

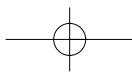
---

# PEP-meter

Voor studenten met **Pijn** en/of **EnergieProblemen**

handicap  
studie +  
expertise  
centrum

---



---

# *Inhouds- opgave*

---

---

<b>1. Waarom de PEP-meter?</b>	<b>4</b>
Inleiding	5
Hoe werkt de PEP-meter?	6
<b>2. PEP-meten</b>	<b>8</b>
<b>3. Van meten naar weten</b>	<b>10</b>
<b>A. Theorie over pijn en vermoeidheid</b>	<b>11</b>
- EHBO: Eigen Hulp Bij Over en/of onderbelasting	15
<b>B. PEP-meter analyse</b>	<b>17</b>
- Vul de los bijgevoegde weekoverzichten in	17
- Beantwoord de vragenlijst	17
<b>4. 'Verbeter'mogelijkheden</b>	<b>20</b>
<b>Actieschema</b>	<b>21</b>
Toelichting en tips bij het actieschema	22
<b>'Verbeter'mogelijkheden zoeken</b>	<b>24</b>
- Studierooster en weekindeling	25
- Werkgroep(opdrachten)	26
- Niet gemeten studieactiviteiten	26
- Studieaanpassingen of voorzieningen	27
- Wisselende klachten of uitval	28
- Dagindeling aanpassen	28
- Haalbaarheid studietempo	33
- "Ik zou eigenlijk vaker even rust moeten nemen"	34
<b>Bijlagen</b>	<b>36</b>
Toelichting onderdelen PEP-lijst	37
Voorbeeld ingevulde PEP-lijst	40
Voorbeeld ingevuld weekoverzicht	41
Meer info over 'studeren met een functiebeperking'?	42
Literatuur, websites, adressen	43
Invullijsten weekoverzicht	47
Invullijsten PEP-lijst	53

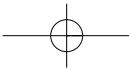
---

---

1.

# *Waarom de PEP- meter?*

---



*Je ogen nauwelijks open kunnen houden tijdens een college, laat staan het verhaal kunnen volgen dat die docent zo enthousiast staat te vertellen. Af moeten haken tijdens een werkgroepoverleg omdat je hoofdpijn hebt. Situaties die waarschijnlijk elke student wel eens meegemaakt heeft. Geen probleem als dit af en toe voorkomt en het bijvoorbeeld veroorzaakt wordt doordat je je de vorige dag iets te enthousiast in het studentenleven hebt gestort.*

Voor veel studenten met Pijn en/of Energie-Problemen is dit een heel ander verhaal. Deze problemen zijn overkoepelende problemen bij veel verschillende aandoeningen. Bijvoorbeeld bij een spierziekte, RSI, reuma, chronisch vermoeidheidssyndroom, darm-aandoening of rugklachten. Dan is het een complexe situatie waarbij pijn vaak dagelijkse kost is. Vermoeidheid houdt dan veel meer in dan 'wel eens moe'. Als gevolg hiervan hebben studenten vaak concentratieproblemen. Hierdoor kun je minder effectief studeren.

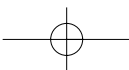
Je wilt natuurlijk gewoon mee doen maar er komt vaak wat meer bij kijken om je studie met succes te volgen. Wisselende klachten, de ene dag meer kunnen doen dan de andere (en dat uitleggen aan je werkgroep), verplichte aanwezigheid, colleges of werkgroepen moeten missen als je 'op' bent, onmogelijke studieroosters, bang zijn om te zeuren of te vertellen over je functiebeperking, keer op keer uitleg geven aan docenten, jezelf voorbij rennen en onbegrip kunnen het extra lastig maken.

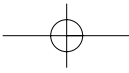
De PEP-meter is ontwikkeld voor studenten die te maken hebben met energieproblemen en/ of pijn als gevolg van een (voornamelijk) lichamelijke aandoening.

PEP-meter is een hulpmiddel om deze onzichtbare klachten zichtbaar te maken. Je

krijgt meer inzicht in je eigen belasting en belastbaarheid (de verhouding tussen wat je doet en wat je aan kunt). Ook kun je het gebruiken om mogelijkheden te vinden om hier een betere balans in te creëren. Dit doe je door het slimmer plannen en doseren van je activiteiten. Op die manier kun je ook jouw studie meer aan laten sluiten bij jouw eigen mogelijkheden. Met de PEP-meter krijg je dus meer inzicht in je eigen klachten (patronen) en grenzen, maar ook handreikingen om aan eventueel benodigde studievoorzieningen te komen. Denk hierbij aan specifieke roosteraanpassingen, rustruimte, studiespreiding, aanwezigheidsversoepeling of afspraken met de werkgroep.

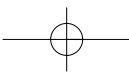
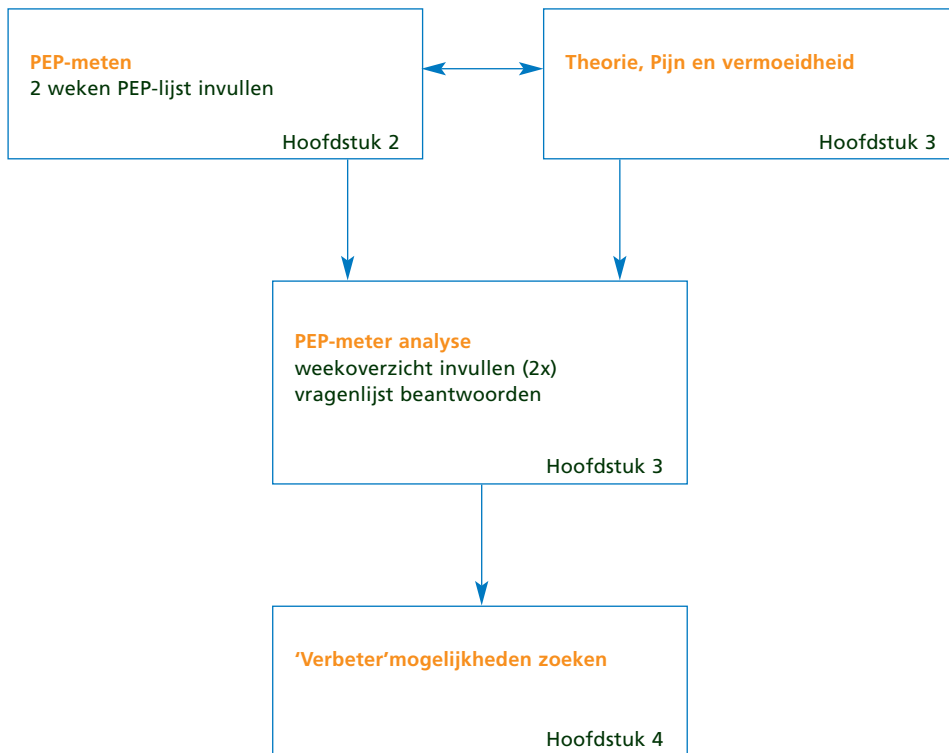
Bovendien kun je de PEP-meter gebruiken om uitleg te geven aan jouw omgeving. Zo kun je concreet laten zien wat je 'vage' klachten precies inhouden. Ook kun je uitleggen welke voorzieningen je precies nodig hebt en waarom. De studieadviseur of studentendecaan kan je dan waarschijnlijk beter helpen en je kunt aan je werkgroep uitleggen waarom je bepaalde dingen wel of niet kunt.

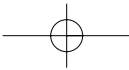




---

## Hoe werkt de PEP-meter?





## Hoofdstuk 2 'PEP-meten'

De basis van de PEP-meter is de PEP-lijst<sup>1</sup>. Deze lijst vul je twee weken dagelijks in. Hiermee wordt het verloop van je klachten en dagindeling duidelijk. Naast het invullen van de PEP-lijsten heb je meer kennis over pijn en vermoeidheid en de relatie met belastbaarheid nodig om jouw situatie te analyseren en 'verbeter'mogelijkheden te kunnen vinden.

## Hoofdstuk 3 'van meten naar weten'

Hier vind je de theorie over pijn en vermoeidheid. Je kunt deze tekst ook lezen, vóór je begint met het invullen van de PEP-lijsten. Het kan je motiveren om de PEP-meter te gebruiken en je begrijpt beter waar de PEP-meter op gebaseerd is. In dit hoofdstuk wordt duidelijk hoe chronische pijn en vermoeidheid werken en hoe en waarom je wat kunt bereiken met een zorgvuldig gekozen planning van je activiteiten.

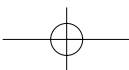
Als je de PEP-lijsten hebt ingevuld én de theorie over pijn en vermoeidheid hebt gelezen, kun je je PEP-lijsten analyseren door het invullen van weekoverzichten en beantwoorden van een vragenlijst. Hiermee kan je conclusies trekken over o.a: jouw balans tussen belasting en belastbaarheid, jouw mogelijkheden en valkuilen, eigen grenzen en (effectieve) studietijd.

## Hoofdstuk 4 'verbeter'mogelijkheden zoeken

Het is belangrijk je activiteiten zodanig te doseren dat je jezelf niet te veel belast maar zeker ook niet te weinig. Het uitgangspunt is niet de pijn of vermoeidheid kwijt te raken

maar om uit te zoeken hoe je er op een verantwoorde manier mee om kunt gaan. Als gevolg hiervan kan de invloed van pijn en vermoeidheid verminderen. Na het analyseren van je PEP-lijsten kun je met behulp van dit hoofdstuk tips vinden om studiebelemmeringen te verminderen en optimaal gebruik te maken van je mogelijkheden. Dit wordt bedoeld met 'verbeter'mogelijkheden.

<sup>1</sup> Een voorbeeld van een ingevulde PEP-lijst en weekoverzicht vind je in de bijlagen.



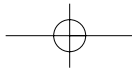
---

**2.**

*PEP-  
meten*

---





### Twee weken de PEP-lijst invullen

Vul de achterin bijgevoegde PEP-lijsten per dag in. Met de PEP-meter breng je zelf in kaart hoe je klachten verlopen en hoe je dagindeling is. Dit is de basis van de PEP-meter. **In de bijlagen vind je een voorbeeld van een ingevulde PEP-lijst en toelichting hoe je de lijst moet gebruiken.** Het vergt behoorlijk wat discipline om dit goed bij te houden. Daarom kan het helpen als je aan iemand vertelt dat je bezig bent met de PEP-meter.

Alle informatie die je tijdens het invullen verzamelt, gebruik je later bij het analyseren van de ingevulde lijsten. Je kunt je eigen lijsten goed gebruiken als voorbeelden bij de uitleg over pijn en vermoeidheid.

### Wanneer?

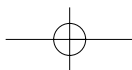
Om de bruikbare gegevens te verzamelen is het beste 'gemiddelde studieweken' te scoren. Een tentamenweek kan bijvoorbeeld een heel ander beeld geven dan een eerste week van een blok. Om conclusies te kunnen trekken (die redelijk 'algemeen geldend' zijn) kies je voor jou 'redelijke gemiddelde' studieweken. Bijvoorbeeld een studieweek in het midden van een blok. Als er een paar drukkere dagen of rustige dagen bij zitten hoeft dit geen probleem te zijn. Dit kan juist heel interessant zijn!

Loop je stage (of ga je stage lopen) vul dan twee 'redelijk gemiddelde' stageweek in. Als de problemen bij jou ontstaan als je het druk hebt en je wilt daar meer zicht op krijgen kan je er ook voor kiezen ook tijdens een drukkere week de lijsten in te vullen.

### Hoe lang?

Minstens twee weken. Om een goed beeld te krijgen van vaste patronen is het belangrijk een bepaalde periode dagelijks de PEP-lijst in

te vullen. Hoe langer je het doet, des te beter kun je hier bruikbare conclusies uit trekken. Wil je langer dan twee weken de lijsten invullen kun je extra lijsten downloaden via [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) Hier kun je ook de lijsten eventueel online invullen.



---

3.

*Van  
meten  
naar  
weten*

---



## A. Theorie over pijn en vermoeidheid<sup>2</sup>

Een studentenleven hoort leuk te zijn, de beste tijd van je leven. Studeren, uitgaan, nieuwe mensen leren kennen, op kamers gaan, een bijbaantje. Als je meer wilt dan je beperkte energie of pijnklachten je toelaten kan het een raadsel zijn hoe je het ooit moet combineren. Je moet prioriteiten stellen. Dat is frustrerend. Klachten kunnen erger worden en op den duur steeds meer een chronische vorm aannemen als je structureel te veel of juist te weinig van jezelf vergt. Hierbij kunnen ook frustraties, onzekerheden en te hoge eisen aan jezelf stellen een belangrijke rol spelen.

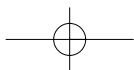
### Overbelasting staat herstel in de weg

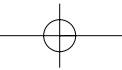
Het negeren of onvoldoende serieus nemen van pijn en vermoeidheid zijn een van de belangrijkste oorzaken van het chronisch worden en het verergeren van deze klachten. In dat geval overbelast je je lichaam, je doet meer dan je lichaam aankan. Pijn en vermoeidheid zijn dan de middelen waarmee je lichaam aangeeft dat er iets mis is. Hoe meer je je klachten negeert en je grenzen overschrijdt, hoe meer je lichaam zal protesteren. Er moet dan iets drastisch veranderd worden. Hoewel je wellicht eerder met doorzetten veel hebt kunnen bereiken zal het op den duur averechts werken als de pijn en/of vermoeidheid dagelijks aanwezig zijn.

