelde door je totaalscore te delen door het aantal gescoorde gevoelens. Voor 'spanning' zijn dat er 6, dus tel je de 6 scores bij elkaar op en daarna deel je ze door 6 voor het gemiddelde.

Lastigste klacht

De hoogste gemiddelde score geeft aan van welke klacht je het meeste last hebt. Je kan ook de totale last van de klachten samen berekenen. Tel daarvoor de totalen in de kolom 'score' bij elkaar op en je hebt de totaalscore voor de klachten. Deel die vervolgens door 27 (27 vragen in de lijst zijn namelijk klachten) en je hebt je gemiddelde score op de klachten voor de hele lijst.

Kracht bepalen

Op dezelfde manier kan je bepalen hoe groot de kracht is. Je telt je scores op voor de vijf vragen over kracht en berekent de gemiddelde score. Nu kan je ook zien hoe de klachten zich verhouden tot je kracht.

Gevoelstoestand	Gevoel	Score	Gemiddeld
Spanning	5, 9, 14, 21, 26, 30		/ 6 =
Depressiviteit	1, 6, 10, 15, 17, 22, 27, 31		/ 8 =
Vermoeidheid	3, 12, 16, 19, 24, 29		/ 6 =
Boosheid	2, 7, 11, 18, 23, 28, 32		/ 7 =
Psychische klachten	Totaalscore klachten		/ 27 =
Kracht	4, 8, 13, 20, 25		/ 5 =

Je hebt nu twee scores berekend: één voor de ernst van je klachten en één voor je kracht.

De betekenis van de gemiddelde scores:

Klachten

- 0 = geen last van de klacht
- 1 = een beetje last van de klacht
- 2 = redelijk wat last van de klacht
- 3 = veel last van de klacht
- 4 = heel veel last van de klacht

Kracht

- 0 = niet vitaal
- 1 = een beetje vitaal
- 2 = redelijk vitaal
- 3 = vitaal
- 4 = zeer vitaal

Opdracht 3 Bepaal je BMI en je omtrek

Om je BMI te berekenen heb je wat gegevens nodig:

Wat is je gewicht?

 kg

Wat is je lengte (noteer in meters)?

 m

Bereken nu je BMI:

Hoeveel centimeter is de omtrek van je taille?

 cm

Hoe je je BMI berekent:

Je BMI reken je uit door je gewicht te delen door je het kwadraat van je lengte. Bijv. $60\text{kg} / (1,70\text{m} \times 1,70\text{m}) = 20,79$.

Opdracht 4 Vul de PAR-Q in (omcirkel ja of nee)

- ja / nee** 1. Heeft een arts ooit gezegd dat je een hartprobleem hebt en dat je alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren?
- ja / nee** 2. Heb je pijn op de borst bij fysieke inspanning?
- ja / nee** 3. Heb je in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl je geen fysieke inspanning uitvoerde?
- ja / nee** 4. Verlies je wel eens je evenwicht als gevolg van duizeligheid of verlies je wel eens het bewustzijn?
- ja / nee** 5. Heb je een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in je fysieke activiteitenpatroon?
- ja / nee** 6. Schrijft je arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of hartprobleem?
- ja / nee** 7. Ben je op de hoogte van andere redenen waarom je geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren?

Wanneer je één of meer van de bovenstaande vragen met 'ja' hebt beantwoord, consulteer dan je arts VOORDAT je begint met je fysieke activiteiten. Vertel je arts over de PAR-Q en welke vragen je met 'ja' hebt beantwoord.

Opdracht 5 Voldoe jij aan de Beweegrichtlijnen?

Nu je de richtlijn kent, is het tijd om te kijken of je hem haalt. Kom jij aan de 150 minuten matig intensief bewegen per week? Om daar achter te komen tel je een week lang iedere keer dat je een half uur of langer achter elkaar hebt bewogen bij elkaar op. Zo kan je bepalen hoeveel minuten per week je hebt bewogen. Met behulp van de activiteitentabel in [bijlage 2](#) op pagina 147 kan je opzoeken hoe intensief je inspanning was. Heb je bijvoorbeeld gewandeld, dan gaat het om de snelheid waarmee je gelopen hebt. Je kan uitkomen op: licht, licht-matig, matig, matig-intensief, intensief of zeer intensief.

