



WEEKPROGRAMMA'S

Weekprogramma 1 - Datum: _____

Stap 1. Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt. **De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.**

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

Stap 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.</p>
----	--	---



2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder. Probeer hierbij de schouders laag te houden!</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>
3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>
4.		<p>Staand achter een stoel.</p> <p>Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.</p>

Stap 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.		<p>Zittend op een stoel of staand.</p> <p>Buig uw rechterarm 10-15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Herhaal dit vervolgens met de linkerarm.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.</p>



3.		<p>Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.</p> <p>Leun 10-15 keer naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.</p>
----	--	---

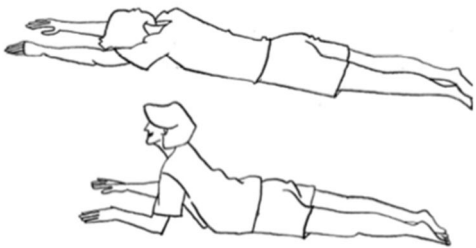
Stap 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.		<p>Staand achter een stoel.</p> <p>Sta met de voeten iets uit elkaar. Buig 10-15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Strek 10-15 keer de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.</p>
3.		<p>Staand achter een stoel.</p> <p>Breng 10-15 keer per been om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.</p> <p>Til vervolgens 10-15 keer per been uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.</p>

Stap 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.		<p>Zittend op een stoel met de benen gestrekt.</p> <p>Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
----	--	---



2.		<p>Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit.</p> <p>Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p> <p>Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.</p>
----	---	--

Stap 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

	<p>Maak een wandeling 5-10 minuten buitenshuis op een vlak terrein. Begin op dag 1 bijvoorbeeld met 5 minuten en breid dit gedurende de week uit naar 10 minuten. U mag de inspanning wel voelen (wat kortademig worden, niet meer aaneengesloten kunnen praten tijdens het lopen, gevoel van zware benen na het lopen) maar u moet niet uitgeput raken. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.</p> <p>Indien 5 minuten lopen te zwaar aanvoelt ga dan rustiger lopen of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).</p> <p>Indien het te licht aanvoelt loop dan wat steviger door of probeer 10 minuten aan een stuk te lopen.</p>
--	---

Stap 7 – Doe de ontspanningsoefening

Ademhalingsoefening

Om te kunnen ontspannen is een juiste manier van ademen noodzakelijk. De beste manier is de buikademhaling. Oefen deze dagelijks, liefst meerdere malen per dag. Laat andere ontspanningsoefeningen altijd voorafgaan door enkele ademhalingsoefeningen.



1. Ga zo gemakkelijk mogelijk liggen.
2. Sluit uw ogen.
3. Leg uw handen op uw buik; zo kunt u goed voelen hoe uw buik op en neer gaat.
4. Adem in: uw buik zet uit en wordt wat boller.
5. Adem uit en voel met uw handen dat uw buik weer platter wordt.
6. Adem in en tel in gedachten (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).
7. Adem uit en tel in gedachten even ver als bij het inademen.
8. Na de uitademing is er een pauze, u gaat vanzelf weer inademen (zie punt 4).
9. Herhaal de oefening enige keren.



Stap 8 – Doe de concentratieoefening

U kunt uw geheugen en concentratie trainen door elke dag een foto uit de krant uit te zoeken en deze een aantal minuten goed te bekijken. Leg de krant vervolgens weg en schrijf op wat u allemaal hebt gezien. Controleer uw bevindingen met de foto en kijk vooral naar wat u bent vergeten. Probeer iedere dag meer te onthouden. Zoek foto's uit waar veel op staat.