### Het zit zo:

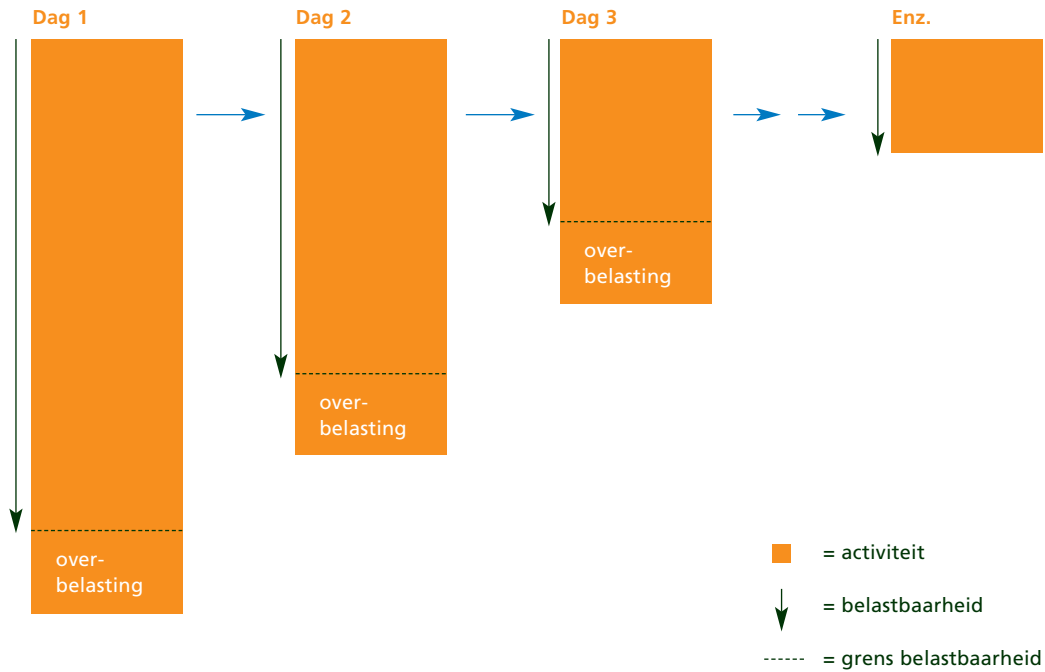
Normaal gesproken is het helemaal niet erg als je een keer meer doet dan je normale belastbaarheid. Na een drukke dag of lange nacht rust je dan weer uit. Bij chronische pijn en/of energieproblemen is dat anders. Dit kost extra energie waardoor je normale belastbaarheid terug loopt. Stel een gemiddelde student kan normaal gesproken 8 studie-uren per dag studeren. Door een pijn en/of energieprobleem wordt dit anders. Om te 'herstellen' van je belasting, moet je dan een stapje terug doen. Stel, dat je naar 6 studie-uren per dag terug zou moeten. Maar ja, dan mis je net dat belangrijke college, je krijgt een opdracht niet af of je wilt je werkgroep niet in de steek laten. Dus doe je er 7. Bij een gezond lichaam kan dit geen kwaad, maar in het geval van chronische pijn en vermoeidheid zorgt deze overbelasting voor extra vermoeidheid en pijn. Het gevolg hiervan is dat je belastbaarheid verder afneemt. Je zou nu terug moeten naar 5 uur. Je vindt dat je al genoeg gemist hebt en gaat noodgedwongen terug naar 6, wat je eigenlijk al te weinig vindt. Hierdoor doe je weer te veel en zou je terug moeten naar 4. Dat gaat je te ver en met veel moeite studeer je 5 uur. Hoe minder je kunt, hoe meer behoefte je hebt om meer te doen en over je grenzen heen te gaan. Je wilt immers normaal blijven meedraaien en presteren. Het is moeilijk te accepteren dat je minder kunt doen.

<sup>2</sup> Deze tekst is gebaseerd op de principes uit 'De pijn de baas' van dr Frits Winter, Ruitenberg Boek





**De afname van activiteiten en belastbaarheid bij structurele overbelasting**



Er kan een vicieuze cirkel ontstaan: Pijn en vermoeidheid > belastbaarheid wordt minder > eerder overbelasting > Meer pijn en vermoeidheid > belastbaarheid wordt minder > enz.

**Een 'goede' dag**

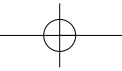
Een valkuil is de wisselende manier waarop pijn en vermoeidheid op kunnen treden.

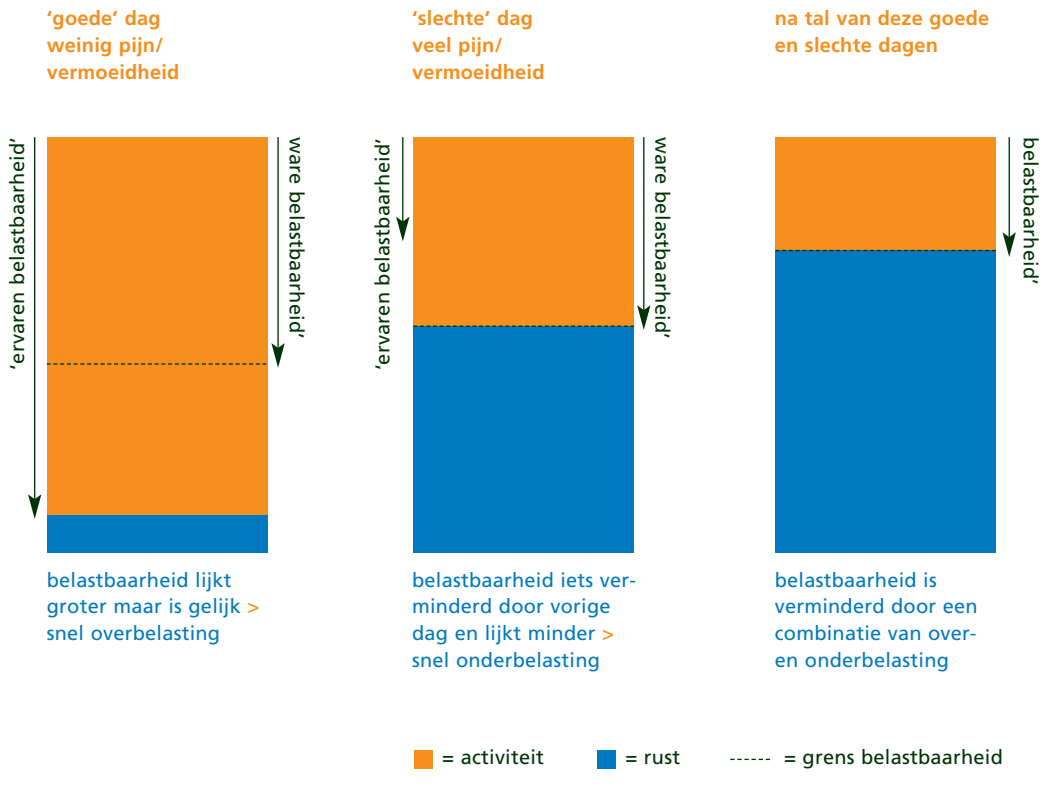
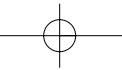
Als je een goede dag hebt, wil je daar natuurlijk van profiteren. Je bent blij dat je je goed voelt en wilt er gebruik van maken. Je kunt nu eindelijk de dingen doen die je hebt moeten laten liggen, je kunt nu werk inhalen voor je studie of hebt eindelijk de puf om eens na je colleges met de rest mee te gaan naar de kroeg. Het probleem is

alleen dat je het gevoel hebt meer aan te kunnen maar dit in feite niet zo is. Je belastbaarheid blijft helaas hetzelfde. Zonder dat je het door hebt, doe je dan al snel te veel. Inspanning werkt als een pijn demper. Terwijl je lekker of geconcentreerd bezig bent of lol hebt, lijkt dit goed te gaan maar de gevolgen merk je later.

**Een 'slechte' dag**

Na die 'goede' dag heb je de volgende dag een belabberde dag. Je bent moe of hebt meer pijn. Je belastbaarheid is minder geworden en je moet bijkomen van de vorige dag. Je bent hierdoor gedwongen te rusten en hebt geen puf meer om overeind te komen. Je belandt de hele dag op de





bank voor de tv.\* Hierdoor herstel je weer wat, maar je hebt ook een stukje belastbaarheid ingeleverd.

Als je steeds veel activiteiten doet op het moment dat je je goed voelt en rust als je moe wordt of pijn krijgt, neemt op den duur je belastbaarheid steeds meer af.

**Onderbelasting**

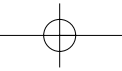
Het is lastig met pijn en vermoeidheid om te gaan. Het belemmert je, je wilt meer dan je kunt maar je wilt ook niet te veel doen. De pijn en de onzekerheden kunnen je beang-

stigen. Je hebt geleerd dat je moet rusten of bent bang dat je meer schade veroorzaakt als je doorgaat.

Toch is alleen rust nemen niet de oplossing voor pijnproblemen en energiegebrek. Wat je niet gebruikt, gaat achteruit. Hierdoor wordt je belastbaarheid minder.

Dit kan ook een vicieuze cirkel zijn: Pijn en vermoeidheid > minder beweging > conditieverlies, verminderde spierkracht, afname weerbaarheid > eerder pijn vermoeidheid > nog minder bewegingen > enz.

\* Je belastbaarheid lijkt minder dan het werkelijk is. Er is sprake van onderbelasting.





Het is zo dat zelfs bij pijn lichamelijke activiteit, conditieverbetering en spierkracht ontwikkeling nodig zijn, terwijl dat misschien het laatste is waar je zin in hebt. Het kan zijn dat je laatste sportieve poging een grote ramp was. Een verkeerd uitgevoerde oefening of beweging of een te enthousiaste inzet hebben immers snel gevolgen. Dit geldt ook voor je dagelijkse activiteiten. Je moet eigenlijk toch zo veel mogelijk blijven doen.

### Spanning en ontspanning

Pijn en vermoeidheid veroorzaken spanning. Niet alleen de pijn en vermoeidheid zelf maar veel bijkomende zaken als gevolg hiervan leiden ook tot spanning. Bijvoorbeeld onbegrip, frustraties, onzekerheid en je zorgen maken. Spanning betekent dat je spieren onder druk worden gezet zodat je lichaam klaar is om te vechten of te vluchten. Hierdoor verbruik je weer extra energie en kan er geen nieuwe gemaakt worden. Gevolg: er kan weer meer pijn en vermoeidheid ontstaan. Nou is het niet zo dat alle spanning uit je leven moet bannen. Dat zou ontzettend saai worden. Ook hier geldt dat je niet constant meer spanning moet hebben dan je aan kunt. Een kwestie van balans.

#### Een paar voorbeelden van spanningsklachten:

- + Overgevoeligheid voor prikkels
- + Allerlei pijnklachten (bijvoorbeeld rugpijn of hoofdpijn)
- + Emotionele kwetsbaarheid
- + Onzekerheid en angst
- + Concentratie en geheugenproblemen
- + Chronische vermoeidheid
- + Slapeloosheid
- + Spijsverteringsklachten
- + Gestoorde motoriek en sensibiliteit

### Twee soorten Vermoeidheid

Chronische pijn gaat vaak gepaard met chronische vermoeidheid. Er zijn twee soorten vermoeidheid die op kunnen treden. Naast de bekende lichamelijke vermoeidheid bestaat er ook mentale vermoeidheid. Dit ontstaat bijvoorbeeld bij gebrek aan succes, als je je ergert, als je je verveelt, als je piekert, door gebrek aan acceptatie of door het opkroppen van emoties. Mentaal moe voelt niet anders dan lichamelijk moe. Als gevolg van mentale vermoeidheid kun je doodmoe zijn.

Wanneer activiteiten interessant en afwisselend zijn, zijn ze beter vol te houden. Een saaie of frustrerende activiteit kan echter heel vermoeiend zijn. Hierdoor kunnen bepaalde activiteiten extra vermoeiend zijn. Niet alleen de kwantiteit van het werk bepaalt hoe vermoeiend iets is, maar ook de kwaliteit. Dit geldt trouwens ook voor mensen. Zo kan bijvoorbeeld die ene docent die zo leuk vertelt je zo twee colleges lang non-stop boeien. Ook zijn er bepaalde personen die na tien minuten al vermoeiend zijn. Voor mentale vermoeidheid heeft alléén rust en inactiviteit geen zin en kan het juist de vermoeidheid doen toenemen. Probeer na te gaan of er sprake is van mentale vermoeidheid en waar deze door ontstaat.

### EHBO: Eigen Hulp Bij Over en/of onderbelasting

- + Neem het heft in eigen handen
- + Ga niet teveel op je gevoel af
- + Onderzoek jouw belasting en belastbaarheid
- + Maak gebruik van je mogelijkheden binnen je grenzen
- + Doseer je activiteiten. Wissel ze af met rust
- + Rust op tijd. Dus vóór je echt moet rusten





- + Doe niet te veel op een goede dag
- + Doe niet te weinig op een slechte dag
- + Spreid je meest belastende activiteiten
- + Vermijd te veel duurbelasting en piekbelasting
- + Doe rustig aan voor een inspannende activiteit en plan rust erna
- + Blijf in beweging
- + Wissel (in)spanning af met ontspanning
- + Werk niet te lang vanuit één houding
- + Zorg dat je 's avonds nog een beetje energie over hebt
- + Zorg voor afwisseling in de activiteiten die je doet. Zoek afleiding
- + Houd een dagstructuur aan
- + Stel prioriteiten
- + Blijf relativeren!

### Bewaar een beetje energie

Bij veelvuldige klachten op het gebied van pijn en vermoeidheid kunnen afbraak en opbouwprocessen verstoord zijn. Een relatief lichte inspanning kan schade veroorzaken waarvoor je relatief lang moet rusten om hiervan te herstellen.

Bovendien heb je net als een autoaccu energie nodig om energie te kunnen maken. Als je te moe bent kan je lichaam jouw accu niet goed opladen. Je moet dus eigenlijk een restje energie overhouden.

Ook te lang een activiteit vanuit eenzelfde houding doen is niet zo goed. Probeer afwisseling te krijgen in de uitgangspositie waarin je dingen doet. Wissel zitten bijvoorbeeld eens af met een klein stukje lopen.

### Tijd om te ontspannen

Ontspanning is een energiebron en pijn-demper. Probeer inspanning af te wisselen met ontspanning en je echt op een van beide te richten. Als je vol goede ontspanningsbedoelingen in een heerlijk bad ligt

maar je toch met je gedachten bij de opdracht bent die je nog af moet maken of over andere dingen loopt te piekeren heeft het weinig zin.

Echt ontspannen is je spieren laten ontspannen. Als je spieren ontspannen zijn kan je lichaam energie maken. Een aantal voorbeelden om te ontspannen zijn bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, yoga, visualisatieoefeningen en een warm bad. Maar ook door het creëren van een veilige omgeving, prettige sfeer of romantiek krijgen je spieren de kans zich te ontspannen.

### Afleiding

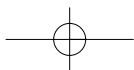
Naast deze bewuste ontspanning is het ook verstandig voor afleiding te zorgen.

Hieronder verstaan we alle dingen die je mentaal energie geven. Dit kunnen ook inspannende activiteiten zijn. Dit is per persoon verschillend, enkele voorbeelden zijn: (uit) eten met vriendinnen, je favoriete tv-serie kijken, stappen, een goed boek lezen, bijpraten met vrienden, winkelen, enz.

Ook afwisseling van activiteiten is belangrijk. Verander eens van omgeving, doe ook andere dingen die je leuk vindt naast je studie.

Neem het heft in eigen handen en probeer voor succeservaringen te zorgen. Ook al is het véél makkelijker gezegd dan gedaan: Bij overheersend mentale vermoeidheid is het belangrijk het wenselijke en het haalbare wat dichter bij elkaar proberen te brengen en prioriteiten te stellen. Misschien verwacht je wel te veel van jezelf of moet je andere prioriteiten stellen.

Beginmoeheid en de neiging tot het uitstellen van dingen is te bestrijden door op vaste tijden te beginnen. Bij vermoeidheid kan het werken om een vaste structuur te hebben in



je dag. Dus probeer vast ritme te krijgen in de tijden dat je slaapt en rust.

Je kunt de pijn maar ook vermoeidheid vrijwillig opzoeken als je onderbelasting wilt voorkomen. Afhankelijk van de oorzaak van jouw pijn of energieproblemen zal het er tot een bepaalde mate bij horen. Het is niet 'verkeerd' om (tot een bepaalde hoogte) pijn te hebben. Als je je maar niet te vaak en te veel belast en op een verantwoorde manier te werk gaat.

### Activiteiten doseren

Je ziet dat je niet altijd op je gevoel af kunt gaan. Dat wil niet zeggen dat je je klachten niet serieus moet nemen. Pijn en veelvuldige vermoeidheid willen altijd wat zeggen en moeten daarom altijd serieus genomen worden. Je moet oppassen niet te veel op een 'goede' dag te doen omdat je dan jezelf kunt overbelasten. En je moet ook niet te weinig te doen op een 'slechte' dag omdat je jezelf dan kunt onderbelasten.

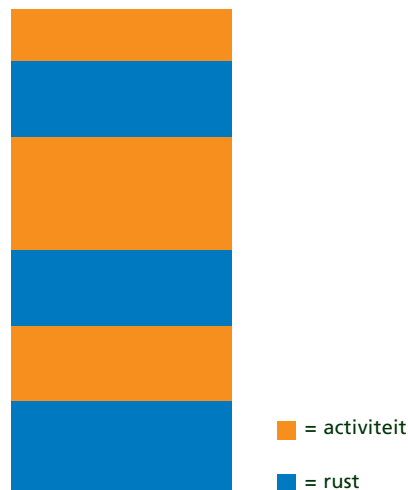
Je moet goed weten wat je grenzen zijn om binnen die grenzen optimaal de dingen te kunnen doen die je wilt doen. Daarom is het zo belangrijk om uit te zoeken wat je belastbaarheid nou is. Je eigen onderzoek met de PEP-meter is de eerste stap naar een verantwoorde dagindeling.

De truc hierbij is je activiteiten te doseren. Dit is te vergelijken met bier of wijn om eens een voorbeeld te noemen. Als je onder de tap gaat liggen en je vol laat lopen of een fles wijn achterelkaar leeg drinkt gaat dit niet goed. Als je af en toe een glaasje drinkt en stopt voordat je aangeschoten of dronken wordt, blijft het lekker. (Je moet natuurlijk ook het totale aantal glaasjes in bedwang houden!)

Zo zou je je dagelijkse (studie)activiteiten ook kunnen zien. Laat op een stukje inspan-

ning voldoende rust volgen voor je met een volgend stukje activiteit begint. Doseer de duur en intensiteit van de dingen die je doet. Hierbij stop je vóórdat je erg moe bent en vóór de pijn de overhand neemt. Probeer extra belastende activiteiten over de week/dag te verdelen. Je bereikt meer met minder inspanning wanneer je je energie verdeelt over de dag. Plan je activiteiten zo dat je aan het eind van de dag nog wat energie over hebt.

Doseren van belastbaarheid



Misschien denk je nu 'Nou daar gaat mijn Red Hot Chili Peppers concert volgende week', maar dat valt wel mee. Het is niet zo dat je nou nooit meer iets leuks kan doen wat eigenlijk te veel is. Als je dat bewust kiest, je voor rust zorgt en de consequenties wilt dragen, kan dat best een keertje. Het gaat erom dat je niet heel vaak je eigen grenzen overschrijdt.

Hoe het doseren van activiteiten tijdens het studeren in zijn werk gaat, kun je lezen in Hoofdstuk 4 Verbetermogelijkheden.



## B. PEP-meter analyse

Je hebt misschien door het invullen van de PEP-lijsten en het lezen over pijn en vermoeidheid al het één en ander over jezelf ontdekt. Nu is het tijd om de ingevulde lijsten naast elkaar te leggen en conclusies te trekken over je eigen verhouding tussen belasting en belastbaarheid.

Vul eerst twee keer het **weekoverzicht** in (zie bijlage). Je kunt het weekoverzicht ook eenvoudig online invullen via [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) Hier worden automatisch een aantal berekeningen gemaakt. Het weekoverzicht is bedoeld om een overzicht te krijgen van de 14 PEP-lijsten die je gedurende twee weken hebt ingevuld. Het weekoverzicht is ook een tussenstap om de onderstaande **analysevragen** beter te kunnen beantwoorden.

Neem bij het beantwoorden van de analysevragen ook je eigen ervaringen en ideeën mee.

Je moet in de gaten houden hoe representatief die weken zijn geweest en je moet ook oppassen dat je de uitkomsten niet te strikt hanteert. Denk je dat het nuttig is om meer PEP-lijsten in te vullen, dan kun je ze downloaden via [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) Ook moet je je afvragen of er bij jou andere factoren dan lichamelijke klachten of belasting zijn die invloed kunnen hebben op jouw klachten. Bijvoorbeeld werkhouding, medicijnen of temperatuur. Houd dit in je achterhoofd bij het analyseren van je lijsten.

Je kunt ook hulp inschakelen. Bijvoorbeeld de studentendecaan, een ergotherapeut, of een 'niet-professional' uit je omgeving die je vertrouwt. Een extra blik op de zaak kan verhelderend werken.

## Beantwoord de volgende analysevragen

Als je de PEP-lijsten en de twee weekoverzichten ingevuld, beantwoord dan de volgende vragen en schrijf de antwoorden op. De vragen kunnen, afhankelijk van jouw situatie, meer of minder van toepassing zijn. Loop ze toch allemaal langs en probeer op elke vraag een antwoord te geven, op die manier krijg je een complete analyse.

### Pijn en energie

1. Welke patronen zie je op een dag en over de week?
2. Met welke scores begin en eindig je de dag? Heeft de vorige dag invloed op de volgende?
3. Waar zitten de momenten met lage scores voor energie en pijn?
4. Zie je verschillen tussen studiedagen en vrije dagen/weekend? Zo ja, hoe zou dat kunnen komen?
5. Kun je aangeven of het gaat om lichamelijke of mentale vermoeidheid?
6. Zou je gebruik kunnen maken van de momenten waarop je de meeste energie hebt? (Bijvoorbeeld door juist dan belangrijke activiteiten te doen zonder dat je jezelf overbelast.)



### Belasting

1. Wat zijn voor jou extra inspannende (studie)activiteiten?
2. Wat zijn voor jou (studie)activiteiten die niet zo belastend zijn?
3. Welke factoren maken een activiteit belastend?<sup>3</sup>
4. Wat zijn factoren die activiteiten minder belastend maken?<sup>4</sup>
5. Is er sprake van overbelasting?<sup>5</sup> Zo ja, waar ontstaat dit? Is dit het gevolg van bepaalde activiteiten, duurbelasting en/of piekbelasting? Is er incidenteel overbelasting of gebeurt dit regelmatig?
6. Kun je een aantal concrete grenzen aangeven? (bijvoorbeeld 3 hoorcolleges op een ochtend?)
7. Zie je manieren om overbelasting te voorkomen of verminderen?

### Verdeling rust- inspanning

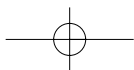
1. Hoe is bij jou de verdeling tussen activiteit en rust? Hoe zou je het beter kunnen verdelen?
2. Zijn de (meest) belastende activiteiten goed over de dag/ week verspreid?
3. Neem je regelmatig de tijd om bewust te ontspannen? Zo ja, hoe en wanneer?
4. Rust je omdat je moet rusten of rust je preventief en plan je dit van te voren?
5. Wat zijn de effecten van rust en bewuste ontspanning?
6. Kun je verbanden leggen tussen afwisseling van rust en inspanning en je pijn en energie? Kun je hiermee het verloop van pijn en energie verklaren? (waar) zou je extra rust moeten nemen?
7. Is er sprake van onderbelasting en zo ja, wat zijn daar de gevolgen van? Gebeurt dit incidenteel of regelmatig?<sup>6</sup>
8. Om welke redenen vul je bij 'oordeel over de dag' een '+' of een '-' in?
9. Kun je door afwisseling van rust en activiteiten je pijn en energie beïnvloeden?

3. Een aantal voorbeelden: computerwerk, stress, activiteiten die lichamelijk inspannend zijn, slechte werkhouding, activiteiten waar je verschillende dingen tegelijk moet doen, dingen die saai of te gemakkelijk zijn, activiteiten die geestelijk inspannend zijn, afleiding.

4. Een aantal voorbeelden: activiteiten waar je goed in bent, waar geen stress bij te pas komt, denkwerk, activiteiten die je leuk vindt, activiteiten waar je je armen niet hoeft te gebruiken, rustige omgeving.

5. Zie blz. 11

6. Zie bladzijde 13





---

### Studie

1. Waar/wanneer/in welke situatie kun je effectief studeren?
2. Hoeveel studie-uren heb je gemiddeld per week en, indien van toepassing, hoeveel uren kom je tekort en wat is de grootste oorzaak van dit tekort?
3. Heb je voldoende tijd of verwacht je tijdsproblemen?
4. Zijn er studieactiviteiten die aanpassingen behoeven of momenten in je rooster waardoor problemen ontstaan?
5. Kun je zelf, bijvoorbeeld door planning van studie en dagindeling, of met eventuele aanpassingen studiebelemmeringen verminderen?

### Conclusies

1. Hoe is de balans tussen belasting en belastbaarheid?(gaat goed/overbelasting/onderbelasting/-klachten gerelateerd aan specifieke activiteiten/combinatie hiervan)
2. Heb je voldoende tijd en plan je goed?
3. Heb je het gevoel zelf de situatie te kunnen beïnvloeden en wat te kunnen veranderen? Wat zijn hierbij jouw mogelijkheden?
4. Heb je behoefte de huidige situatie te veranderen en zo ja hoe?
5. Zie je mogelijke problemen of valkuilen bij het veranderen?



---

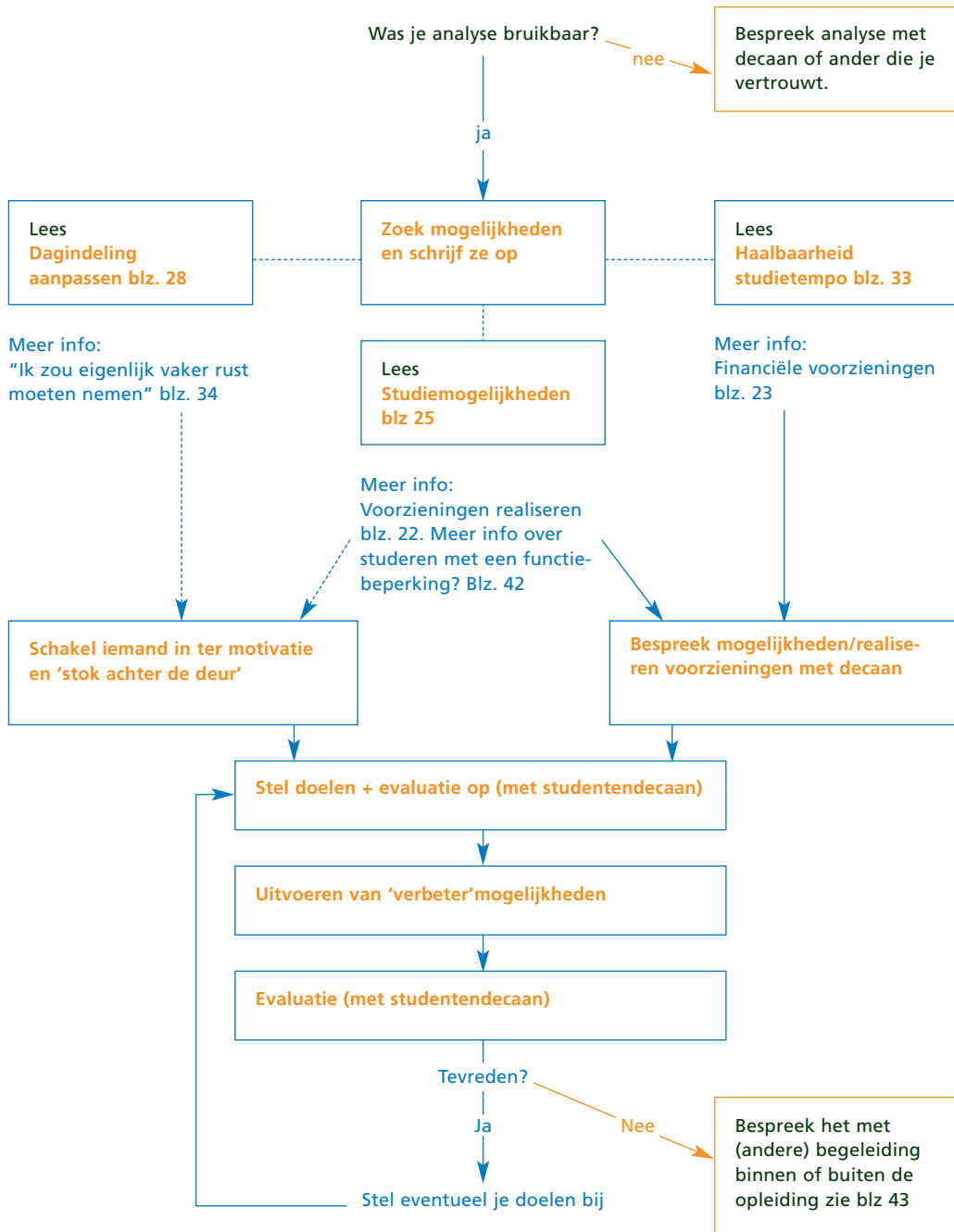
4.

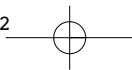
*'Verbeter'  
mogelijk-  
heden*

---

## Actieschema

Met behulp van onderstaand schema kun je zien hoe je antwoorden op de analysevragen kunnen leiden tot concrete actiepunten.





## *Toelichting en tips bij het actieschema*

### **Doelen stellen en evalueren**

Als je zelf bepaalde 'verbeter'mogelijkheden hebt kunnen bedenken om jouw balans tussen belasting en belastbaarheid te verbeteren, dan komt daarna pas het lastigste. Je voorgenomen plannen echt gaan uitvoeren. Om je kans van slagen te vergroten kun je concrete doelen én de manier van evalueren opstellen. Hoe concreter, hoe beter. Je kunt bijvoorbeeld na een tijdje nogmaals een paar PEP-lijsten invullen om te zien hoe het gaat. Ook is het slim om iemand op de hoogte te brengen van waar je mee bezig bent, zodat je een stok achter de deur hebt. Dit kan ook gewoon een vriend of vriendin zijn.

### **Vertellen over je beperking**

De meeste studenten doen het liefst zo gewoon mogelijk mee. Je zult zelf waarschijnlijk ook niet staan te springen om jezelf als 'student met een functiebeperking' te profileren en 'anders' behandeld te worden. Dat is ook niet altijd nodig. Toch gaat het wel eens ten koste van jezelf als je niks zegt, terwijl er wel iets aan de hand is, of nodig is. Zo kunnen er problemen ontstaan met je werkgroep, als de werkgroep niet is ingelicht over bepaalde beperkingen. Als je jouw werkgroep niet op de hoogte stelt, dan kunnen er problemen ontstaan in de groep doordat je bijvoorbeeld afspraken niet hebt kunnen nakomen. En pas dan komen de echte redenen naar boven. Studenten die wel/meer vertellen aan de studenten waarmee ze samen werken, ervaren meestal meer begrip van medestudenten.

Als je lichamelijk misschien iets minder kunt, dan moet je slimmer zijn. Iets op een andere

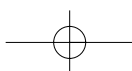
manier doen, er wat langer over doen en misschien iets meer uit handen geven, horen daar bij. Onderwijsvoorzieningen kunnen voor jou net zo logisch zijn als iemand met dyslexie die om verlenging van tentamentijd vraagt.

Voor sommige mogelijkheden heb je hulp van anderen nodig, of moet je anderen inschakelen om een voorziening te realiseren. Bijvoorbeeld als je een onderwijsaanpassing wilt. Je moet dan misschien je werkgroep, studentendecaan of studieadviseur op de hoogte stellen van je aandoening. Hier hebben veel studenten moeite mee, zeker bij onzichtbare beperkingen. Vooral als je bijvoorbeeld al een strijd bij instanties hebt moeten leveren om aan te tonen dat je iets nodig hebt, zit je niet op meer mogelijkheden te wachten. Als je eerder onbegrip hebt ervaren is de drempel hoger.

Als je het moeilijk vindt kun je eerst je verhaal vertellen aan iemand die je vertrouwt of die wat dichterbij je staat. Wellicht krijg je door het zo een beetje te 'testen' meer vertrouwen om te vragen waar je recht op hebt.

### **Voorzieningen realiseren**

Ga in overleg met je studentendecaan om te kijken wat de beste mogelijkheden zijn en om studievoorzieningen te realiseren. Het handige van je studentendecaan is dat hij veel van de mogelijkheden binnen je opleiding af weet en er direct tot actie kan worden overgegaan. Vaak zijn de studentendecanen degenen die over 'studeren met een functiebeperking' en eventuele voorzieningen gaan. Ook zijn zij op de hoogte van de wet/regelgeving hierover. Zij weten



bijvoorbeeld welke mogelijkheden er zijn op het gebied van extra studiefinanciering in het geval van vertraging. Handicap + studie heeft overigens op elke hogeschool en universiteit een contactpersoon. Deze kun je via [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) vinden.

Bespreek ook de communicatie over de voorziening binnen de onderwijsinstelling. Wat zijn hierin jouw taken en wat doet de studentendecaan of studieadviseur en hoe verloopt de communicatie. Wellicht kan er bijvoorbeeld een vast aanspreekpunt voor roosterwijzigingen worden afgesproken. Probeer afspraken of toezeggingen op papier te krijgen. Zo kan je voorkomen dat je docenten en anderen regelmatig moet herinneren aan de gemaakte afspraak. Maak ook een afspraak over het evalueren van het plan/de voorziening. Regelmatig bijstellen kan noodzakelijk zijn.

Heb je zelf geen dingen ontdekt waar je iets mee kan of heb je het gevoel de situatie niet voldoende te kunnen beïnvloeden denk dan eens na over het inschakelen van (andere) begeleiding. Dit kan begeleiding zijn binnen de onderwijsinstelling van een studentendecaan of een studentenpsycholoog. Er zijn ook mogelijkheden buiten de onderwijsinstelling zoals begeleiding van een ergotherapeut, psycholoog of een revalidatieprogramma. Inventariseer wat goede opties kunnen zijn. Overleg hierover met je huisarts.

### Rechten

In de onderwijswetgeving staan mogelijkheden om je onderwijsinstelling om aanpassingen en voorzieningen te verzoeken. Raadpleeg studenten statuut/OER (Onderwijs en Examenregeling van de opleiding)/studen-

tendecaan/contactpersoon handicap+ studie/website/indien aanwezig beleid op studeren met een functiebeperking om meer te weten te komen over mogelijkheden en aanvraagprocedures.

Daarnaast kun je aan de hand van de Wet Gelijke Behandeling op grond van handicap of chronische ziekte (WGBh/cz) jouw onderwijsinstelling wijzen op het feit dat er niet gediscrimineerd mag worden als gevolg van een handicap of chronische ziekte. Het hoger onderwijs moet jou mogelijkheden bieden om in je studie een gelijke positie als je medestudenten te hebben. Vaak zijn daar aanpassingen of voorzieningen (in het onderwijs/examenrooster) voor nodig.

**Let op:** Als je voor financiële compensatie in aanmerking wilt komen is het belangrijk de opleiding tijdig op de hoogte te brengen van je 'bijzondere omstandigheid'. Dit geldt óók als er nog geen belemmeringen zijn op dat moment.

### Financiële voorzieningen

#### extra studiefinanciering

Wanneer je studievertraging oploopt op grond van lichamelijke-, zintuiglijke- of andere functiestoornis, heb je recht op een extra jaar studiefinanciering. Onder de laatstgenoemde categorie kan ook de student met dyslexie vallen.

#### omzetten gehele prestatielening in een gift

Wanneer je door bijzondere omstandigheden van structurele aard niet in staat bent met goed gevolg je afsluitend examen af te leggen, heb je recht op omzetten van je gehele prestatielening in een gift. Ook wanneer je tijdens je studie voor 80 procent of meer arbeidsongeschikt wordt, heb je recht op het omzetten van je gehele prestatielening in een gift.



### afstudeersteun door de onderwijsinstelling

Wanneer je studievertraging of naar verwachting studievertraging oploopt door overmacht op grond van ziekte, lichamelijke, zintuiglijke of andere functiestoornissen en dit tot het niet met goed gevolg afleggen van het afsluitend examen binnen de cursusduur leidt, heb je recht op afstudeersteun van de onderwijsinstelling.

### verlenging diplomatermijn van de Wet op de Studiefinanciering

Wanneer je door bijzondere omstandigheid van tijdelijke aard de diplomatermijn (van 10 jaar) niet haalt, heb je recht op verlenging van de termijn met de duur die de vertraging heeft geduurd.

### nieuwe studiefinanciering voor een nieuwe studie

Wanneer je gedwongen bent te stoppen met een studie vanwege een tijdens de studie ontstane handicap, een verergerende handicap of chronische ziekte, heb je recht op nieuwe studiefinanciering voor een studie die wel past binnen jouw mogelijkheden.

Kijk voor meer informatie op [www.handicapstudie.nl](http://www.handicapstudie.nl) bij Mijn rechten/De rechten

### Lukt het niet?

Je kunt de klachtenregeling op de onderwijsinstelling voor bemiddeling, bezwaar en beroep raadplegen. Of je het hogerop zoeken (bijvoorbeeld bij examencommissie, College van beroep voor examen, hoofd van opleiding, Commissie Gelijke Behandeling, de rechter).

Advies vragen aan de helpdesk van handicap + studie, [helpdesk@handicap-studie.nl](mailto:helpdesk@handicap-studie.nl), kan ook.

## 'Verbeter'mogelijkheden

Vergelijk je conclusies uit je PEP-lijsten en de EHBO-tips met je huidige/ komende studierooster, weekplanning en dagindeling. Waar botst het en waar liggen kansen? Hoe kun je je week zo optimaal mogelijk plannen? Hieronder volgen aandachtspunten en tips hiervoor. Lang niet alles hoeft voor jou van toepassing te zijn maar er staan er zeker een aantal bij die voor jou bruikbaar kunnen zijn.

Sluit geen opties uit onder het mom van 'niet mogelijk op mijn opleiding', 'ik wil niet 'anders' zijn' of 'dat lukt nooit', Bekijk eerst eens wat voor jou zou kunnen werken en schrijf deze dingen ook op.

Bekijk daarna wat het belangrijkste is, het hoe en wat van de 'verbetermogelijkheid', wat consequenties kunnen zijn en overleg met de studentendecaan.

### Studiemogelijkheden:

1. Studierooster en weekindeling
2. Werkgroep(opdrachten)
3. Niet gemeten studieactiviteiten
4. Studieaanpassingen of voorzieningen
5. Wisselende klachten of uitval

### Algemeen:

6. Dagindeling aanpassen
7. Haalbaarheid studietempo
8. "Ik zou eigenlijk vaker even rust moeten nemen"





## Studiemogelijkheden

### 1. Studierooster en weekindeling

Zijn er in je huidige/volgende rooster dingen ingeroosterd die voor jou niet haalbaar zijn of waardoor je duidelijk over je grenzen gaat? *Bijvoorbeeld te lang colleges achter elkaar, lessen in de avonduren of zware practica op een drukke lesdag.*

Wat zijn de mogelijkheden om eventuele knelpunten op te lossen of overbelasting te voorkomen en/of meer te kunnen doen?

#### Tips

Bekijk de mogelijkheden van/vraag naar:

#### Roosterwijziging

- + Een les op een betere dag of tijdstip
- + Een lesuur verschuiven
- + Les(sen) met een andere klas volgen op een beter tijdstip
- + Bij het volgend blok ingedeeld worden in een klas met een voor jou geschikt rooster

#### Rust inplannen

- + Je kunt tussendoor relaxen, naar buiten of liggen.
- + Reserveer hiervoor eventueel een lokaal
- + Gebruik maken van rustruimte. Dan heb je een vaste plek om tot rust te komen met de mogelijkheid te liggen zonder gestoord te worden. Vaak kan een onderwijsinstelling als er geen rustruimte is een andere ruimte als rustruimte inrichten.

#### Lokatie

Ook kan het studierooster wat betreft locatie ongelukkig uitkomen. Als je veel in verschillende (ontoegankelijke) gebouwen moet zijn of heen en weer moet lopen kan dat wellicht onnodige problemen veroorzaken. Als het reizen veel energie kost, is het niet

handig als je een dag voor één les naar school moet.

- + Roosterwijziging. Misschien kan een bepaalde les makkelijk in een ander lokaal gegeven worden of hoef je door te schuiven met een les niet zoveel meer te lopen.
- + Wisseling tussen verschillende locaties beperken.

Meer tips over het volgen van colleges? Kijk op [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) onder de rubriek studietips

#### Voorbeeld:

Simone heeft op dinsdag aan het eind van de ochtend drie inspannende lessen achter elkaar en daarna gaat haar werkgroep de rest van de middag door met allerlei opdrachten. Een van de opdrachten moet af dus ze werken achter elkaar door. Gevolg: De eerste uren gaan wel, de lessen zijn leuk en ze is lekker bezig. De rest van de dag is ze bezig met het uitwerken van een opdracht. Het laatste uur kan Simone haar ogen nauwelijks open houden. Als ze weer thuis is en eindelijk even rustig zit is ze dood op. Na wat te hebben gegeten en nog snel wat huishoudelijk werk te hebben gedaan installeert ze zich achter de tv en valt in slaap.

Een manier om haar energie beter te verdelen is de volgende:

Simone gaat eerder naar school waar ze op een rustig plekje nog wat werkt voor dat de eerste les begint. De tweede les volgt ze bij een andere groep, op een andere dag en een tijdstip wat haar beter uitkomt. Ze spreekt met haar werkgroep af vaste pauzes te nemen en wat eerder naar huis te gaan om daar individueel verder te werken. Dit doet ze 's avonds waarbij ze zelf korte



pauzes kan nemen en een betere werkplek heeft. Op deze manier is ze niet meer uitgeput en heeft ze nog de energie om even bij een vriendin te eten.

## 2. Werkgroep(opdrachten)

Zitten er knelpunten in de tijden en activiteiten als je bezig bent met de werkgroep (opdrachten). *Werkgroepoverleg, dingen alleen/samen uitwerken, werktijden, afspraken, enz.*

Wat zijn de mogelijkheden om eventuele knelpunten op te lossen?

### Tips

Overleg en maak afspraken over:

- + Vaste pauzes
- + Mogelijkheden om te rusten kun je wellicht ook krijgen door te schuiven met de uren waarin je met je werkgroep werkt
- + Werktijden
- + Weekindeling. Bijvoorbeeld om de uren beter over de week te verdelen

Overleg met je werkgroep. Als zij niet weten wat er aan de hand is, dan kunnen ze er ook geen rekening mee houden. Als jij concrete voorbeelden geeft van dingen die je liever anders ziet, dan kunnen ze daar iets mee. Je kunt altijd een voorstel doen. Oplossingen die voor jou noodzakelijk kunnen zijn, kunnen voor de rest van de groep ook voordelen hebben. Bedenk ook mogelijkheden ter compensatie.

### Thuiswerken

Als je eerder naar huis moet dan je studiegenoten om een beetje effectief bezig te kunnen zijn, kun je afspraken maken over thuiswerken. Dit kan naast de dingen die je samen op de onderwijsinstelling doet. Voordelen van thuiswerken kunnen zijn dat

je beter je activiteiten kunt spreiden, pauzes kunt houden of kunt rusten, je wellicht thuis een betere werkplek hebt, meer vrijheid in het indelen van je tijd en wellicht minder hectiek of stress hebt.

- + Verdeel de taken zo dat je een gedeelte van het werk thuis kunt doen.
- + Je kunt afspraken maken over communicatie als jij thuis bent. Bijvoorbeeld over telefonische contacten, e-mail of overleg mogelijkheden via msn messenger.
- + Maak afspraken over wisselende inzetbaarheid en eventuele uitval als dat van toepassing kan zijn.

Meer tips over werkgroepen? Kijk op [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) onder de rubriek studietips.

## 3. Niet gemeten studieactiviteiten

Zijn er studieactiviteiten die je nu niet hebt gedaan maar nog wel tijdens je studie tegen gaat komen? Welke?

Verwacht je daar knelpunten bij of wenselijke veranderingen? Zo ja, wat? Zijn er mogelijkheden om deze mogelijke knelpunten te voorkomen of te verminderen? Hoe?

Denk bijvoorbeeld aan tentamenweken en toetsen. Hoe inspannend zijn tentamens? Is het maken van een toets wat betreft inspanning vergelijkbaar met een andere activiteit? Wat is je ervaring hiermee?

### Tips:

- + tentamentijdverlenging
- + lange tentamens in delen afleggen
- + tentamens spreiden
- + tentamens op ongunstige tijden verzetten
- + Goede en reële studieplanning





Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor stages of presentaties. Als je nu in je stageperiode zit, kun je met je stagebegeleider zoeken naar eventuele mogelijkheden. Hierbij kun je denken aan stagespreiding, vaste rustmomenten en een geschikte dagindeling.

Meer tips voor het maken van tentamens, stages en presentaties?

Kijk op [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) op de rubriek studietips.

#### 4. Studieaanpassingen of voorzieningen

Zijn er specifieke activiteiten die problemen opleveren?

Wat maakt deze activiteit(en) zo belastend? Zijn er mogelijkheden de activiteit minder belastend te maken?

Het kan zijn dat er belemmeringen zijn die duidelijk gekoppeld zijn aan specifieke activiteiten. Voor de hand liggend is bijvoorbeeld het achter de computer werken als je rsi hebt. De insteek van de PEP-meter richt zich in eerste instantie op het gunstig plannen van je activiteiten. Bepaalde activiteiten die te zwaar belastend zijn kun je echter beter niet doen; en andere activiteiten kun je proberen minder belastend te maken.

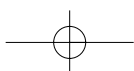
Bekijk goed wat die specifieke activiteiten voor jou zo belastend maken. Vraag eventueel een deskundige<sup>7</sup> om advies of om je hierbij te helpen en samen met jou naar oplossingen te zoeken. Gebruik zo nodig het internet om informatie te vinden.

**Je kunt kijken of je de activiteit:**

- + **Op een ander manier** kunt doen: sheets van colleges vooraf (digitaal) verkrijgen, gekopieerde delen uit studieboeken meenemen ipv het hele boek, of bij afwezigheid je docent per email vragen kunnen stellen.
- + **In delen:** een verslag niet in één keer typen maar drie keer typen of een practicum activiteit in delen opsplitsen.
- + **Met een aanpassing of hulpmiddel** kunt doen: een aangepaste stoel of spraakherkenningprogramma.
- + **Met begeleiding of hulp:** extra aandacht van je practicumdocent, ondersteuning bij het maken van een uitgebreide studieplanning of hulp bij het omgaan met stress.
- + **Makkelijker** kunt maken **door** een goede **voorbereiding:** colleges voorbereiden, stappenplannetjes maken voor complexe activiteiten of een weekplanning maken.
- + **In goede omstandigheden:** Ergonomische werkplek inrichten, in een rustige omgeving, met rust ervoor of erna, zorgen dat je kunt stoppen als dat nodig is.
- + Kunt **vervangen** door een andere activiteit: in plaats van met je studieboeken te sjouwen (extra exemplaren op de onderwijsinstelling hebben of geluids- of video-opname van een college verkrijgen).

Kijk voor meer voorbeelden op [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) onder de rubriek studietips

<sup>7</sup> Bijvoorbeeld deskundige op het gebied van jouw aandoening, ergotherapeut, fysiotherapeut, ICT-medewerker, studieadviseur, arts, studentenpsycholoog enz





## 5. Wisselende klachten of uitval

Sommige ziektebeelden verlopen grillig of gaan gepaard met (perioden van) verslechtering. Ook kan het zijn dat je om andere redenen niet altijd op je onderwijsinstelling aanwezig kunt zijn. Hier kun je van te voren afspraken over maken met je werkgroep. Ook kan het verstandig zijn de onderwijsinstelling hiervan op de hoogte te stellen om afspraken te maken over een eventuele absentieregeling. Bijvoorbeeld in verband met aanwezigheidsplicht bij werkgroepen en lessen.

Meer informatie over 'studeren met een functiebeperking' vind je in de bijlagen.

## Algemeen

### 6. Dagindeling aanpassen

#### Wat kun je doen om je dagen efficiënter in te delen?

Naast je min of meer vaststaande studierooster en eventueel ander 'vaststaande' dingen kun je zelf kijken hoe je de rest van je activiteiten voor jou goed plant. Probeer de mogelijkheden die je bij het analyseren van de lijsten hebt gevonden en de EHBO-tips toe te passen in je dagelijks leven. Zorg hierbij dat je je eigen grenzen niet overschrijdt en je valkuilen in de gaten houdt.

Als je niet alles kunt doen wat je zou willen is het belangrijk te kijken naar je prioriteiten. Wat vind jij belangrijk om (zelf) te doen en wat kan je misschien beter laten schieten of wellicht op een andere manier aanpakken? Houd ook in de gaten of je dingen doet die je leuk vindt en of je afwisseling hebt in de dingen die je doet!

#### Je dagen optimaal indelen

Afhankelijk van de dingen die je wilt veranderen en jouw mogelijkheden en knelpunten kun je verschillende dingen doen om je dagindeling te verbeteren. Het zal erop neerkomen je dagen bewuster in te delen en activiteiten meer te plannen. Hier zijn enkele manieren hoe je dit aan kunt pakken:

- + **Maak je dagen leuk.** Het is belangrijk actief en in beweging te blijven, leuke dingen te doen die je energie geven en die je afleiden van de pijn. Wissel de soort activiteiten af. Ga naar dat feestje, maar blijf niet te lang.
- + **Van te voren afspraken gaan maken/je agenda optimaal gebruiken.** In je agenda houd je zo het overzicht over de activiteiten die je gaat doen. Door meer afspraken van de voren te maken i.p.v. alles spontaan te doen als het zich voordoet kun je beter rekening houden met je belastbaarheid. *Bijvoorbeeld een afspraak maken met een vriend op een handige tijd i.p.v. vanuit je studie mee te gaan naar de kroeg.*
- + **Om de vaststaande dingen heen plannen en hierbij rust inbouwen.** Plan bij vaststaande inspannende activiteiten (bijvoorbeeld je colleges, bijbaantje, sport) ook een stukje rust erna. Plan andere activiteiten/afspraken gunstig en plan waar nodig ook rust en ontspanning in.
- + **Een dagstructuur aanhouden.** Hierin kun je opnemen: vaste tijden om te eten, te slapen en rusten. Met een goede dagstructuur kun je de belasting meer over de dag verdelen. Dit kan in het begin extra energie kosten, maar levert op de langere termijn meer op.
- + **Weekplanning maken.** Hiermee kun je de belasting verdelen over de week. Je kunt dit doen door een globale weekplanning te maken die je gedurende dat blok kunt



gebruiken. Ook kun je elke week van te voren je week plannen. Je kunt dit met potlood in elke week in je agenda aangeven of een (globaal) schema maken dat je gebruikt.

- + **'Afspraken' met jezelf maken.** Bepaalde 'regels' hanteren die ervoor zorgen dat de verhoudingen tussen belasting en belastbaarheid verbeteren. Zo heb je wat meer speelruimte dan met een strak schema. Bijvoorbeeld een maximaal aantal avonden weg, de hoeveelheid rust na een inspannende activiteit. Elke dag een half uurtje bewuste ontspanning enz.
- + **'s Avonds of 's morgens (vast moment) even de tijd nemen om bij de indeling van je dag stil te staan.**
- + **Planning én daadwerkelijk gedane activiteiten vergelijken/bijhouden.** Vergelijk wat je hebt gepland of bedacht met wat je uiteindelijk hebt gedaan (of toch niet hebt kunnen doen) om meer inzicht in je belastbaarheid te krijgen en realistisch te leren plannen.
- + **Hulpmiddel gebruiken.** Als je bijvoorbeeld na drie kwartier studeren even wilt rusten kun je een kookwekker of alarm op je telefoon gebruiken. Dat maakt het makkelijker om op tijd te stoppen en aan je voornemens te houden.
- + **Maak het mogelijk op tijd te stoppen.** Geef van te voren aan dat je wellicht eerder moet stoppen of weggaan, zodat het op het moment zelf geen vragen of reacties oplevert. Of zorg als je ergens heen gaat dat je makkelijk weg kunt. Bijvoorbeeld door een plekje bij de uitgang van de bioscoop te kiezen. Alleen al het idee dat je weg kunt, kan spanning of druk wegnemen. Op tijd stoppen maakt ook dat de dingen die je doet ook echt leuk blijven.

Kies een manier die bij je past om dit te doen. Kies bijvoorbeeld geen hele vaste, strakke planning als je van te voren al kunt bedenken dat je je daar niet aan kunt houden of deze niet realistisch is. Ben je iemand die juist wel houvast heeft aan een structuur, of een strakke planning nodig heeft om daadwerkelijk iets te gaan veranderen, probeer dat dan uit. Het zal in de meeste gevallen een kwestie zijn van zoeken naar de juiste balans en uitproberen wat voor jou het beste werkt.

Niet alles is altijd handig te plannen en natuurlijk zal het voorkomen dat je je daar niet altijd aan kunt of wilt houden. Je kunt op die momenten kijken of het mogelijk is eventuele problemen te voorkomen door even stil te staan bij je dagindeling om een oplossing te verzinnen.



Twee voorbeelden

Nienke deelt haar dagen zo in:

'Ik werk gewoon met een dagagenda, beetje hetzelfde als de PEP-lijsten. Deze vul ik per paar dagen tegelijk in. Als ik bijvoorbeeld een aantal studie-uren heb vanwege tentamen of gewoon huiswerk, plan ik deze als eerste in, samen met de nodige werkzaamheden/afspraken. Vervolgens vul ik de rusttijden in zodat het goed afwisselt en ik na studie en afspraken tenminste een half uurtje rust heb. Op die manier weet ik van tevoren dat ik genoeg studie-uren ga halen en kan waar nodig eventueel activiteiten verzetten/afzeggen om aan genoeg tijd te komen.

Daarnaast vul ik dan een lijst in waarbij ik de pijn invul, maar ook de werkelijk gedane activiteiten. Als deze lijst veel afwijkt van de vooruitgeplande versie keek ik waar het verschil ligt en of het komt omdat ik dus verkeerd gepland had. Door dit steeds op elkaar af te stemmen krijg je uiteindelijk behoorlijk inzicht in wat je belastbaarheid is. Op deze manier krijg ik goed overzicht op m'n dagen en plan ook van tevoren mijn rust in.'

Annelies hanteert een weekprogramma waardoor ze structuur in haar dagen creëert en voldoende tijd voor rust heeft. Hierbij hanteert zij de volgende 'regels':

- "Op de avonden, mijn vrije donderdag en in de weekenden plan ik meestal niets. Er is dan genoeg ruimte voor spontane acties of welverdiende rust / ontspanning. Afspraken voor die dagen maak ik dus of die dag zelf, of hooguit een dag van tevoren.
- Ook bel ik een enkele keer de afspraak weer af. Als je het van tevoren aangeeft, dan houden mensen daar rekening mee.
- Verder houd ik een dagstructuur aan: eten

om 8.00, 12.30 en 18.00 uur. Elke dag na de lunch een half uur ontspanning (kletsen/lachen o.i.d.) Ik rust of slaap overdag van 16.00 tot 17.30 uur en 's avonds van 23.00-7.30 uur. Na 20.00 drink ik geen koffie/cola meer. Na 22.00 uur neem ik geen telefoontjes meer aan en doe ik alleen nog rustige activiteiten.

- Bewegen doe ik elke dag een twee keer een kwartier (buiten wandelen en/of fietsen op de hometrainer).
- Ik zorg dat ik maximaal 1 avond in de week iets heb. In het weekend heb ik in ieder geval één dag 'vrij' en kan ik eventueel de andere dag op pad. Ik probeer geen twee weekenden achter elkaar iets hebben."

"Op deze manier kan ik het langer volhouden. Ik merk dat ik naast minder vermoeid, ook meer ontspannen ben. Studiegenoten zien mij wel wat minder vaak, maar als ik er wel ben is het een stuk gezelliger."



### Voorbeeld Dagstructuur

(binnen dit dagschema is speling mogelijk, de vetgedrukte activiteiten zijn op vaste tijden)

TIJD	GLIBAAL DE ACTIVITEITEN
07.00	<b>Rustig opstaan, eten e.d.</b>
08.00	
09.00	Tijd voor studie of andere activiteiten (met kleine pauzes tussendoor!)
10.00	
11.00	
12.00	<b>Eten</b>
13.00	<b>Ontspanning</b>
14.00	Tijd voor studie Of andere activiteiten (met pauzes!)
15.00	
16.00	<b>Rust</b>
17.00	<b>Koken</b>
	<b>Eten</b>
18.00	<b>Afwas/huishouden ed</b>
	Vrije tijd of rust
19.00	
20.00	
21.00	Studie of sport
22.00	
	<b>Persoonlijke verzorging/naar bed</b>
23.00	<b>Slapen</b>
24.00	

### Tips

- + Onderzoek wat voor jou goede manieren zijn om te ontspannen en te rusten. Dit kan per persoon verschillen. Maak er tijd en ruimte voor vrij om er bewust mee bezig te zijn.
- + Maak van een dag met weinig activiteit gebruik om actieve dingen te doen of studiewerk van te voren te maken
- + Ga tussen het studeren/ colleges door wat actiefs doen, bijvoorbeeld zwemmen of een stukje wandelen. Misschien is er wel iets bij jouw school, in de buurt of op de campus.
- + Op verschillende scholen kun je cursussen of vrije keuzevakken volgen die ontspannend kunnen werken. Bijvoorbeeld een cursus yoga of stressreductie. Op die manier heb je gelijk een stok achter de deur om het ook echt te gaan doen.
- + Om een goede verdeling van activiteit en rust te creëren is het een goede studieplanning extra van belang. Probeer de hoeveelheid studiewerk per blok over de weken te verdelen.
- + Gebruik een kleurtje in je agenda voor de meer inspannende activiteiten zodat je makkelijk overzicht hebt.

### Voorbeeld weekplanning Evelien

Week 16	Maandag 2	Dinsdag 3	Woensdag 4	Donderdag 5	Vrijdag 6	Zaterdag 7	Zondag 8
07.00	opstaan	opst.	opst.	opst.	opst.		
08.00	eten	rustig eten ed	fiets	rustig eten ed	rustig eten ed	opst.	opst.
09.00		huis-houden	COLLEGE	STUDIE	opst.	rustig eten ed.	rustig eten ed.
10.00	bus	studie	koffie overleg		rustig eten ed.		fiets
11.00	COLLEGE		werkgroep	huishouden	taken werkgroep	BOODSCHAPPEN	ZWEMMEN
12.00	COLLEGE	STUDIE bus	werkgroep	lunch	ontspannen	ontspannen	fiets
13.00	lunch	lunch	lunch	leren tentamen	lunch	studie	
14.00	werkgroep	werkgroep	ontsp.	STUDIE	WERK		iets leuk doen
15.00	werkgroep	werkgroep	STUD.	ontsp	WERK	NAAR NICK	"
16.00		werkgr.		COLLEGE	WERK	"	"
17.00	bus	bus	ontsp.	rust	rust	"	"
18.00	ontsp.	koken	bus	eten	koken	"	koken eten
19.00	ELLEN KOMT		COLLEGE	ontsp.		"	
20.00	ETEN	STUDIE	COLLEGE	fiets			STUDIE
21.00			rust/kletsen	kroeg			
22.00			bus	"			
23.00	slapen	slapen	slapen	"	slapen	slapen	slapen





### Voorbeeld Weekplanning Evelien (links)

Om verhoudingen tussen rust en activiteit weer te geven zijn de kleurcodes uit de PEP-lijst gebruikt. De dikgedrukte activiteiten zijn (min of meer) 'vaststaande activiteiten'. Evelien voert haar weekplanning nooit precies zo uit, maar het geeft haar houvast. Het is haar manier om een bewuste planning te kunnen maken.

Om tot deze weekindeling te komen heeft Evelien geregeld dat ze dit blok op de 'vrije' vrijdag werkt. Met de werkgroep heeft ze enkele afspraken over pauzes gemaakt en doet ze soms minder lang mee, in de ruil voor extra taken die ze thuis doet. Haar afspraak met Ellen heeft ze van de dinsdag naar de maandag verschoven zodat er wat meer evenwicht in de rustige en minder rustige avonden is. Verder verruilt ze de fiets af en toe voor de bus. Ook plant ze tijd voor huishoudelijke klusjes in zodat ze dat niet telkens nog even snel wat hoeft te doen en ook haar afwas eens kan laten staan.

## 7. Haalbaarheid studietempo

Met behulp van je weekoverzichten kun je een inschatting maken van het aantal uren dat je beschikbaar hebt voor je studie en het aantal uren dat je per week tekort komt. Dit kun je doen door te kijken naar het totaal aantal uren dat je bij 'aantal studie-uren' en 'aantal studie-uren tekort' hebt ingevuld. Ook heb je een inschatting gemaakt of je jezelf structureel overbelast, onderbelast of een combinatie van beiden.

Als is gebleken dat je te weinig studie-uren kunt maken en behoorlijk wat studie-uren tekort komt, kan het verstandig zijn je studie meer te spreiden. Als jij er achter bent gekomen dat je jezelf overbelast weet je dat er

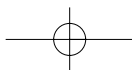
iets moet veranderen. Dan kun je een inschatting gaan maken in hoeverre de studiebelasting verminderd moet worden. Je doet dan langer over je studie maar dan heb je wel genoeg tijd voor de dingen die je moet doen. Ga wel altijd goed na hoe 'representatief' de weken waren en of studieplanning een rol heeft gespeeld in de uren die je tekort bent gekomen.

Als je op je tenen moet lopen om de boel bij te houden, wordt het wel heel moeilijk om je eigen grenzen te bewaken. Een rustiger tempo kan dan veel onnodige stress wegnemen en je studie beter haalbaar maken. Een goede studieplanning (het verdelen van het werk over het blok/weken) is ook essentieel. Houd wel in de gaten dat je genoeg ruimte overhoudt voor je sociale leven en de dingen die je energie, ontspanning of afleiding geven.

Wat nogal eens gebeurt, is dat studenten alles op alles zetten om met het standaard tempo mee te komen. Als dat uiteindelijk niet lukt, en ze hierdoor (onnodige) studievertraging oplopen, zijn ze verder van huis dan als ze het direct al rustiger aan hadden gedaan. Probeer dus zo reëel mogelijk in te schatten wat uiteindelijk wel of niet haalbaar is.

Ook als je een nieuwe aanpak/studierooster/dagindeling met duidelijk meer of minder studie-uren hebt bedacht, maak dan een nieuwe inschatting van de gevolgen hiervan op je beschikbare tijd.

Indien gewenst kun je kijken of je bijvoorbeeld alsnog een bepaalde module(s), vak(ken) of tentamen(s) later kunt doen. Als je meer spreidt, heb je ook meer kansen om betere resultaten te halen met wat je doet.





Bovendien haalt het ook wat druk van de ketel. Dit kan je rust geven, wat minder spanning kan betekenen. Bespreek met je decaan/ studieadviseur/ mentor wat de mogelijkheden binnen jouw opleiding zijn.

Hoeveel en hoe je je studie het best kunt spreiden, blijft een individuele kwestie waarbij je inschattingen moet maken en proefondervindelijk leren. Het blijft immers ook afhankelijk van verschillende zaken die je niet altijd kunt beïnvloeden. Bijvoorbeeld het verloop van je aandoening of de mogelijkheden binnen jouw opleiding. Probeer concrete en haalbare afspraken te maken met je opleiding.

Meer informatie over studievertraging vind je op [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) onder de rubriek studievertraging. Meer informatie over mogelijke financiële compensatie vind je onder de rubriek Mijn rechten.

## 8. 'Ik zou eigenlijk vaker even rust moeten nemen'

Versillende plannen en goede voornemens hebben om dingen te veranderen is één ding. Dit ook echt gaan doen is weer een ander. Hier vind je tips om de theorie zelf in de praktijk uit te gaan voeren en blijven uitvoeren.

Een van de belangrijkste leer- en gedragsveranderingprincipes is dat menselijk gedrag beïnvloed wordt door de consequenties die dit gedrag heeft. Positieve gevolgen houden een bepaald gedrag (bijvoorbeeld te lang doorgaan met iets om het af te krijgen) in stand, negatieve (of geen) gevolgen zullen het gedrag verminderen. Deze principes worden van puppycursus tot psychiatrie gebruikt.

Het probleem bij pijn en energieproblemen is dat je niet direct als je te lang of te intensief bezig bent 'gestraft' wordt, maar dat de pijn en vermoeidheid pas later komen nadat je lekker bezig bent geweest en klaar bent. De pijn of vermoeidheid is dan ook erger dan wanneer je activiteiten anders ingedeeld had met rustpauzes tussendoor.

Doorgaan of ontkenning leveren vaak op korte termijn positieve gevolgen op, maar op de langere termijn negatieve gevolgen. (Dit geldt overigens ook voor passiviteit). Als je altijd doorgaat tot een bepaald pijnniveau voor je stopt, krijg je pas positieve gevolgen (rust) als je te ver bent gegaan en je pijn hevig is.

Je moet beseffen dat de veranderingen die je wilt doorvoeren vooral op langere termijn wat opleveren. Te veel letten op je vermoeidheid of pijn werkt averechts en kan eraan bijdragen de pijn of vermoeidheid in stand te houden.

Zorg dus dat de dingen die je anders wilt doen (bijvoorbeeld meer rust tussendoor plannen) ook positieve gevolgen hebben. Ervaar ook bewust wanneer je je beter voelt en let op de (kleine) positieve gevolgen die je voornemens veroorzaken. Kijk naar wat je wél kunt en hoe lang. Indien je jezelf als het ware nieuw gedrag aan wilt leren, kun je er het best voor zorgen dat je zo direct mogelijk en vaak mogelijk 'beloond' wordt. Het accepteren van je beperkingen is ook een hele belangrijke 'beloner' om je gedrag te veranderen.

Je eigen waardering/zelfrespect voor bijvoorbeeld het op tijd stoppen of in delen doen van een activiteit moet je dus eigenlijk als belangrijker ervaren dan niet direct af hebben kunnen maken van een studieopdracht.



Op tijd stoppen met een activiteit is niet alleen belangrijk om niet over je grenzen te gaan maar ook om de dingen die je doet leuk te laten blijven. Blijf je altijd net te lang hangen op een feestje zullen feestjes je bij voorbaat al een nare bijmaak geven. Ga je naar huis als het nog leuk is, dan heb je een positieve ervaring opgedaan en ga je de volgende keer sneller weer.

Onbegrip en verwachtingen van je omgeving kunnen een belangrijke negatieve rol hebben. Laat je niet van de wijs brengen door de eisen die je anderen stellen, geef je eigen gezondheid prioriteit.

#### Tips

- + Bedenk wat voor jou motiverend werkt en probeer daar op in te spelen.
- + Zorg dat als je meer rust of bewuste ontspanning wilt inplannen dit voor jou prettige en bewuste momenten zijn waar je ook daadwerkelijk rust en waar je je goed bij voelt.
- + Verzin een reminder voor je doel.
- + Als je prioriteiten moet stellen in wat je doet, denk dan ook goed aan wat je zelf echt belangrijk en leuk vindt.
- + Als je meerdere activiteiten of activiteiten op andere tijdstippen wilt doen en je moet je er echt toe zetten, doe dan (eerst) iets wat je leuk vindt of iets dat direct resultaten geeft.
- + Je kunt met jezelf afspreken dat elke dag dat je je aan je voornemens gehouden hebt een (klein) bedrag in een spaarpotje stopt om over een tijdje bijvoorbeeld dat gave truitje of bioscoopkaartjes te kopen.
- + Als je activiteiten in delen doet, probeer de activiteit dan zo op te delen dat elk deel een bepaald resultaat oplevert of iets afrondt.

- + Vertel aan je/een vriend of vriendin waar je mee bezig bent. Een complimentje op zijn tijd doet het altijd goed!
- + Moeite met nee zeggen of voor jezelf opkomen? Misschien is een assertiviteitscursus iets voor jou.
- + Registratie kan ook een vorm van belonen zijn. Bijvoorbeeld het zien in de PEP-lijst wat je hebt gedaan of het bijhouden van het aantal rustmomenten, bijhouden effectieve studie-uren, enz.
- + Voor evaluatie zelf of een ander (bijvoorbeeld je mentor of studentendecaan) geldt hetzelfde. Het kan ook als een stok achter de deur werken verandering door te blijven voeren.

---

# *Bijlagen*

*A Voorbeeld ingevulde PEP-lijst*

*B Toelichting onderdelen PEP-lijst*

*C Voorbeeld ingevuld weekoverzicht*

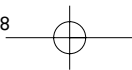
*D Meer info over 'studeren met een functiebeperking'?*

*Literatuur, websites en adressen*

*E De lijsten/weekoverzichten*

---





## B Toelichting onderdelen PEP-lijst

### Tips

- + Gebruik een handig (piep)systeem om je op vaste tijden aan het invullen te herinneren. Je kunt bijvoorbeeld een zak-computer gebruiken, je mobiele telefoon of computer. Stel deze om het uur in.
- + Bedenk een manier hoe je de lijst gemakkelijk mee kunt nemen en er aan herinnerd wordt het in te vullen. Gebruik bijvoorbeeld losse lijsten, bewaar de lijst in je agenda of zak, leg hem bij je in de buurt als je aan het werk bent of zet een kruisje op je hand

### Activiteitenkolom

Je vult per half uur een activiteit en score(s) in. Dit betekent niet dat je stipt elk half uur je score op moet schrijven. Probeer in ieder geval om de twee uur de lijst bij te werken. Hoe vaker je dit doet hoe beter. De kleur-codes kan je na een dag of na een week invullen. De hokjes waarin de activiteiten staan geef je dan de bijbehorende kleur(en). Onder de kolom 'Activiteit' schrijf je de activiteit(en) waarvan je vindt dat deze het beste omschrijft wat je dat halve uur hebt gedaan.

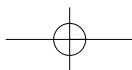
Je kunt ook twee activiteiten opschrijven en er bijvoorbeeld een streep tussen zetten. Je hoeft niet overal heel precies te benoemen wat je hebt gedaan. Probeer wel de aard van de activiteit weer te geven. Bij het beschrijven van (studie-)activiteiten is het belangrijk om redelijk concreet te zijn. Bijvoorbeeld niet 'werkgroep' of 'studeren' noteren maar ook juist aangeven of het bijvoorbeeld om een '(groeps)overleg', 'verslag schrijven (computer)', 'lezen' of 'informatie zoeken' gaat. Dan kun je later beter kijken wat een

activiteit belastend maakt en waar je grenzen liggen. Als je bijvoorbeeld RSI hebt, is het cruciaal te weten wanneer en hoe je je armen hebt gebruikt. Ook als je de lijsten bijvoorbeeld aan je decaan gaat laten zien is het handig als de activiteiten duidelijk zijn. Als je tijdens het halve uur een korte pauze hebt gehad, of telkens micropauzes hebt toegepast, vermeld dit dan!

In de onderste regel is er ruimte om kort iets over activiteiten na 2.30 uur kwijt te kunnen. Noteer hierbij ook de eindtijd (ook relevant voor analyseren van lijsten).

### Tips

Je kunt (bijvoorbeeld bij de meer persoonlijke activiteiten) afkortingen gebruiken. Extra schrijfwerk en ruimte kun je besparen door met aanhalingstekens te werken of een streep naar beneden te trekken als een activiteit langer duurt dan een half uur.



**Energiescore en pijnscore**

Ook als je alleen of voornamelijk pijnklachten hebt, vul je de energiescore in! Deze kun je later ook gebruiken.

Boven aan de lijst vind je de beschrijving van de energiescore en de pijnscore. Om je energie (vermoeidheid) en/ of pijn weer te geven gebruik je een getal van 0 tot en met 10.

Met behulp van de beschrijvingen naast de scores kun je zien rond welke score je zit. Vervolgens kies je de score waarvan je vindt dat deze de intensiteit/ gevolgen van je energie (vermoeidheid) en/ of pijn het best weergeeft. De beschrijvingen zijn voor zowel de energiescore als de pijnscore bruikbaar.

Onder de kolom 'Energiescore' kruis je de score aan die de intensiteit van je vermoeidheidsklachten het beste weergeeft. Onder de kolom 'Pijnscore' zet je een kruisje op de score die de intensiteit van je pijnklachten het best weergeeft. Kies een score die *gedurende* dat halve uur het best van toepassing is. Onder de kolom 'tijd' worden de *begintijden* van het halve uur aangegeven waar je een score aan geeft.

**Opmerkingen**

De ruimte onder 'Opmerkingen' geeft je de mogelijkheid bij een activiteit en/of score een toelichting te geven als je denkt dat mogelijk relevant is.

Bijvoorbeeld een toelichting op de activiteit, de plaats/aard van de pijn, wat anders is gegaan dan verwacht of overige factoren die van invloed kunnen zijn op de pijn of vermoeidheid (bijvoorbeeld slecht geslapen, medicatie, warmte/ kou, de vorige dag heel erg veel gedaan, enz).

Vermeld het in de opmerkingen als je een activiteit niet meer hebt kunnen doen of

bent gestopt vanwege je klachten. Noteer verandering in je lichamelijke toestand, bijvoorbeeld als je ziek bent.

**Dag en Datum**

Hier vul je in welke dag het is en welke datum het is.

**Studie-uren tekort**

Maak, indien dit van toepassing is, een schatting hoeveel tijd je die dag tekort bent gekomen die dag om je studieactiviteiten voldoende bij te houden. Hierbij gaat het om de tijd die je tekort bent gekomen door je klachten. Bijvoorbeeld de tijd van het werkgroepoverleg dat je hebt gemist of een inschatting van de tijd die je ervoor nodig had gehad om je college voor te bereiden als dat wel had gekund.

Je kunt het ook algemener bijhouden. Maak dan een scheiding tussen de tijd die je tekort bent gekomen als gevolg van jouw klachten en tijdtekort om andere redenen.

Het aantal studie-uren van een dag kun je later, als je de lijsten gaat bestuderen, nog invullen.





### Kleurcodes

Dit zijn persoonlijke indelingen. De ene student kan een activiteit als rust ervaren, terwijl de ander dit als inspanning ervaart. Je geeft per activiteit met een kleurcode aan hoe jij deze activiteit op dat moment hebt ervaren.

PEP-lijst een paar dagen extra in te vullen. Bijvoorbeeld als je wilt zien hoe een drukere week verloopt, wat het effect van meer stress is of juist hoe de wat rustigere dagen verlopen. Kies een aantal dagen uit waarvan je verwacht dat je het zou kunnen zien en ga nogmaals de PEP-lijst gebruiken.

### Extra inspannend (bijv. oranje)

Een activiteit die jou extra inspanning vergt, duidelijk meer dan de gemiddelde activiteiten. Dit kan zowel komen doordat het lichamelijk of psychisch/geestelijk extra belastend is (vb. practicumlessen, toetsen, hectisch werkgroep overleg, fietsen)

### Activiteit (bijv. zwart)

Een activiteit die voor jou (enigszins) inspannend is. Dit kan zowel lichamelijk als psychisch/ geestelijk inspannend zijn. (vb. eten bereiden, college, drukke busreis)

### Rust (bijv. wit)

Activiteiten/situaties die voor jou niet inspannend zijn of als rustmoment beschouwd worden (vb. koffiepauze, lunch, 'even zitten', een wandeling, tv-kijken)

### Bewuste ontspanning (bijv. blauw)

Activiteiten/situaties waarbij je bewust de tijd hebt genomen om te ontspannen, een activiteit/ situatie waarbij je spieren zich ontspannen. (vb: op bed liggen, ademhalingsoefeningen, meditatie, visualisatie-technieken, romantiek en sfeer, buitenlucht, warm bad)

### Meer PEP-lijsten?

Als je nieuwsgierig bent naar periodes of activiteiten die je (nog) niet bent tegengekomen in de periode dat je de lijsten hebt ingevuld kun je dat alsnog doen door de





### C Voorbeeld ingevuld weekoverzicht

Week 1 / 2	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
<b>Energiescore</b>							
- laagste en hoogste score	2 - 7	1 - 8	1 - 8	0 - 8	0 - 6	0 - 6	0 - 6
- meest voorkomend	6	7	6	7	5	4	4
- uren 3 of lager	5	4	5	3	5	6	6
- uren 6 of hoger	5,5	7	7	7,5	5	4	3,5
<b>Pijnscores</b>							
- laagste en hoogste score	0 - 4	0 - 6	0 - 6	0 - 7	0 - 4	0 - 4	0 - 3
- meest voorkomend	2	2 en 4	3	3	1	1	1
- uren 3 of lager	14	9	9	7	15	15	16
- uren 6 of hoger		1,5	2	3			
<b>Scores beïnvloed door nachtrust of vorige dag?</b>	nee	nee	slechte start door slechte slaap?	?	nee? op tijd naar bed goed geslapen	?	?
<b>Patroon en schommeling</b>	rustig oplopende lijn, s'avonds weer iets beter	oplopende lijn	snelle stijging oplopend	sterk oplopende lijn	licht oplopende lijn	licht oplopende lijn	licht oplopend schommelend
<b>Uren activiteit</b>	14	13,5	13	10	12	7	6
<b>Uren extra inspannend</b>	3,5	4,5	2	3	3	2	2,5
<b>Aantal Studie-uren</b>	5	6 1/4	5	4,5	3,5	1	1
<b>Aantal Studie-uren tekort</b>	0,5	1 1/4	0,5	2			
<b>Bewuste ontspanning? (Hoe vaak/lang/wanneer)</b>	Ja, 2x half uur tussen middag eind middag	Ja, 1 x 1 uur eind vld middag	Ja, 1 x 2 uur eind vld middag	Ja, 1 x 2 uur eind vld middag	Ja, 1 x half uur tussen de middag	Nee	Ja, 1 x na zware activiteit
<b>Verdeling rust/inspanning Goed/redelijk/slecht</b>	redelijk (goed)	redelijk (slecht)	redelijk	slecht	goed	redelijk	redelijk (slecht)
<b>Oordeel over de dag ++ / + / +- / - / --</b>	+	+-	+-	-	+	+	+
<b>Eventuele Opmerkingen/ Duidelijk afwijkende dag?</b>				hele drukke dag!!!			



## Toelichting bij Weekoverzicht

Bij de volgende vragen worden eventuele scores tijdens de slaap niet meegeteld. Heb je ook bij de onderste rij activiteiten ingevuld houd dan de gevolgen hiervan in de gaten bij de vragen over energiescores en pijnscores!

### Voor zowel Energiescore als Pijnscore geldt

**Laagste en hoogste score:** noteer de laagste en de hoogste score die je die dag hebt ingevuld

**Meest voorkomend:** noteer de score die die dag het vaakst is gekozen

**Uren 3 of lager:** noteer het aantal uren dat je een score van drie of lager hebt ingevuld (totaal aantal scores 0,1,2 of 3 delen door 2)

**Uren 6 of hoger:** noteer het aantal uren dat je een 6 of hoger hebt ingevuld (totaal aantal scores van 6,7,8,9 of 10 delen door 2)

### Scores beïnvloed door nachtrust of vorige dag?

Denk je dat de vorige dag invloed heeft gehad op de scores van deze dag. Bijvoorbeeld als je de vorige dag heel druk bent geweest of de vorige dag hoge scores aan het eind van de avond had.

Denk je dat de lengte of kwaliteit van je slaap invloed heeft gehad op je scores van die dag? Bijvoorbeeld als je goed hebt geslapen of juist heel kort of slecht.

### Patroon en schommeling

Beschrijf het verloop van de score over de dag en de mate waarin de scores wisselen. Je kunt dit zelf omschrijven:

#### + Enkele voorbeelden van patronen:

Oplopende lijn/zigzag/oplopend tot je moet rusten/weinig oplopend door dat je rust/ stijging voornamelijk 's middags/ 's morgens/'s avonds/'s morgens stijging

daarna wisselende scores/daling 's middags/'s morgens/'s avonds/ ....

### Uren activiteit

Aantal uren van die dag dat de kleurcode voor 'activiteit' is aangeven (aantal hokjes/ 'activiteitenrijen' dat de kleurcode voor 'activiteit' is gegeven delen door twee)

### Uren extra inspannend

Aantal uren van die dag dat met de kleurcode voor 'extra inspannend' is aangegeven (aantal hokjes/ 'activiteitenrijen' dat de kleurcode voor 'extra inspannend' is gegeven delen door twee)

### Aantal studie-uren

Geef aan hoeveel uur je die dag in totaal met je studie bent bezig geweest. (Tel het aantal halve uren op waar activiteiten in staan die met je studie te maken hebben en deel dit aantal door twee)

### Aantal studie-uren tekort

Aantal uur dat je op de PEP-lijst bij 'studie-uren tekort' hebt ingevuld. (Zie eventueel 'toelichting onderdelen PEP-lijst' in de bijlagen)

### Bewuste ontspanning?

Geef aan of je die dag de kleurcode 'bewuste ontspanning' hebt gebruikt.

Als dat het geval is geef dan ook aan hoe vaak, hoe lang en wanneer je gerust hebt.

### Verdeling rust/inspanning

Geef een eigen oordeel over de verhoudingen en verdeling tussen rust en inspanning

### Oordeel dag

Geef je oordeel over de dag. Was de dag een goede (++) , een acceptabele (+) , niet zo goede (-) of slechte (-) dag





## ***D Meer info over 'studeren met een functiebeperking'?*** ***Literatuur, websites, adressen***

Je kunt op de website van jouw onderwijsinstelling zoeken naar informatie over 'studeren met een handicap/functiebeperking/chronische ziekte'. Veel onderwijsinstellingen dit in hun beleid opgenomen en/of een folder hierover laten maken. Voor rechten op studievoorzieningen kijk je in het studentenstatuut en OER.<sup>8</sup> De studentendecaan kan hier meer over vertellen. Elke hogeschool of universiteit heeft ook een contactpersoon van handicap + studie.

### **Website**

Op de website van handicap + studie, [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl), staat zoveel mogelijk informatie over studeren met een functiebeperking gebundeld. Onder 'studeren' vind je in de onderstaande rubrieken de volgende informatie. Enkele voorbeelden:

#### **Mijn rechten**

Juridische basis voor studievoorzieningen.

Subrubriek 'ik ook?' > maakt duidelijk welke wetgeving van toepassing is.

Subrubriek 'de rechten' > geeft onder andere de juridische basis voor het toekennen van voorzieningen bij tentaminering, begeleiding, studieadvies, aangepast vervoer en het niet (tijdig) afstuderen, toegankelijkheid

van de onderwijsvoorzieningen, assistentie in de onderwijsinstelling, en een Wajong-uitkering. Subrubriek 'aanvragen' toont een stappenplan om een aanvraag voor voorzieningen en hulpmiddelen in te dienen.

#### **Studietips**

Zoekstelsel om allerlei voorzieningen te zoeken voor diverse onderwijsactiviteiten. Toont mogelijke oplossingen voor verschillende beperkingsgroepen.<sup>9</sup>

#### **Studievertraging**

'Oplossingen' om studievertraging te voorkomen/ verminderen en informatie over financiële compensatie en begeleiding.

#### **Onbegrip**

Tips voor studenten die ervaringen hebben met onbegrip van medestudenten of docenten.

#### **Persoonlijk advies**

In deze rubriek staat een actuele vraag plus een antwoord (advies) hier op. In een archief staan nog veel meer vragen en adviezen, gegroepeerd in diverse onderwerpen. Ook is het mogelijk om zelf een vraag aan handicap + studie te stellen.

<sup>8</sup> Onderwijs- en Examenreglement

<sup>9</sup> Je kunt met behulp van de beperkingsgroep 'energie' tips vinden. Als je pijn in een specifiek lichaamsdeel hebt of vermoeidheid vooral ontstaat bij het inschakelen van bepaald lichaamsdeel of handeling kun je ook wat aan de andere beperkingsgroepen hebben. Bijvoorbeeld beperkingsgroep lopen als je een spierziekte hebt, arm/handfunctie bij RSI of (gaan) zitten bij rugklachten.





Naast deze rubrieken zijn er ook nog de rubrieken: 'Waar studeren', 'Meepraten', 'Beroepentest', 'Studentenactiviteiten' en 'Toegankelijkheid'.

### Helpdesk

Kom je er toch niet uit of heb je een vraag, dan kun je de helpdesk van 9.00 uur tot 12.30 uur telefonisch bereiken op 030 - 275 33 00 of mailen naar [helpdesk@handicap-studie.nl](mailto:helpdesk@handicap-studie.nl) Ook voor juridisch getinte vragen kun je bij de helpdesk terecht.

### Binding

Wil je op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen dan kun je als student of medewerker van onderwijsinstelling gratis lid worden van het tijdschrift Binding. Mail naar [algemeen@handicap-studie.nl](mailto:algemeen@handicap-studie.nl) of bel 030-2753300

## Literatuur, websites, adressen

### Literatuur

**Eigen therapeut worden, leren omgaan met pijn (vermoeidheid):**

De pijn de baas, dr Frits Winter. Uitgeverij Ruitenberg boek

**Allerlei (praktische) informatie over leven met pijn:**

Zelfzorgboek voor mensen met chronische pijn. Te koop bij de apotheek.

**Ervaringen van een studente:**

Wie weet morgen, Christine van Reeuwijk, Narratio

**Gids voor jongeren met CVS/ ME en hun opvoeders:**

Neen, in ben niet lui, Elke Van hoof & Mieke Maertens, VUBPress

**Assertiviteit, zelfvertrouwen, vrijheid:**

Opkomen voor jezelf, Anne Dickson. Uitgeverij Het spectrum

**Stress:**

Omgaan met stress, Hindle T. De Fontein bv

**Studieplanning:**

- Studieplanning 'Een werkboek voor studenten', Schouwenburg HC, Groenewoud JT. Wolters-Noordhoff
- Time management, Hindle T. De Fontein bv

**Algemene informatie over (gaan) studeren met een functiebeperking:**

(gaan) studeren van handicap + studie.

Te bestellen via/bij:

[algemeen@handicap-studie.nl](mailto:algemeen@handicap-studie.nl)



## Websites

### Specifieke functiebeperkingen/chronische ziekten

- [www.npcf.nl](http://www.npcf.nl) zoek onder adressengids om specifieke patiëntenverenigingen te vinden. Voor informatie of lotgenoten-contact
- [www.jackies.nl](http://www.jackies.nl) website voor en door jongeren met spierziekte
- [www.me-cvs-vereniging.nl](http://www.me-cvs-vereniging.nl) Bevat een link naar MEetingpoint de jongerengroep van de me/ cvs vereniging
- [www.youth-R-well.com](http://www.youth-R-well.com) jongeren pagina van de reumapatiëntenbond
- [www.vermoeidheid.be](http://www.vermoeidheid.be) (vermoeidheid bij/ na kanker) veel informatie bevat ook een agenda tegen vermoeidheid
- [www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl)
- [www.rsi-vereniging.nl](http://www.rsi-vereniging.nl)

### Pijn

#### [pijn.pagina.nl](http://pijn.pagina.nl) Beginpunt om info over pijn te zoeken:

- [www.pijnplatform.nl](http://www.pijnplatform.nl)
- [www.ernstigepijn.nl](http://www.ernstigepijn.nl)
- [www.pijn-hoop.nl](http://www.pijn-hoop.nl)

### Vermoeidheid

- [me.pagina.nl](http://me.pagina.nl) beginpunt om info over chronische vermoeidheid te zoeken
- [www.umcn.nl/patient](http://www.umcn.nl/patient) kennis centrum chronische vermoeidheid

### Begeleiding/professionals

Via [www.pijnplatform.nl](http://www.pijnplatform.nl) vind je links naar de Pijn Kennis Centra (Groningen, Maastricht, Nijmegen en Rotterdam) en de Academische pijncentra.

- [www.ergotherapie.nl](http://www.ergotherapie.nl)
- [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl)

- [www.eigen-kracht.nl](http://www.eigen-kracht.nl) zelf (met familie, sociale omgeving) organiseren en beslissen over zorg en hulpverlening
- [geestelijke-gezondheidszorg.pagina.nl](http://geestelijke-gezondheidszorg.pagina.nl)

### Overige

- [www.leefwijzer.nl](http://www.leefwijzer.nl) algemene site over leven met een handicap of chronische ziekte
- [www.cg-raad.nl](http://www.cg-raad.nl) (chronisch zieken en Gehandicapten Raad Nederland)
- [www.intermobiel.com](http://www.intermobiel.com) voor en door minder mobiele jongeren

### Studentenplatforms/bijeenkomsten

Op [www.handicap-studie.nl](http://www.handicap-studie.nl) onder de rubriek studentenactiviteiten kan je zien of er bijeenkomsten worden georganiseerd en of er op jouw onderwijsinstelling een werkgroep of klankbordgroep voor en door studenten met een functiebeperking is.

## Adressen

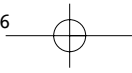
### Revalidatie

Vereniging Revalidatie Nederland  
Postbus 9696  
3506 GR UTRECHT  
Tel: 030273 93 84  
Fax: 030273 94 06

e-mail: [info@revalidatie.nl](mailto:info@revalidatie.nl)

internet: [www.revalidatie.nl](http://www.revalidatie.nl)

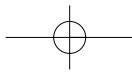
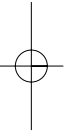
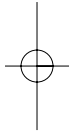
Op het onderdeel onder "Revalidatie-instellingen" van de website wordt informatie verstrekt over de revalidatiecentra, die op dit gebied werkzaam zijn. Er zijn ook revalidatieprogramma's voor jongeren. Om een revalidatieprogramma te volgen heb je een verwijzing van je huisarts of specialist nodig.



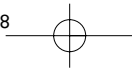
---

# **Week-** *overzicht*

---

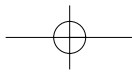
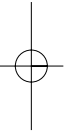
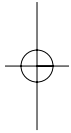


Week 1 / 2	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
<b>Energiescore</b> - laagste en hoogste score - meest voorkomend - uren 3 of lager - uren 6 of hoger							
<b>Pijnscores</b> - laagste en hoogste score - meest voorkomend - uren 3 of lager - uren 6 of hoger							
<b>Scores beïnvloed door nachtrust of vorige dag?</b>							
<b>Patroon en schommeling</b>							
<b>Uren activiteit</b>							
<b>Uren extra inspannend</b>							
<b>Aantal Studie-uren</b>							
<b>Aantal Studie-uren tekort</b>							
<b>Bewuste ontspanning?</b> (Hoe vaak/lang/wanneer)							
<b>Verdeling rust/inspanning</b> Goed/redeijk/slecht							
<b>Oordeel over de dag</b> ++ / + / +- / - / --							
Eventuele Opmerkingen/ Duidelijk afwijkende dag?							



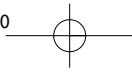
---

# Week 1



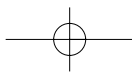
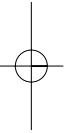
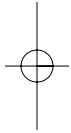


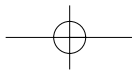
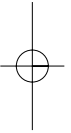
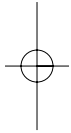
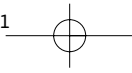
Week 1 / 2	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
<b>Energiescore</b> - laagste en hoogste score - meest voorkomend - uren 3 of lager - uren 6 of hoger							
<b>Pijnscores</b> - laagste en hoogste score - meest voorkomend - uren 3 of lager - uren 6 of hoger							
<b>Scores beïnvloed door nachtrust of vorige dag?</b>							
<b>Patroon en schommeling</b>							
<b>Uren activiteit</b>							
<b>Uren extra inspannend</b>							
<b>Aantal Studie-uren</b>							
<b>Aantal Studie-uren tekort</b>							
<b>Bewuste ontspanning?</b> (Hoe vaak/lang/wanneer)							
<b>Verdeling rust/inspanning</b> Goed/redeijk/slecht							
<b>Oordeel over de dag</b> ++ / + / +- / - / --							
Eventuele Opmerkingen/ Duidelijk afwijkende dag?							



---

# Week 2

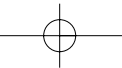




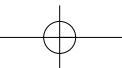
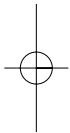
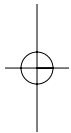
---

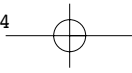
# *Pep-lijst*

---



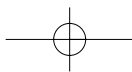
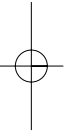
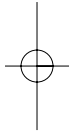
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
	3																							
Kleurcodes (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								

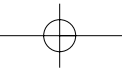




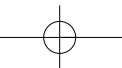
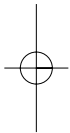
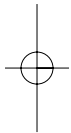
---

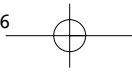
**1.**





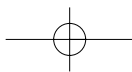
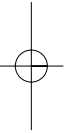
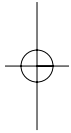
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	3																							
	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								



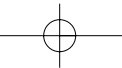


---

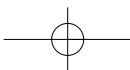
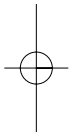
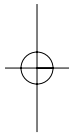
**2.**

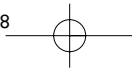






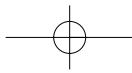
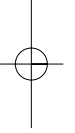
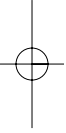
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
	3																							
Kleurcodes (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot																								
06.00																								

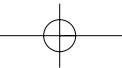




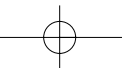
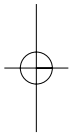
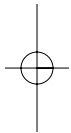
---

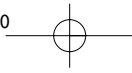
**3.**





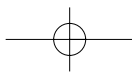
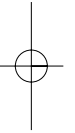
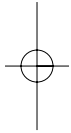
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum		0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																					
Studie-uren tekort		1																						
Studie-uren		2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																					
		3																						
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend		4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																					
		5																						
		6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																					
		7																						
		8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																					
		9																						
		10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																					
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot																								
06.00																								

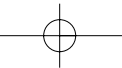




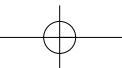
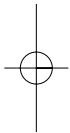
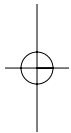
---

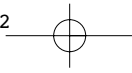
**4.**





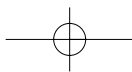
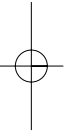
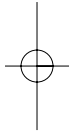
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	3																							
	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot																								
06.00																								

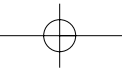




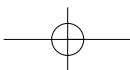
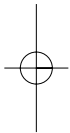
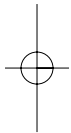
---

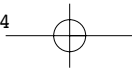
**5.**





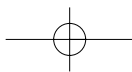
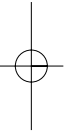
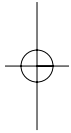
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
	3																							
Kleurcodes (zelf kleur invullen)	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
<input type="checkbox"/> bewuste ontspanning	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
<input type="checkbox"/> rust	7																							
<input type="checkbox"/> activiteit	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
<input type="checkbox"/> extra inspannend	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								



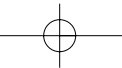


---

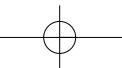
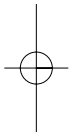
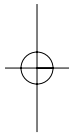
6.

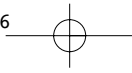






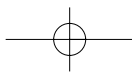
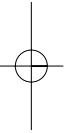
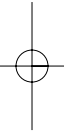
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
	3																							
Kleurcodes (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								

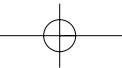




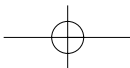
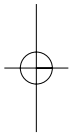
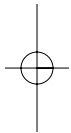
---

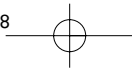
7.





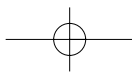
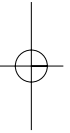
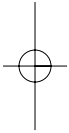
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	3																							
	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								

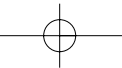




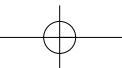
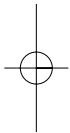
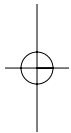
---

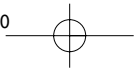
8.





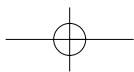
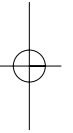
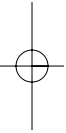
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	3																							
	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								

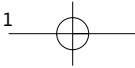




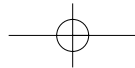
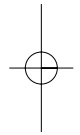
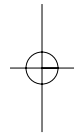
---

9.





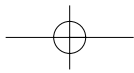
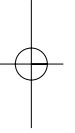
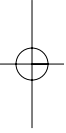
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
Kleurcodes (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	3																							
	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								



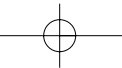


---

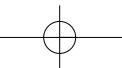
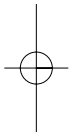
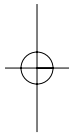
# 10.







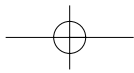
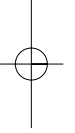
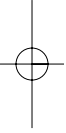
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
	3																							
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								





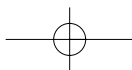
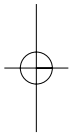
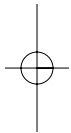
---

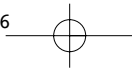
**11.**





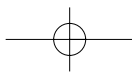
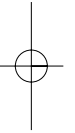
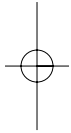
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
Kleurcodes (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	3																							
	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot																								
06.00																								

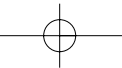




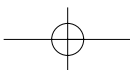
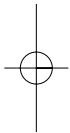
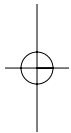
---

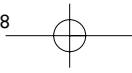
# 12.





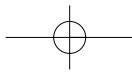
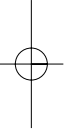
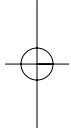
Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum		0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																					
Studie-uren tekort		1																						
Studie-uren		2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																					
		3																						
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend		4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																					
		5																						
		6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																					
		7																						
		8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																					
		9																						
		10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																					
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot																								
06.00																								

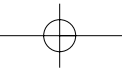




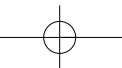
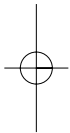
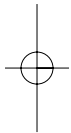
---

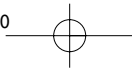
# 13.





Dag		Energiescore en pijnscore																						
Datum	0	> Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie																						
Studie-uren tekort	1																							
Studie-uren	2	> Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet																						
<b>Kleurcodes</b> (zelf kleur invullen) <input type="checkbox"/> bewuste ontspanning <input type="checkbox"/> rust <input type="checkbox"/> activiteit <input type="checkbox"/> extra inspannend	3																							
	4	> Behoorlijke pijn/vermoeidheid en leidt af of beperkt me enigszins																						
	5																							
	6	> Vrij hevige, overheersende pijn/vermoeidheid hierdoor is concentreren/uitvoeren van activiteiten moeilijk																						
	7																							
	8	> Zeer hevige, overheersende pijn/vermoeidheid, concentreren/uitvoeren van activiteiten nauwelijks mogelijk																						
	9																							
	10	> Ondragelijke pijn/totale uitputting																						
Tijd vanaf	OPM	Activiteit	Energiescore										Pijnscore											
			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
06.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
07.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
08.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
09.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.00			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
01.30			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tot 06.00																								





---

**14.**

