



## Werkboek bij introductie LCR-online.

Welkom bij de cursus om je long COVID klachten te overwinnen. Wat goed van je dat je die stap hebt gezet. Vandaag ga je je eigen revalidatie vorm geven.

**Opdracht 1:** Het is een revalidatietraject ! Maak je eigen revalidatie planning.

In de introductie heb je kunnen lezen hoe een dagindeling eruit zou kunnen zien. Hieronder is een leeg vel, waar jij jouw planning kan maken. Als je normaal nachtdiensten draait, moet je met je werkgever overleggen dat je gedurende dit revalidatietraject geen nachtdiensten mag draaien. Dit is een voorwaarde om te kunnen herstellen.

- Kijk welk moment van de dag voor jou het prettigst is om aan de cursus te werken. Is dat in de ochtend? Of liever in de middag? In de avond kan ook, maar dan wel graag vóór 20.00 uur, i.v.m. je nachtrust.
- Mijn advies is: iedere dag (5 van de 7 dagen) op een zelfde moment er tijd voor te maken. Ongeveer 20-30 minuten is genoeg. Dit is naast de dagelijkse oefeningen die straks een onderdeel vormen van je nieuwe leefstijl.

Je krijgt in deze cursus bij iedere stap nieuwe oefeningen en meditaties die je die hele stap gaat doen. Zo kom je stap voor stap een stukje verder in je herstel.

- Ik heb de oefeningen al ingepland, de tijd mag je zelf erbij zetten. Het aantal oefeningen mag niet worden verminderd. Oefeningen zijn: meditaties, lichamelijke oefeningen, relaxen, niks doen, leuke activiteit doen, eigenlijk alles om je lichaam in de herstelstand te krijgen.

**Opdracht 2:** Ervaring van de oefeningen en meditaties.

Maak een schema welke oefening je wanneer doet. Hou dat schema minimaal 3 dagen aan, maar soms is een week dezelfde oefeningen handiger. In de loop van de cursus krijg je steeds meer oefeningen en om te weten welke voor jou goed werkt moet je de oefening minimaal 7x gedaan hebben.

In de les staat een voorbeeld hoe je het kan invullen. Een kruisje zetten als je een keer de oefening hebt overgeslagen is geen enkel probleem. Het kan hooguit inzicht geven in je gedrag. **Altijd gedisciplineerd zijn kan je in de weg zitten en uitstelgedrag ook.** Spreek met jezelf af hoeveel kruisjes je mag hebben voor jezelf om een goed gevoel te hebben.

Geef de oefening een schoolcijfer van 0-10 hoe prettig je deze oefening hebt ervaren. Een 0 = voor mij nu niet geschikt en een 10 = top. Aan het einde van dit document staat deze tabel op een aparte pagina om makkelijk te printen voor iedere stap.



Tijd	Activiteit
	Ochtend meditatie
	Ochtend oefening
	ontspanningsoefening en beweging.
	relaxed bewegen oefening
	ontspanningsoefening.
	korte ontspanningsoefening
	invullen dagboek en plan maken volgende dag.
	avond oefening of mediatie.



Stap .....

	Welke oefening	ma	di	wo	do	vr	za	zo
ochtend meditatie								
ochtend oefening								
“koffietijd” oefening								
“vóór de lunch” oefening								
“thee” oefening								
vooravond oefening								
avond oefening								

Stap.....

	Welke oefening	ma	di	wo	do	vr	za	zo
ochtend meditatie								
ochtend oefening								
“koffietijd” oefening								
“vóór de lunch” oefening								
“thee” oefening								
vooravond oefening								
avond oefening								