Weekprogramma 2 - Datum: _____

Stap 1. Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt. De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

Stap 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Draai uw hoofd rustig naar rechts, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>






3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>
4.		<p>Staand achter een stoel.</p> <p>Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 1 minuut.</p>

Stap 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen


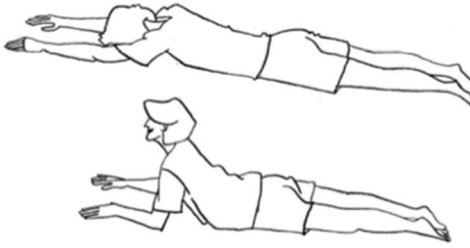
1.		<p>Zittend op een stoel of staand.</p> <p>Buig uw rechterarm 10-15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Herhaal dit vervolgens met de linkerarm.</p> <p>Herhaal 2 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.</p> <p>Herhaal 2 keer.</p>
3.		<p>Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.</p> <p>Leun 10-15 keer naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.</p> <p>Herhaal 2 keer.</p>



Stap 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.		<p>Staannd achter een stoel.</p> <p>Sta met de voeten iets uit elkaar. Buig 10-15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.</p> <p>Herhaal 2 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Strek 10-15 keer de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.</p> <p>Herhaal 2 keer per been.</p>
3.		<p>Staannd achter een stoel.</p> <p>Breng 10-15 keer per been om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil.</p> <p>Til vervolgens 10-15 keer per been uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op.</p> <p>Herhaal 2 keer per been.</p>


Stap 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.		<p>Zittend op een stoel met de benen gestrekt.</p> <p>Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
2.		<p>Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit.</p> <p>Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>



	Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.
--	---

Stap 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

	<p>Ga verder waar u in week 1 bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 10-15 minuten. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.</p> <p>Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).</p> <p>Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.</p>
---	--

Stap 7 – Doe de ontspanningsoefening

<p>Herhaal kort de ademhalingsoefening uit week 1.</p> <p>Progressieve relaxatie en spierontspanning</p> <p>Progressieve Relaxatie of Spierontspanning is een ontspanningsoefening, ontwikkeld door de psycholoog Jacobson. Tijdens deze ontspanningsoefening spant u eerst uw spieren aan, waarna u ze weer ontspant en geniet. U creëert hiermee een zwaar gevoel in uw spieren waardoor ze zich ontspannen.</p> <p>Wij raden u aan om de spierontspanningsoefening “<i>Ontspanning via Aanspannen en Ontspannen</i>” van Ton Mensink te downloaden via onderstaande link. De totale oefening duurt ongeveer 15 minuten.</p> <p>Spierontspanningsoefeningen downloaden als MP3: http://in-balans-met-onrust.blogspot.nl/2012/01/progressieve-spierontspanning-jacobson.html</p>

Stap 8 – Doe de concentratieoefening

<p>Teken een voorwerp wat u elke dag gebruikt (zonder ernaar te kijken!) Het kan van alles zijn: uw horloge, uw tandenborstel, bestek, een eurobiljet, het bosje bloemen wat op de tafel staat. Controleer het hierna. Deze oefening leert u beter waarnemen.</p>



Weekprogramma 3 - Datum: _____

Stap 1. Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt. De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

Stap 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder. Probeer hierbij de schouders laag te houden!</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>



3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>
4.		<p>Staand achter een stoel.</p> <p>Houdt u vast aan de leuning van de stoel en maak passen op de plaats gedurende 2x 1 minuut.</p>

Stap 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen


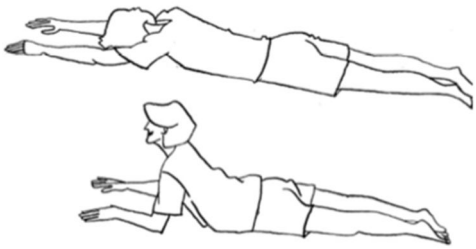
1.		<p>Zittend op een stoel of staand.</p> <p>Buig uw rechterarm 15 keer (probeer hierbij met uw vingers uw schouders aan te raken). Herhaal dit vervolgens met de linkerarm.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Beweeg de armen zijwaarts 15 keer naar boven (tot boven uw hoofd) en weer terug.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
3.		<p>Sta met handen steunend tegen de muur, armen gestrekt.</p> <p>Leun 15 keer naar voren en buig hierbij de armen, houd 3 tellen vast en duw u weer langzaam terug tot de armen gestrekt zijn.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>