Vul de minuten en hoe intensief je deze week hebt bewogen in:

Dag	Hoeveel minuten	Hoe intensief
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Totaal bewogen
deze week:

Opdracht 6 Stel je basisniveau vast

Ga in een week drie keer een half uur lang zo hard mogelijk lopen en noteer de afstand. Met een eenvoudige berekening stel je je basisniveau vast.

Aantal meters dat ik heb afgelegd:

1ste dag meter

2e dag meter

3e dag meter

Totaal meter

Berekening van het basisniveau:

totaal aantal meters / aantal keer = basisniveau

/ 3 = meter

Basisniveau = meter per 30 minuten.

Hoe ga jij je conditie opbouwen?

- ☐ methode 1: procentueel opbouwen
- ☐ methode 2: interval via een schema

Opdracht 7 Vul alle scores en metingen in

Vul nu, net als Teun, het schema in zodat je al je eigen scores bij elkaar hebt. Vervolgens kan je beslissen of je meteen zelf kan beginnen of eerst nog met je huisarts moet overleggen. Bepaal ook hoe je je conditie gaat verbeteren, met methode 1 of 2.

Wat?	Score	Conclusie
Medisch:	PAR-Q: x NEE x JA	☐ Kan starten met sporten ☐ Eerst naar huisarts
Lichamelijk:	BMI: Middelomtrek: cm	☐ Gezond gewicht, ☐ Overgewicht, ☐ Obesitas
Psychisch:	Depressie: Boosheid: Vermoeidheid: Spanning: Kracht:	
Lopen :	Basisniveau: m per 30 min	

Opdracht 8 Vul je eigen doelen in

Schrijf nu je eigen doelen in het doelenformulier. Schrijf je motivatiedoel in zo min mogelijk woorden op. Maak er een positief doel van. Het mag ambitieus zijn, als het maar werkelijk waardevol en in principe haalbaar is. Noteer je prestatiedoel ook weer zo kort en duidelijk mogelijk. Deel je prestatiedoel eventueel op in overzichtelijke delen. Je gedragsdoel mag je in dit formulier algemeen houden. Schrijf op welke sport je gaat doen.

Motivatiedoel:

Ik wil...

Prestatiedoel:

Ik wil...

Gedragsdoel:

Ik ga

Opdracht 9 Maak je eigen plan van aanpak

Maak nu je eigen plan van aanpak voor jouw gedragsdoel. Vul in wat je gaat doen en op welk moment van de dag je gaat starten met je sport. Hoeveel minuten of welke afstand kies je? Ga je alleen of samen met anderen? Als je met anderen gaat, noteer dan de namen van de personen met wie je gaat sporten.

WEEK 1

Activiteit:

Dag:

Starttijdstip:

Duur en/of afstand:

Alleen of samen:

WEEK 2

Activiteit:

Dag:

Starttijdstip:

Duur en/of afstand:

Alleen of samen:

WEEK 3

Activiteit:

Dag:

Starttijdstip:

Duur en/of afstand:

Alleen of samen:

WEEK 4

Activiteit:

Dag:

Starttijdstip:

Duur en/of afstand:

Alleen of samen:

WEEK 5

Activiteit:

Dag:

Starttijdstip:

Duur en/of afstand:

Alleen of samen:

WEEK 6

Activiteit:

Dag:

Starttijdstip:

Duur en/of afstand:

Alleen of samen:

WEEK 7

Activiteit:

Dag:

Starttijdstip:

Duur en/of afstand:

Alleen of samen:

Opdracht 10 Stel je eigen VAS samen

Maak nu je eigen VAS. Een schaal die van klacht naar motivatiedoel loopt.

A number line from 0 to 10. A grey bar is placed above the line from 0 to 2.5, and another grey bar is placed above the line from 7.5 to 10.

Opdracht 11 Houd een logboek bij

Gebruik het logboek op de volgende pagina.

