

Lichaamssignalen

LIJST

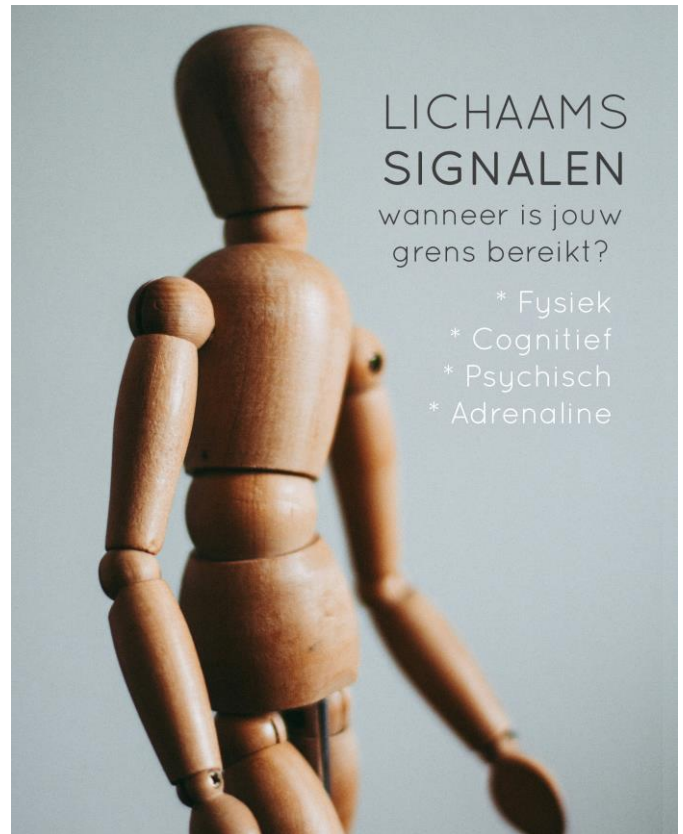
Deze lijst van signalen is onderdeel van het Persoonlijk Pacing Plan van Begrepen Klachten. Het plan is vooralsnog niet als geheel verkrijgbaar, omdat dit plan is geschreven vanuit begeleiding door een zorgverlener.

Omdat er veel vraag naar is, willen we alvast wel deze signalen-lijst met jullie delen. Deze is gebaseerd op literatuur en ervaringen van patiënten met fysieke en/of cognitieve uitputting. De lijst kan je helpen om je meer bewust te worden van signalen en grenzen, waardoor je je energie zo goed mogelijk inzet, zonder steeds je grens over te gaan. Soms helpt het al om te merken dat andere mensen deze klachten ook hebben en het kan ook helpen je gevoel te uiten aan naasten en zorgverleners.

Merk je dat de focus op signalen je niet goed lukt, of dat je er juist te veel op gefocust bent, zoek dan zeker hulp.

Pacing is gewoon heel ingewikkeld, zeker als je het helemaal zelf moet doen.

In onze [blog](#) en social media posts staat nog wat meer uitgelegd.



- Je kunt signalen gebruiken voor een momentopname, of over een wat langere tijd
- Bekijk de lijst nog eens, na bijv 6 weken
- Zoek evt hulp bij signaleren en pacen

FYSIEKE SIGNALEN

- ☐ UITGEPUT GEVOEL
- ☐ DRONKEN GEVOEL
- ☐ KATER GEVOEL
- ☐ ZWARE BENEN
- ☐ ZWARE ARMEN
- ☐ MINDER KRACHT
- ☐ MINDER COÖRDINATIE
- ☐ MISSELIJK
- ☐ MIGRAINE
- ☐ HOOFDPIJN
- ☐ OORSUIZEN
- ☐ MEER MOEITE MET FYSIEKE DAGELIJKSE TAKEN DAN ANDERS
- ☐ MEER MOEITE MET STAAN/LOPEN
- ☐ MEER MOEITE MET INSPANNEN
- ☐ MEER BEHOEFTE AAN LIGGEN
- ☐ (BIJNA) FLAUWVALLEN
- ☐ LICHT IN HET HOOFD
- ☐ ZWART VOOR DE OGEN
- ☐ DRAAIDUIZELIG
- ☐ TRILLEN
- ☐ WIEBELIGE BENEN
- ☐ LEEG (LAAG SUIKER) GEVOEL
- ☐ GRAUWE HUID
- ☐ KOUDE HANDEN EN VOETEN
- ☐ BLAUWE NAGELS/LIPPEN
- ☐ HOGERE HARTSLAG IN RUST
- ☐ ONREGELMATIGE HARTSLAG
- ☐ HART HARD VOELEN BONZEN
- ☐ PIJN OP DE BORST
- ☐ KORTADEMIG
- ☐ SNEL/OPPERVLAKKIG ADEMEN
- ☐ VEEL ZUCHTEN
- ☐ VEEL GAPEN
- ☐ DROGE MOND
- ☐ DORST GEVOEL
- ☐ VERMINDERDE EETLUST
- ☐ MEER TREK IN SUIKERS
- ☐ MEER TREK IN ZOUT
- ☐ MEER (ONGEZOND) ETEN
- ☐ OPGEBLAZEN GEVOEL
- ☐ WINDERIGHEID
- ☐ BUIKPIJN
- ☐ VERANDERDE ONTLASTING
- ☐ MEER PLASSEN
- ☐ KOORTS
- ☐ ONTREGELDE TEMPERATUUR
- ☐ RILLERIG
- ☐ (NACHT)ZWETEN
- ☐ BLOZEN
- ☐ OPVLIEGERS
- ☐ SPIERPIJN
- ☐ RUGPIJN
- ☐ KEELPIJN
- ☐ BROK IN DE KEEL GEVOEL
- ☐ OPGEZETTE KLIEREN
- ☐ OOGKLACHTEN
- ☐ TERUGKERENDE INFECTIES
- ☐ PIJNLIJK GEZICHT
- ☐ VERMOEID (HANGEND) GEZICHT
- ☐ PIJN NEK & SCHOULDERS
- ☐ TINTELINGEN
- ☐ SPIERTREKKINGEN
- ☐ ONWILLEKEURIGE BEWEGINGEN/STUIPEN
- ☐ RUSTELOZE BENEN
- ☐ MEER HUIDKLACHTEN
- ☐ MEER PIJNKLACHTEN
- ☐ MOEITE MET INSLAPEN
- ☐ LANGER SLAPEN
- ☐ SLAPERIG OVERDAG
- ☐ ONRUSTIGE SLAAP
- ☐ VROEG WAKKER WORDEN
- ☐ EXTRA BEROERD WAKKER
- ☐ MEER DROMEN, NACHTMERRIES
- ☐ VERMINDERDE LIBIDO
- ☐ VERANDERDE MENSTRUATIE
- ☐ ANDERS, NAMELIJK.....

COGNITIEVE SIGNALEN

- ☐ VERGEETACHTIGHEID
 - ☐ GESPREK NIET MEER
 - ☐ KUNNEN VOLGEN
 - ☐ WOORDVINDPROBLEMEN
 - ☐ AFNEMENDE CONCENTRATIE
 - ☐ TRAGER DENKEN
 - ☐ GEVOEL VAN BLOKKEREN (KORTSLUITING)
 - ☐ OVERWELDIGD GEVOEL (ERROR)
 - ☐ AFWEZIG GEVOEL
 - ☐ ALSOF JE IN EEN MIST/WAAS LEEFT
 - ☐ WATTENHOOFD
 - ☐ MEER MOEITE MET DAGELIJKSE TAKEN
 - ☐ MEER MOEITE MET LEZEN/TV
 - ☐ MOEITE HEBBEN OM MEERDERE DINGEN TEGELIJK TE DOEN
 - ☐ Meer moeite MET PLANNEN
 - ☐ MINDER OVERZICHT, CHAOS
 - ☐ PRIKKELS SLECHTER VERDRAGEN (LICHT/GELUID/GEUR BIJV)
 - ☐ VERVORMDE WAARNEMING (O.A. GEDEMPT GELUID, VERVORMD BEELD, WAZIG ZIEN)
 - ☐ VERMINDERDE CREATIVITEIT
 - ☐ ANDERS, NAMELIJK....
- ☐ SNELLER GEIRRITEERD ZIJN
 - ☐ GEVOEL CONTROLE TE VERLIEZEN
 - ☐ ONTREMDE GEDRAG
 - ☐ STERKERE INNERLIJKE CRITICUS
 - ☐ MOEILIK KUNNEN BESLISSEN
 - ☐ PIEKEREN OVER JE SITUATIE
 - ☐ DRUK MAKEN OVER KLEINE DINGEN
 - ☐ ZELFTWIJFEL, ONZEKERHEID
 - ☐ SOCIAAL TERUGTREKKEN
 - ☐ DISSOCIATIE
 - ☐ JEZELF OF OMGEVING VERWAARLOZEN
 - ☐ SUICIDALE GEDACHTEN
 - ☐ VATBAARDER VOOR (OUDE) VERSLAVINGEN
 - ☐ ANDERS, NAMELIJK...

PSYCHISCHE SIGNALEN

- ☐ ONRUSTIG OF GEJAAGD
- ☐ GESPANNEN
- ☐ OVERBELAST GEVOEL
- ☐ ANGSTIG
- ☐ SOMBER
- ☐ PESSIMISTISCHER/cynischer
- ☐ MINDER VOOR ELKAAR KRIJGEN
- ☐ MINDER INTERESSE in dingen DAN VOORHEEN
- ☐ MEER EMOTIES
- ☐ VEEL HUILEN
- ☐ VLAK GEVOEL (WEINIG EMOTIES)
- ☐ APATISCH GEVOEL (PASSIEF)
- ☐ TEGEN DINGEN OPZIEN WAAR
- ☐ JE DAT NORMAAL MINDER HEBT
- ☐ PANIEKAANVALLEN

ADRENALINE SIGNALEN

- ☐ SNEL PRATEN
- ☐ HYPERACTIEF
- ☐ HYPERALERT
- ☐ GROTE OGEN/PUPILLEN
- ☐ VEEL KNIPPEREN
- ☐ TRILLEN
- ☐ ZWETEN
- ☐ BLEEK OF ROOD GEZICHT
- ☐ RODE VLEKKEN
- ☐ ONRUSTIGE BEWEGINGEN
- ☐ SNELLERE HARTSLAG
- ☐ SNELLE/OPPERVLAKKIGE ADEMHALING
- ☐ ONRUSTIG/GEJAAGD GEVOEL
- ☐ GESPANNEN GEVOEL (KICK- GEVOEL
ZOALS BIJ PARACHUTESPRINGEN)
- ☐ GEVOEL VAN ENERGIEPIEK
- ☐ GEVOEL 'AAN TE STAAN'
- ☐ MOEITE MET RUST/ONTSPANNEN
- ☐ MOEIZAMER (IN)SLAPEN
- ☐ EUFORISCHE INDRUK
- ☐ LACHERIG
- ☐ EMOTIONEEL LABIEL
- ☐ TAKEN UITVOEREN DIE NORMAAL NIET
LUKKEN
- ☐ MOEITE MET STOPPEN VAN TAKEN
- ☐ OVERMATIG ETEN/DRINKEN
- ☐ NADIEN INSTORTEN
- ☐ ANDERS, NAMELIJK: