



Dit is jouw Individuele Zelfzorg aan Zee Werkboek

Dit werkboek is opgesteld om jou informatie te geven over het behandelprogramma en om op je persoonlijke voortgang en ervaringen binnen het behandelprogramma te reflecteren. Na het doorlopen van het revalidatietraject biedt dit document een gedetailleerd overzicht van de stappen die je hebt gezet, de resultaten die je hebt behaald en de inzichten die je hebt opgedaan.

Zelfzorg aan Zee biedt je de mogelijkheid om niet alleen fysiek sterker te worden, maar ook mentaal en emotioneel te herstellen, met de zee als een krachtige en helende omgeving. In dit werkboek worden de belangrijkste bevindingen en aanbevelingen gepresenteerd, zodat je jouw herstelproces verder kunt voortzetten met de tools en kennis die je hebt opgedaan tijdens het programma.

We hopen dat dit je ondersteunt in het behouden van de balans en kracht die je hebt ontwikkeld en dat het bijdraagt aan een positieve, langdurige verandering in je welzijn.

In dit werkboek staat het algemene verloop van onze revalidatie vermeld. Zelfzorg aan Zee biedt volledig persoonlijke behandelprogramma's aan, waardoor deze kunnen afwijken van wat er in het werkboek wordt vermeld.

INHOUDSOPGAVE

- **Persoonlijke behandelprogramma**
- **Mogelijke uitbreiding**
- **Planning**
- **Persoonlijk rapport**
 - EEG hersenbeelden
 - PROM algemeen (CIS)
 - PROM klachten
 - PROM zelf ervaren herstel (SIS)
 - Handknijpkracht
 - Negen activiteiten - Bingo
- **Opdrachten Fase 1:**
 - **Sessie 1:** Blue Mind: Invloed van het water op je brein. Uitleg over welke neurotransmitters hiermee te maken hebben.
 - **Sessie 2:** Rationeel en impulsief: Waarom surfen minder energie van je hersenen vraagt dan bijv. piekeren.
 - **Sessie 3:** Blue/Gray/Red mind: Lichamelijke gevolgen van over je grenzen gaan.
 - **Sessie 4:** Autonome zenuwstelsel: Wat een disbalans in je AZS kan betekenen.
- **Opdrachten Fase 2:**
 - **Sessie 5:** Coaching: Uitwerken persoonlijke doelstellingen. Surffit oefeningen: Welke oefeningen kunnen bijdragen aan het surfen.
 - **Sessie 6:** Coaching: Uitwerken persoonlijke doelstellingen in relatie tot energie.

- **Sessie 7:** Coaching: Inzetten van talenten en ambities.
- **Sessie 8:** Coaching: Copingstrategieën en de rol van je omgeving.
- **Opdrachten Fase 3:**
 - **Sessie 9:** Hoofddoelstelling vastleggen. Waar sta je over een jaar.
 - **Sessie 10:** Coaching gericht op “waar sta ik nu” en “waar wil ik naartoe”.
 - **Sessie 11:** Stappenplan opstellen voor de hoofddoelstellingen. Bepalen wat je hiervoor nodig hebt. Dit wordt je zelfzorg plan.
 - **Sessie 12:** Presentatie van je eigen zelfzorg plan.
- **Opdrachten Fase 4:**
 - Deze fase kan op diverse manieren ingevuld worden. Helemaal naar wat voor jou van toepassing is. Het gaat hierbij om balans vinden, niet alleen in de zee maar ook in het dagelijkse leven. In de loop van het programma zal worden gekeken of deze fase nodig is en hoe deze fase vormgegeven kan worden. Heb je vragen? Neem gerust contact op.