Stap 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.		<p>Staand achter een stoel.</p> <p>Sta met de voeten iets uit elkaar. Buig 15 keer voorzichtig door de knieën en heupen, waarbij uw hielen op de grond blijven staan en strek uw benen vervolgens weer helemaal.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Strek 15 keer de knie volledig, houd 3 tellen vast en zet uw been weer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.</p> <p>Herhaal 3 keer per been.</p>
3.		<p>Staand achter een stoel.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Breng 15 keer per been om en om uw linker en uw rechter hiel naar uw bil. - Til vervolgens 15 keer per been uw knieën om de beurt zo hoog mogelijk op. <p>Herhaal 3 keer per been.</p>


Stap 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor rug en gewrichten

1.		<p>Zittend op een stoel met de benen gestrekt.</p> <p>Buig langzaam voorover met de handen richting tenen. Houd 3 tellen vast en kom weer rustig overeind.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
2.		<p>Ga op uw buik liggen (in bed of op de grond) en rek u helemaal uit.</p> <p>Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw onderarmen, kijk recht naar voren en trek de schouders naar beneden. Houd 3 tellen vast en ga weer liggen.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>



		Tip: probeer dagelijks een kwartier op uw buik te slapen of te rusten.
--	--	---

Stap 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

	<p>Ga verder met waar u in week 2 bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 15-20 minuten. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.</p> <p>Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).</p> <p>Indien het te licht aanvoelt loop wat steviger door.</p>
---	--

Stap 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal kort de ademhalingsoefening uit week 1.

Spierontspanningsoefening in zittende positie

Behalve de ontspanningsoefeningen uit week 2 kunt u soortgelijke oefeningen ook in een zittende houding doen. Het is de bedoeling dat u zich concentreert op het gevoel dat bij de spanning van de bewuste spiergroep hoort. Als u die spiergroep vervolgens weer loslaat, concentreert u zich op het gevoel van ontspanning dat in die spiergroep ontstaat. Zo'n gevoel is voor iedereen anders; soms lijkt het alsof die spieren wat zwaarder aanvoelen, en soms alsof ze wat warmer zijn. Schat het genoemde aantal seconden door rustig te tellen (eenentwintig, tweeëntwintig, enzovoort).



1. Begin met uw rechterbeen. Strek dit naar voren en span de spieren goed aan. Concentreer op het gevoel van spanning. Houd die spanning 5 tot 10 seconden vast, en laat die spieren dan geleidelijk los. Let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
2. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerbeen. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerbeen. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerbeen, zoals u dat zoeven met uw rechterbeen hebt gedaan (2x). Voelt u een verschil tussen uw rechter- en linkerbeen?
3. Concentreer u nu op uw rechterarm. Bal uw hand tot een vuist en strek uw arm voor u uit. Span de spieren van uw hand, arm en schouder goed aan. Let op het gevoel van spanning in uw rechterarm. Laat na 5 tot 10 seconden de spieren geleidelijk los en let op het verschil tussen spanning en ontspanning. Herhaal het spannen en ontspannen van deze spiergroep tweemaal.
4. Richt de aandacht vervolgens op uw linkerarm. Let op het verschil dat u voelt tussen de spieren van uw rechter- en linkerarm. Span en ontspan vervolgens de spieren van uw linkerarm, zoals u dat zoeven met uw rechterarm hebt gedaan (2x). Hoe voelen de spieren van beide armen nu aan – is er een verschil?

Stap 8 – Doe de concentratieoefening

Tel van 100 terug naar 1. Of neem een willekeurig getal en trek er steeds 7 van af.



Weekprogramma 4 - Datum: _____

Stap 1. Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt. De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

Stap 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Maak cirkels met uw beide schouders. Eerst 10 keer van achteren naar voren en vervolgens 10 keer van voren naar achteren bewegen.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Buig uw hoofd naar voren, en doe de kin op de borst. Uw rug moet recht blijven. Daarna uw hoofd voorzichtig achterover buigen, kijk naar het plafond.</p> <p>Let op: als u duizelig wordt, moet u deze oefening niet meer doen!</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>



3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>
4.		<p>Staand bij een stoel of muur.</p> <p>Loop op de plaats gedurende 3x 1 minuut (tussendoor 1/2 minuut uitrusten). Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.</p>

Stap 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.		<p>Zittend op een stoel of staand.</p> <p>Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 10-15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm. Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!</p>
2.		<p>Ga staan en verstrengel uw vingers in elkaar. Strek de armen naar voren, zodat uw handpalmen naar voren wijzen. Duw uw handpalmen vervolgens van u af, houd 3 tellen vast, schouders laag, en ontspan.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p> <p>Verstrengel uw vingers achter uw rug in elkaar. Duw uw armen naar achteren, houd 3 tellen vast, en laat ze weer zakken.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>



3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 10-15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd).</p> <p>Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!</p>
----	--	---

Stap 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.		<p>Staan achter een stoel.</p> <p>Ga keer op uw tenen staan, houd 3 tellen vast en zet de hielen weer op de grond. Trek daarna uw beide voorvoeten op en blijf 3 tellen op uw hakken staan. Houd uw heupen gestrekt.</p> <p>Herhaal 10-15 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Strek de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.</p> <p>Herhaal 10-15 keer per been.</p>
3.		<p>Staan achter een stoel.</p> <p>Hef uw linker been 10-15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.</p>


Stap 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor buik en gewrichten

1.		<p>Rugligging op bed met de knieën gebogen.</p> <p>Til het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.</p> <p>Herhaal 10-15 keer.</p> <p>U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.</p>
----	--	---



2.		<p>Rugligging op bed.</p> <p>Trek met uw handen de knie van het ene been zo veel mogelijk naar de borst en houd tegelijk het andere been volkomen plat op bed. Houd 5 tellen vast en wissel af met het andere been.</p> <p>Herhaal 5 keer per been.</p>
----	---	---

Stap 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

	<p>Ga verder met waar u in week 3 bent geëindigd en breidt dit gedurende deze week uit naar 20-30 minuten. Probeer de ervaren mate van inspanning op de Borgschaal tussen 11-13 te houden.</p> <p>Indien het te zwaar wordt loop wat rustiger of neem tussendoor een korte pauze (van 1 minuut).</p> <p>Indien het te licht aanvoelt, probeer iets sneller te lopen.</p>
--	--

Stap 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.

Stap 8 – Doe de concentratieoefening

Concentreert u zich op een voorwerp, het maakt niet uit wat het is. Het kan een deur zijn of een pen. Doe dit voor de duur van een minuut. Zet een streepje op een papier voor elk moment dat u afdwaalt.

Neem elke dag een ander voorwerp. Voer de tijd voor de concentratie elke keer een beetje op.

Kies bij voorkeur voor saaie voorwerpen. Hoe saaier het voorwerp, hoe lastiger de concentratie.



Weekprogramma 5 - Datum: _____

Stap 1. Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt. De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

Stap 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.		<p>Staand rechtop.</p> <p>Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.</p> <p>Herhaal 10 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Kijk recht vooruit en ga vervolgens met uw linker oor naar uw linker schouder. Houd dit enkele seconden vast en ga vervolgens met uw rechter oor naar uw rechter schouder. Probeer hierbij de schouders laag te houden!</p> <p>Herhaal 10 keer.</p>






3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>
4.		<p>Staand bij een stoel of muur.</p> <p>Loop op de plaats gedurende 3x 1 minuut (tussendoor 1/2 minuut uitrusten). Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.</p>

Stap 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

1.		<p>Zittend op een stoel of staand.</p> <p>Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm. Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!</p>
2.		<p>Zittend op een stoel met armleuningen.</p> <p>Plaats uw beide handen op de armleuningen en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.</p> <p>Herhaal 10-15 keer.</p>
3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd). Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!</p> <p>Herhaal 2 keer.</p>



Stap 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Strek 15 keer de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.</p> <p>Herhaal 2 keer.</p>
2.		<p>Staan achter een stoel.</p> <p>Hef uw linker been 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.</p> <p>Herhaal 2 keer.</p>
3.		<p>Rugligging met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.</p> <p>Zet af met beide voeten en til uw billen zo hoog mogelijk van de grond. Houd 3 tellen vast en leg weer neer.</p> <p>Herhaal 10-15 keer.</p>


Stap 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor buik en rug

1.		<p>Rugligging op bed met de knieën gebogen.</p> <p>Til 15 keer het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.</p> <p>Herhaal 2 keer.</p> <p>U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.</p>
----	---	---



2.		<p>Ga 'zitten' op handen en knieën.</p> <p>Uw rug is recht. Maak uw rug bol, zodat uw hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens uw rug hol en til daarbij uw hoofd op. Overdrijf dit niet!</p> <p>Maak uw rug weer recht. Begin de beweging onderaan bij uw stuitje en voer de bewegingen rustig uit.</p> <p>Herhaal 10-15 keer.</p>
----	---	--

Stap 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

	<p>Ga 20-30 minuten buitenshuis wandelen, bij voorkeur op oneffen terrein (bijvoorbeeld in het bos, over een grasveld, door het zand). Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal.</p> <p>Indien het te zwaar wordt ga wat rustiger lopen of neem af en toe een korte pauze (maximaal 1 minuut).</p> <p>Indien het te licht voelt, probeer iets sneller te lopen.</p>
--	--

Stap 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.

Stap 8 – Doe de concentratieoefening

Deze oefening doet u met zijn tweeën.

Laat iemand een woord zeggen en spel het woord achterstevoren. Het vereist veel concentratie.

Verzin steeds langere en/of moeilijkere woorden.



Weekprogramma 6 - Datum: _____

Stap 1. Vul het activiteitschema (dagboek) in

Kunt u dit? Wilt u aanvinken of u onderstaande activiteiten zelfstandig (zonder hulp) kunt uitvoeren.

Hoe zwaar? Wilt u met behulp van de Borgschaal aangeven hoe zwaar u het uitvoeren van deze activiteiten vindt. De Borgschaal wordt uitgelegd in hoofdstuk 4.1 van dit boek.

Checklist dagelijkse activiteiten	Kunt u dit?	Hoe zwaar?
1. Aan- en uitkleden		
2. Persoonlijke verzorging (wassen / scheren / tanden poetsen / haren kammen, etc.)		
3. Omdraaien in bed		
4. Opstaan (uit een stoel)		
5. Bukken		
6. Hurken		
7. Lopen in huis		
8. Traplopen		
9. Buitenshuis lopen op effen terrein		
10. Buitenshuis lopen op oneffen terrein		
11. Rennen		
12. Fietsen		
13. Tuinieren		
14. Boodschappen doen		
15. Stofzuigen		

Stap 2 – Doe de warming-up oefeningen

1.		<p>Staand rechtop.</p> <p>Trek uw beide schouders naar achteren, ontspan en trek de schouders vervolgens naar voren.</p> <p>Herhaal 10 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Draai uw hoofd rustig naar rechts, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Draai uw hoofd vervolgens naar links en weer terug.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>






3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Armen gekruist voor het lichaam met handen op tegenovergestelde schouder. Draai rustig naar links en probeer hierbij over uw schouder naar achteren te kijken, houd 3 tellen vast en draai weer terug. Vervolgens naar de andere kant draaien.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p>
4.		<p>Staand bij een stoel of muur.</p> <p>Loop op de plaats gedurende 3x 1 minuut (tussendoor 1/2 minuut uitrusten). Probeer dit zonder vasthouden, maar ga wel in de buurt staan van een stoel of muur om steun te kunnen zoeken als dit nodig is.</p>

Stap 3 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de armen

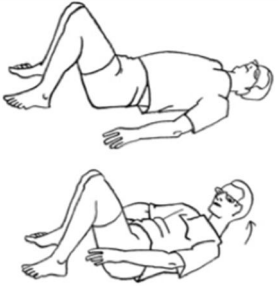
1.		<p>Zittend op een stoel of staand.</p> <p>Neem een kleine fles gevuld met water (1/2 liter) in uw rechterhand en buig uw arm 15 keer. Doe dit vervolgens ook met de linkerarm. Als het te zwaar is, vul de fles maar tot de helft!</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
2.		<p>Zittend op een stoel met armleuningen.</p> <p>Plaats uw beide handen op de armleuningen en zet u af - ellebogen strekken en schouders naar beneden trekken. Houd 3 tellen vast en ga weer rustig zitten.</p> <p>Herhaal 2 series van 15 keer.</p>
3.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Neem in beide handen een kleine fles (1/2 liter) gevuld met water en beweeg de armen 15 keer zijwaarts naar boven (tot boven uw hoofd). Als het te zwaar is, vul de fles dan maar tot de helft!</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>



Stap 4 – Doe de spierkrachtoefeningen voor de benen

1.		<p>Zittend op een stoel.</p> <p>Strek 15 keer de knie volledig, hef uw gestrekte been iets van de stoel, laat uw been weer zakken en zet de voet neer op de vloer. Doe hetzelfde met het andere been.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
2.		<p>Staannd achter een stoel.</p> <p>Hef uw linker been 15 keer zijwaarts. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterbeen.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p>
3.		<p>Rugligging met gebogen knieën en voeten plat op de grond. Armen zijwaarts langs het lichaam.</p> <p>Zet af met beide voeten en til uw billen zo hoog mogelijk van de grond. Houd 3 tellen vast en leg weer neer.</p> <p>Herhaal 2 series van 15 keer.</p>

Stap 5 – Doe de (rek-)oefeningen voor buik en rug

1.		<p>Rugligging op bed met de knieën gebogen.</p> <p>Til 15 keer het hoofd op en beweeg het een beetje richting de knieën, houd 3 tellen vast en ontspan weer.</p> <p>Herhaal 3 keer.</p> <p>U kunt de oefening zwaarder maken door ook uw handen in richting van de knieën te bewegen.</p>
----	---	---



2.		<p>Rugligging, uw knieën opgetrokken maar uw voeten op de ondergrond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen gespreid op de ondergrond.</p> <p>Houd uw knieën goed bij elkaar en draai ze naar rechts. Draai tegelijk met uw hoofd naar links. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Uw onderrug probeert u hierbij als eerste naar de grond te duwen, dan volgen uw bovenbenen en knieën. Doe dit ook de andere kant op.</p> <p>Herhaal 10 keer.</p>
----	--	--

Stap 6 – Doe de oefening voor hart en longen (conditie)

	<p>Ga dagelijks 30 minuten buiten wandelen (in het bos, in een park, in de duinen). Houd de ervaren mate van inspanning tussen 11-13 op de Borgschaal.</p> <p>Ga even rust nemen als het te zwaar wordt of loop wat steviger door als u dit aankunt.</p> <p>Geniet vooral van de omgeving en de frisse lucht en zet het verstand even 'op nul'.</p>
--	---

Stap 7 – Doe de ontspanningsoefening

Herhaal een van de oefeningen uit week 1 t/m 3.

Stap 8 – Doe de concentratieoefening

Doe concentratietests op het internet. U kunt er verschillende vinden (bijvoorbeeld Sudoku).