

Herkennen signalen thuisopdracht

Activiteit	Tijd	Reden van stoppen
Opstappen op verhoging (bv trap)		
Voet step		
Aanspannen spieren		
Voeten in elkaars verlengde zetten (1 voet voor en 1 voet achter)		
Ogen dicht tussen 2 objecten lopen		

Herkennen signalen thuisopdracht

Acute stress:

Gespannen spieren
Sneller / dieper ademen
Snelle hartslag
Overmatig alert zijn

Chronische stress:

Concentratiestoornissen
Lusteloosheid
Gevoelens van irritatie
Hartkloppingen
Maagpijn
Woedeuitbarstingen
Geen zin in seks
Alcoholgebruik
Druk worden, veel praten
Slapeloosheid
Chronische vermoeidheid
Opgejaagd gevoel
Spierpijn
Ademhalingsmoeilijkheden
Somberheid
Te veel eten
Terugtrekken / isoleren

Herkennen signalen thuisopdracht

Stress verminderen

1. Rust nemen
2. lichamelijke uitlaatklep
3. praten en steun zoeken bij anderen

Herstellen van stress

1. Rust nemen
2. Ontspanning zoeken
3. Emoties uiten