BEHANDEL PROGRAMMA

MOGELIJKE UITBREIDING

Naast het standaardtraject zijn er ook een aantal aanvullende therapievormen mogelijk binnen Zelfzorg aan Zee. Hiertussen kan gekozen worden naar wat fijn is voor jou:

1. **Surf Fit** – “Droge” training van specifieke surfbewegingen, zodat deze makkelijker en automatischer gaan in het water. Het is een fijne voorbereiding op de surftherapie die je thuis eenvoudig kunt doen.
2. **Ademtherapie** – Het controleren van jouw ademhaling, en daarmee ook jouw hartslag, is belangrijk voor het leveren van grote prestaties (fysiek, mentaal en/of cognitief) en essentieel voor het herstel hiervan. Koudwatertraining is hier een onderdeel van.
3. **Ontspanningsoefeningen** – Bij deze oefeningen controleer je jouw (onbewuste) spanning en leer je deze om te zetten naar ontspanning. Dit geeft jou (weer) vertrouwen in je lichaam.
4. **Yoga** – Surfen is een vorm van yoga. Er zijn veel raakvlakken met de surfbewegingen. Daarnaast heeft het ook een positieve invloed op je mentale gezondheid. Onder begeleiding van een professionele yogadocent ga je dit ervaren.
5. **Jobcoaching** – Wil je graag jouw bijdrage leveren aan de maatschappij middels (vrijwilligers)werk? Wij kunnen je op diverse manieren begeleiden, waaronder professionele jobcoaching.

PLANNING

Hieronder kan je je sessies afvinken en de datum erbij toevoegen.

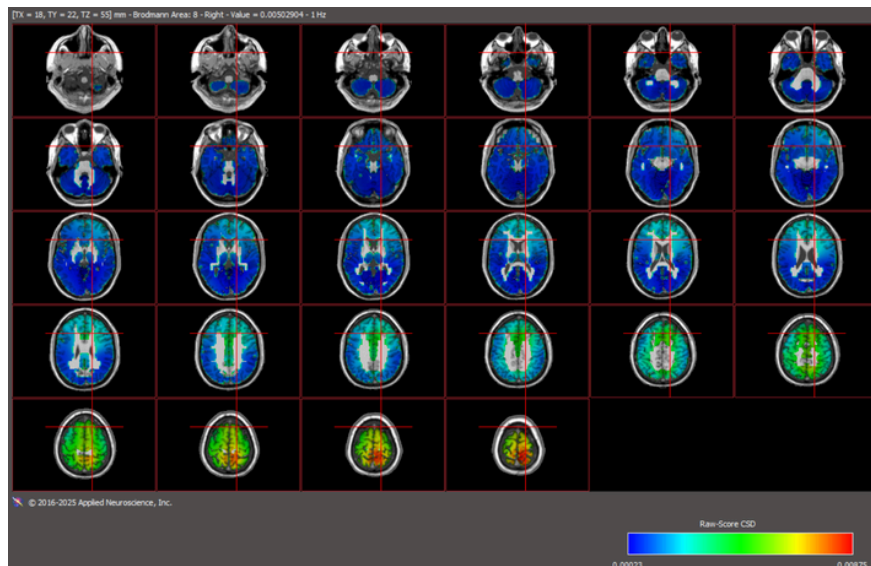


RAPPORT

DEELNEMER B

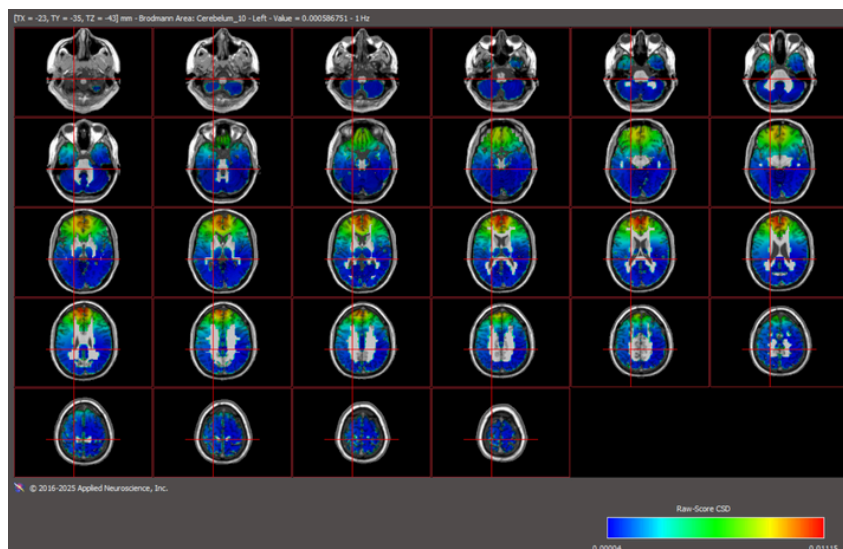
RESULTATEN
REVALIDATIEPROGRAMMA
ZELFZORG AAN ZEE

EEG Hersenbeelden



1e meting voor het surfen:

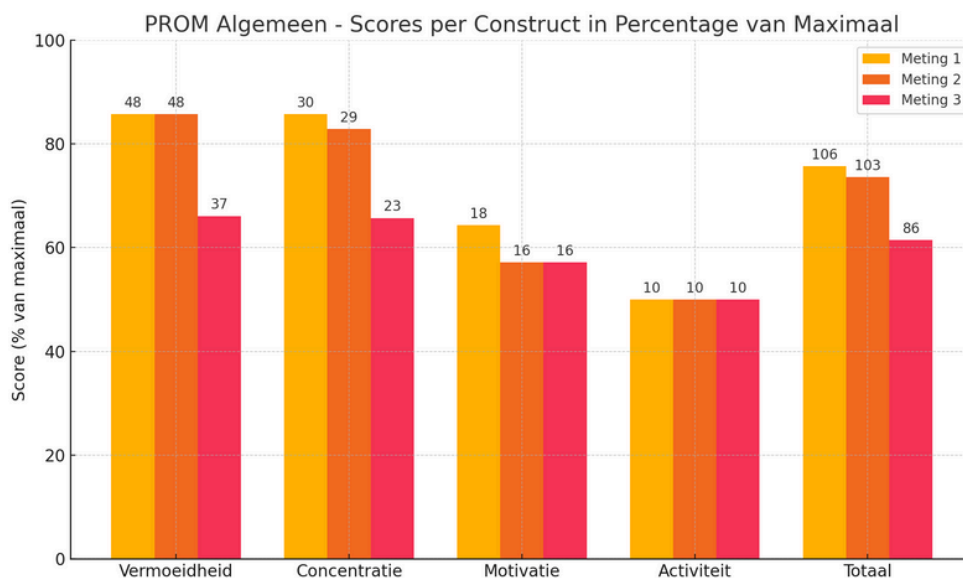
Activiteit met name in de hoog corticale regio's. Nicole is veel aan het overdenken.



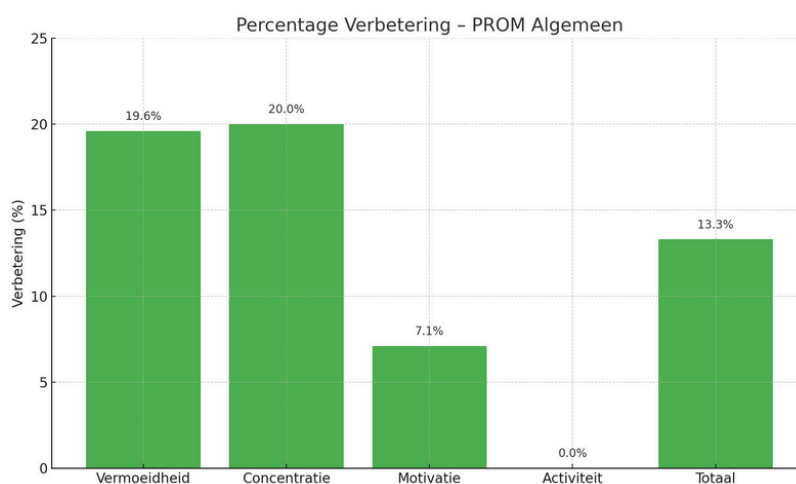
2e meting na het surfen.

Activiteit met name in de lagere, snellere en efficiënte gebieden. Niet denken maar doen.

PROM ALGEMEEN (CIS)

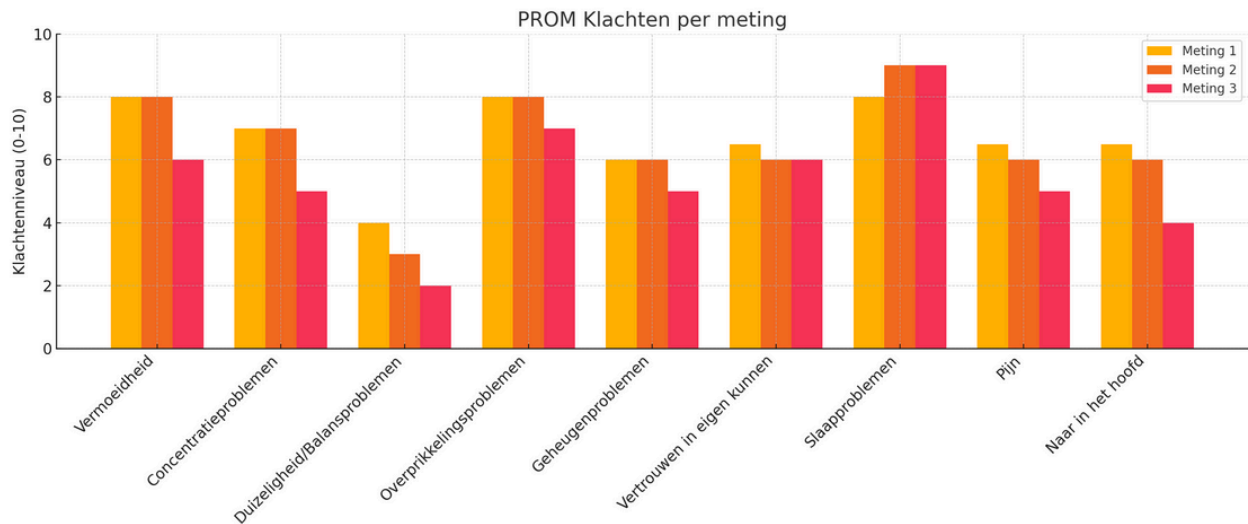


De PROM algemeen meten wij op vier verschillende schalen: vermoeidheid, concentratie, motivatie en activiteit. In deze grafiek is te zien dat bij iedere subschaal, én bij het totaal aan klachten, de scores bij meting 2 en 3 verminderd zijn ten opzichte van meting 1.

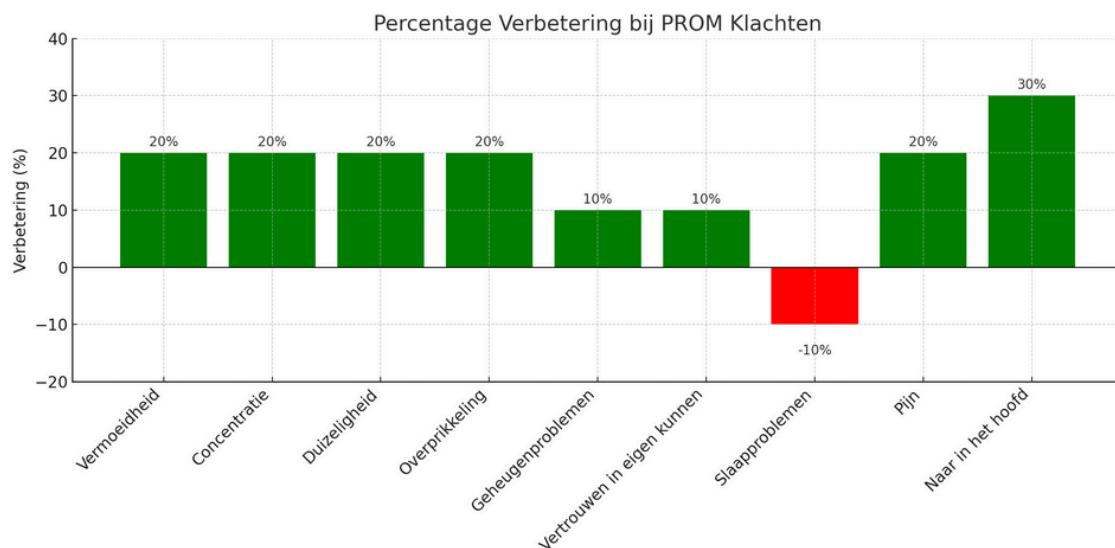


In deze grafiek zijn de percentages van klachtenvermindering weergegeven per klachtencategorie en voor het totaal.

PROM KLACHTEN



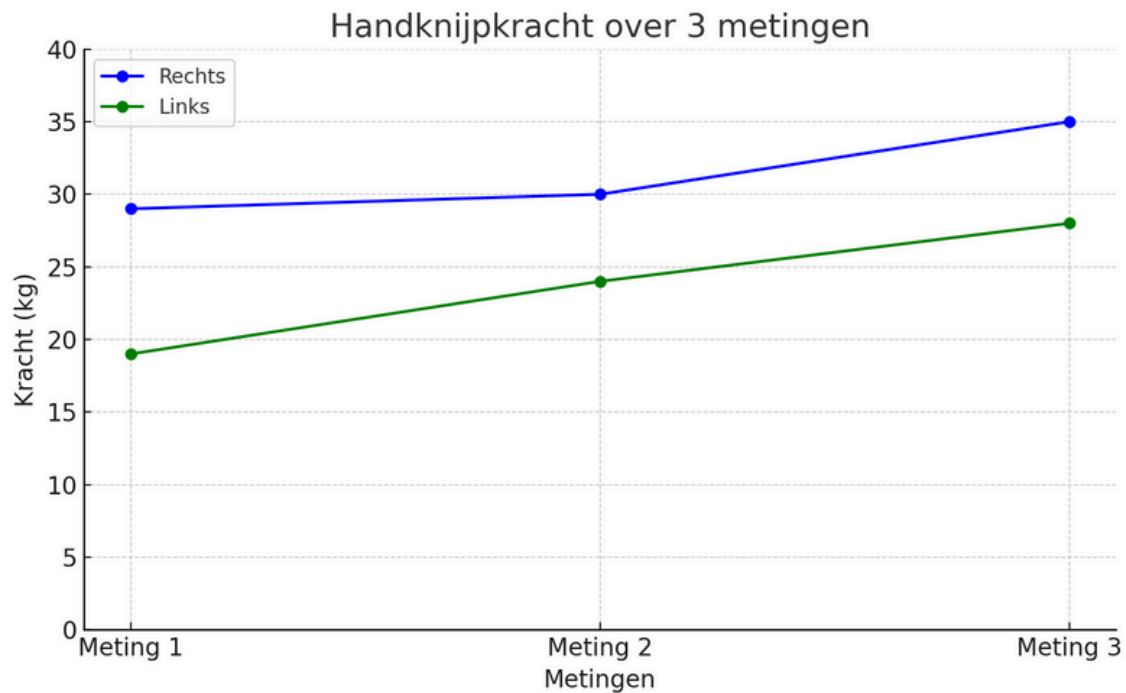
De PROM Klachten meten wij op een aantal verschillende klachten. In deze grafiek is het verschil in score per klacht te zien bij meting 1, 2 en 3.



Persoonlijke interpretatie:

In deze grafiek zijn de percentages vermindering van klachten weergegeven.

Handknijpkracht



Handknijpkracht metingen:
Meting 1: Links 19 en rechts 29
Meting 2: Links 24 en rechts 30
Meting 3: links 28 en rechts 35

Bij de handknijpkracht meten wij de versterking van het lichaam. Door het surfen en het verkrijgen van meer energie wordt je spieraanmaak ook versterkt. Deze versterking van je spieren meten wij door middel van handknijpkracht.

Negen activiteiten - Bingo

Vink de activiteiten af die je al hebt behaald. Je wordt beloond met het volgende:

- **3 activiteiten:** Een linnen tas
- **6 activiteiten:** Een waterfles
- **9 activiteiten:** Een Zelfzorg aan Zee T-shirt

Een boek kunnen lezen	Langer dan 10-15 min autorijden	Sporten (Schaatsen?)
Zwaardere huishoudelijke taken	In de tuin werken	Vaker en langer met vriendinnen afspreken
Vrijliggerswerk doen met meerdere mensen in een ruimte	Mezelf en lijf kunnen ontspannen	Uitjes (bioscoop, concert, uiteten)