Vul je logboek in vlak voor je begint én binnen een half uur na je training. Zo krijg je een beeld per training. Door het iedere training bij te houden, kan je zien wat er over de hele periode gebeurt. Vul duidelijk in wat je op een bepaalde dag bent gaan doen. Vul ook in hoe lang je bezig bent geweest en hoeveel afstand je hebt afgelegd. Vul verder je scores in. De VAS-score voor en na je training en de EMI-score voor de zwaarte van je training. In de laatste kolom kan je dan nog dingen toevoegen die voor jou relevant zijn, zoals met wie je samen hebt gelopen of andere bijzondere omstandigheden zoals het weer of je gezondheidstoestand van dat moment.

Aan het einde van je trainingsperiode heb je een volledig ingevuld plan en logboek. Je kan je logboek nu naast je plan van aanpak leggen en vergelijken. Heb je uitgevoerd wat je van plan was? Waar sta je nu ten opzichte van je prestatiedoel? Ga je een nieuw prestatiedoel stellen of ga je verder?

LOGBOEK: WEEK 1

Datum:

Activiteit:

Duur in minuten:

Afstand:

VAS voor de training:

VAS na de training:

EMI-score:

Bijzonderheden:

LOGBOEK: WEEK 2

Datum:

Activiteit:

Duur in minuten:

Afstand:

VAS voor de training:

VAS na de training:

EMI-score:

Bijzonderheden:

LOGBOEK: WEEK 3

Datum:

Activiteit:

Duur in minuten:

Afstand:

VAS voor de training:

VAS na de training:

EMI-score:

Bijzonderheden:

LOGBOEK: WEEK 4

Datum:

Activiteit:

Duur in minuten:

Afstand:

VAS voor de training:

VAS na de training:

EMI-score:

Bijzonderheden:

LOGBOEK: WEEK 5

Datum:

Activiteit:

Duur in minuten:

Afstand:

VAS voor de training:

VAS na de training:

EMI-score:

Bijzonderheden:

LOGBOEK: WEEK 6

Datum:

Activiteit:

Duur in minuten:

Afstand:

VAS voor de training:

VAS na de training:

EMI-score:

Bijzonderheden:

Opdracht 12 Zoek uit wat jouw smoezen zijn

Om jezelf te helpen op weg naar je langetermijndoelen, ga je nu op zoek naar de smoezen van jouw goedprater. Dus naar de gedachten die je uiteindelijk niet helpen, en die zelfs negatieve gevolgen hebben voor het bereiken van jouw doelen. Het kunnen allerlei smoezen zijn die jouw emoties en gedrag beïnvloeden en je niet helpen om meer te gaan sporten. Die smoezen schrijf je op in het schema. Beschrijf ook de gevolgen van jouw smoezen en ga na in welke categorie ze vallen.

MIJN SMOEZENSHEMA:

Categorie:

Smoezen:

Gevolgen:

MIJN SMOEZENSHEMA:

Categorie:

Smoezen:

Gevolgen:

Categorie:

Smoezen:

Gevolgen:

MIJN SMOEZENSHEMA:

Categorie:

Smoezen:

Gevolgen:

Categorie:

Smoezen:

Gevolgen:

MIJN SMOEZENSHEMA:

Categorie:

Smoezen:

Gevolgen:

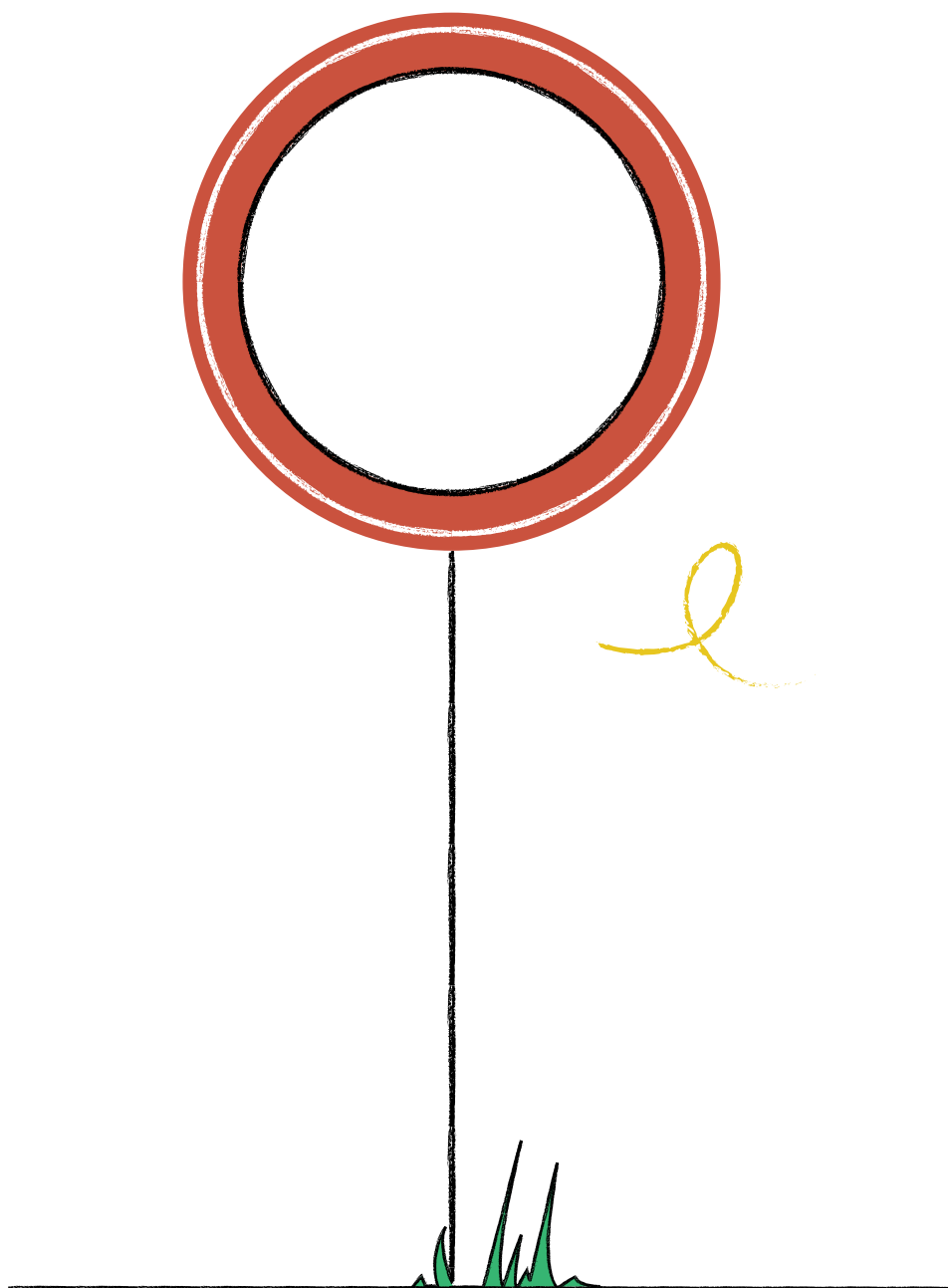
Categorie:

Smoezen:

Gevolgen:

Opdracht 13 Hoe ziet jouw verbodsbord eruit?

Kies net als Teun je meest hardnekkige smoes. De gedachte die altijd weer bij je opkomt en je ervan weerhoudt om te wandelen, hardlopen of een andere sport te gaan doen. De gedachte die kortom grote negatieve gevolgen heeft voor jouw doel en waar je daarom echt vanaf moet. Schrijf deze gedachte op in het verbodsbord.



Opdracht 14 Daag nu zelf je goedprater uit

Leg nu je eigen gedachten onder een vergrootglas en daag ze uit. Gebruik de twee voorbeelden hieronder om je bij het invullen te helpen:

#1

Gedachte

Ik heb geen aanleg voor sporten.

Categorie

Zelfkritische smoezen

Vragen

- » Hoe weet ik dat zo zeker?
- » Waar komt die gedachte vandaan?
- » Ben ik niet te negatief over mezelf?
- » Zou ik het kunnen proberen met een goed opbouwschema?

#2

Gedachte

Ik moet 10 kilometer kunnen halen, anders kan ik er net zo goed mee stoppen.

Categorie

Alles-of-niets-smoezen

Vragen

- » Van wie moet dat?
- » Is het waarschijnlijk dat iemand die niet sport, in één keer veel kilometers kan afleggen?
- » Waarom is 1, 2 of 5 kilometer niet goed?
- » Kan ik het ook langzaam gaan opbouwen?

JOUW EIGEN GEDACHTEN:

Gedachte:

Categorie:

Vragen:

Opdracht 15 Vervang smoezen door helpende gedachten

Daag net als Teun je goedprater uit om je smoezen om te zetten in helpende gedachten. Stel vragen en onderzoek welke smoezen je hebt. Welke antwoorden en tegenargumenten kan je bedenken? Welk onderzoek moet je doen om op antwoorden te komen? Wat heb je ontdekt door op internet te zoeken en andere mensen te vragen naar hun ervaringen? Gebruik de antwoorden die je in de vorige paragrafen hebt gegeven. Die helpen je om het schema in te vullen op de volgende pagina's:

Smoezen (niet-helpende gedachten waardoor je niet gaat sporten):

Vragen stellen:

Sterke antwoorden, tegenargumenten en
helpende gedachten (waardoor je wel gaat/blijft sporten):

Smoezen (niet-helpende gedachten waardoor je niet gaat sporten):

Vragen stellen:

Sterke antwoorden, tegenargumenten en
helpende gedachten (waardoor je wel gaat/blijft sporten):

Smoezen (niet-helpende gedachten waardoor je niet gaat sporten):

Vragen stellen:

Sterke antwoorden, tegenargumenten en
helpende gedachten (waardoor je wel gaat/blijft sporten):

Smoezen (niet-helpende gedachten waardoor je niet gaat sporten):

Vragen stellen:

Sterke antwoorden, tegenargumenten en
helpende gedachten (waardoor je wel gaat/blijft sporten):

Mijn lijfspreuk

Als je een hardnekkige smoes hebt, kan je misschien een sterke tekst opstellen die je gaat gebruiken als meest effectieve gedachte. De gedachte die je zal ondersteunen. Maak hier een lijfspreuk van die je opschrijft en gebruikt op de moeilijkste momenten.

Teun kiest als lijfspreuk: “Het gaat niet om aanleg, maar om inzet.” Hij plakt de lijfspreuk onder zijn kalender met zijn sportschema. Dat helpt hem om door te zetten op momenten dat hij denkt dat hij er niets van kan.

Mijn lijfspreuk:

Opdracht 16 Maak je eigen ritueel

Hierboven zag je al twee voorbeelden van vaste gewoontes of rituelen.

Andere zijn bijvoorbeeld:

- » Elke dinsdag en vrijdag na het opruimen ga ik wandelen.
- » Elke dag dat ik thuis werk begin ik na een kop thee meteen met sporten.

Bedenk aan welke bestaande gewoontes je jouw sporten kan vastkoppelen.

Kies je een vast moment? Laat je het volgen op iets wat je wel eens doet?

Schrijf jouw nieuwe ritueel hieronder op:

Opdracht 17 Kies jouw manier om te ontspannen

Een lekker gezond ontbijt, een kop koffie in de zon. Op welke manier ga jij ontspannen na je inspanning?

Schrijf dat hieronder op:

Opdracht 18 Bedenk hoe je sociale druk gaat inzetten

Neem bovenstaande voorbeelden als uitgangspunt en schrijf op hoe jij het wil aanpakken:

Opdracht 19 Kies je beloningen

Hoe wil jij je vorderingen en je inzet gaan belonen? Schrijf hieronder wat je jezelf wil geven en schrijf daar ook complimenten bij op:

Ik beloon mezelf met:

Ik geef mezelf deze complimenten:

Schrijf nu al jouw hulpmiddelen bij elkaar op en bewaar dat bij je plan van aanpak. Daarmee heb je ze overzichtelijk bij elkaar en kan je ze gebruiken als geheugensteuntje. Mijn hulpmiddelen:

Mijn helpende gedachten en mijn lijfspreuk:

Mijn vaste sportrituelen:

Mijn ontspanning:

Mijn manier om sociale druk in te zetten:

Mijn beloning en complimenten na het sporten: