onbelemmerd
studeren

Last van Pijn en/of EnergieProblemen tijdens je studie?

Ontdek je grenzen met de PEP-meter!



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

ECIO
leren
zonder belemmering

Als student is het belangrijk om te weten waar je grenzen liggen, vooral als je last hebt van pijn en/of energieproblemen. Deze problemen kunnen je dagelijkse activiteiten en studeren bemoeilijken. De Pijn en/of Energie Problemen-meter (PEP-meter) helpt je om hier beter mee om te gaan.

Wat is de PEP-meter?
De PEP-meter maakt onzichtbare klachten zichtbaar.



Waarom de PEP-meter?

Met de PEP-meter krijg je inzicht in de balans tussen wat je doet (belasting) en wat je aankunt (belastbaarheid).

- Je leert je klachten beter te herkennen en begrijpen.
- Je kunt patronen analyseren voor een betere verdeling van je studiebelasting.
- Het helpt je om dingen ander te organiseren of te plannen.

Plan slim, presteer beter!

De PEP-meter helpt je om je studie-activiteiten beter te plannen. Met de resultaten kun je, samen met je studiebegeleider, je studietijd beter indelen.
Het kan je ook helpen bij het aanvragen van extra voorzieningen zoals:

- roosteraanpassingen.
- spreiding van toetsen/tentamens.
- versoepeling van je aanwezigheidsplicht.

Hoe gebruik je de PEP-meter?

Gebruik de PEP-meter tijdens normale studieweken, niet tijdens toetsen/tentamens of vakanties. Zo krijg je een goed beeld van je balans tussen belasting en belastbaarheid. Oftewel hoeveel je kunt doen zonder dat het je te veel wordt. Vul minstens een week, of beter nog, twee weken dagelijks de PEP-meter in.

Hoe werkt de PEP-meter?

Met de PEP-meter geef je aan wat jouw activiteiten van de dag zijn. Bij deze activiteiten geef je aan hoeveel pijn en energie je hebt. Als je dit bijhoudt, dan krijg je een goed beeld van wat je doet en wat het effect daarvan is op jouw pijn- en energieniveau.

Start vandaag nog met de PEP-meter en verbeter je studie-ervaring!

Heb je vragen of wil je meer informatie? Check onbelemmerdstuderen.nl of neem contact op met je studiebegeleider.

Aan de slag met de PEP-meter

Hoe werkt het?

Gebruik de PEP-meter dagelijks gedurende twee weken om inzicht te krijgen in je energie- en pijnniveau. De kleurcodes geven de zwaarte aan van je activiteiten en je inspanningen.

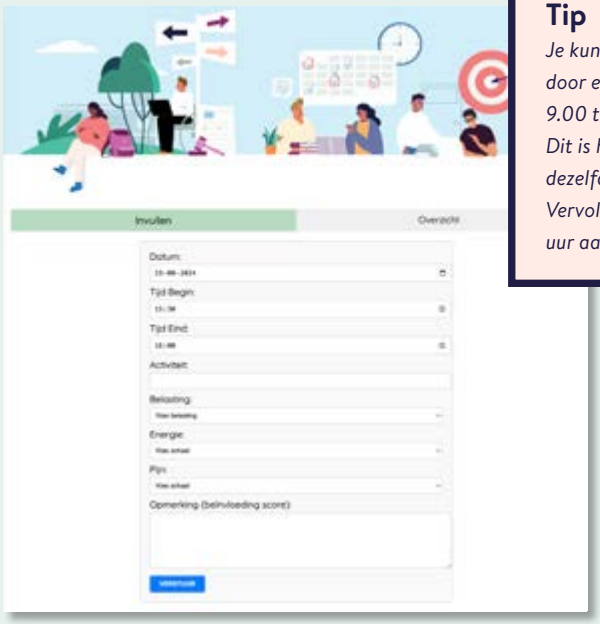


Account aanmaken

1. Scan de QR-code of login via www.pepmeter.onbelemmerdstuderen.nl.
2. Vul je naam en e-mailadres in. Je ontvangt hierna een e-mail met een link waarmee je jouw account kan activeren. Controleer je spamfilter als je de e-mail niet ziet.
3. Op het scherm vul je vervolgens je e-mailadres en je wachtwoord in.

Gegevens invullen

1. **Datum:** standaard staat de datum op de dag waarop je aan de slag gaat. Je kan de datum ook aanpassen naar eerder via het kalender-icoontje.
2. **Tijd begin – eind:** je vult hier de tijden in van jouw activiteit.
3. **Activiteit:** hier vul je in wat je doet of wat je gedaan hebt. (college/ les, groepswerk, huiswerk, privéactiviteiten, enzovoort).
4. **Belasting:** kies hier de belasting die voor jou geldt. (ontspanning, rust, inspanning of extra inspanning).
5. **Energie:** beoordeel je energie-niveau tijdens de activiteit op een schaal van 1 tot 10 (1: veel energie tot 10: weinig energie).
6. **Pijn:** beoordeel je pijnniveau op een schaal van 1 tot 10 (1: weinig pijn tot 10: veel pijn).
7. **Opmerking:** je kan hier eventueel een toelichting geven als geheugensteuntje.
8. **Opslaan:** klik op ‘verstuur’ om je gegevens van een activiteit op te slaan.



Tip

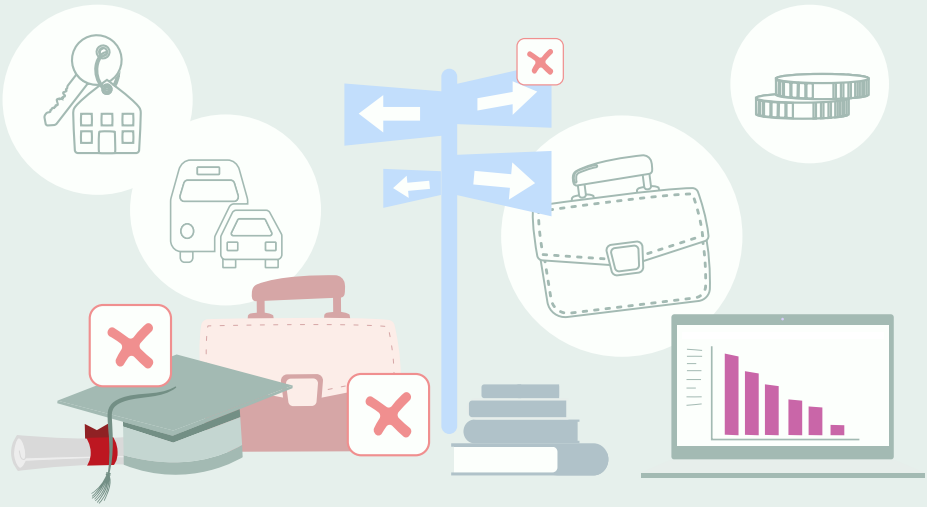
Je kunt activiteiten sneller invoeren door een groot tijdsblok, zoals van 9.00 tot 16.00 uur, in te vullen. Dit is handig voor dagen met dezelfde activiteiten zoals lessen. Vervolgens kun je dit blok per half uur aanpassen.

Na het invullen van je activiteiten, zie je onderaan op hetzelfde scherm wat je hebt ingevuld. Je kan hier via het ‘potloodje’ nog wijzigingen aanbrengen.

Overzicht

1. Via ‘Overzicht’ kan je kiezen uit een weergave als tabel (via de datum) of als grafiek (via het kalender-icoontje).
2. De overzichten kan je downloaden en printen per dag of per week.





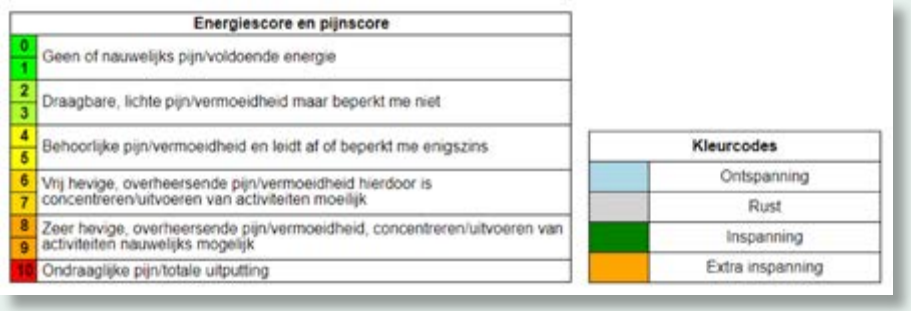
Tabelweergave



Tijd vanaf	Opmerking	Activiteit	Energiescore	Pijnscore
09:00		school	1	1
09:30		school	1	1
10:00		school	1	1
10:30		pauze	2	2
11:00	ik kreeg te weinig tijd	boos	5	4
11:30	te weinig tijd	boos	5	4
12:00		lunch	3	3
12:30		lunch	3	3
13:00	ik wist wat me te wachten stond	groepsopdracht	6	5
13:30		groepsopdracht	6	5
14:00		groepsopdracht	6	5
14:30		pauze	7	6
15:00	de oefeningen waren zwaar	gymles	8	7
15:30		gymles	8	7
16:00		gymles	8	7
16:30		naar huis (fiets)	4	8
17:00		dutje	9	9
17:30		dutje	9	9
18:00		dutje	9	9
18:30		eten	5	5
19:00		huiswerk	6	6
19:30		huiswerk	6	6
20:00		huiswerk	6	6
20:30		tv kijken	7	7
21:00		tv kijken	7	7
21:30		naar bed	9	9

Uitleg kleurenweergave

De mate van belasting, energie en pijn worden met verschillende kleuren weergegeven. Zo kan je in een oogopslag zien wat het voor jou betekent.



Energiescore en pijnscore	
0	Geen of nauwelijks pijn/voldoende energie
1	
2	Draagbare, lichte pijn/vermoeidheid maar beperkt me niet
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	Ondraaglijke pijn/totale uitputting

Kleurcodes
Ontspanning
Rust
Inspanning
Extra inspanning

Na het invullen van de PEP-meter kun je een actieplan maken om je studietijd beter in te delen. Gebruik de resultaten van de PEP-meter en vraag, indien nodig, hulp van je studiebegeleider.

Aan de slag met een actieplan



Voorkom studievertraging!
Na het gebruik van de PEP-meter helpt een actieplan jou om je balans te verbeteren en je studie succesvol voort te zetten.

Volg deze volgende stappen:

Stel doelen

- Wat wil je precies bereiken?
- Hoe weet je dat je je doel hebt bereikt?
- Is het doel realistisch en haalbaar?
- Draagt het doel bij aan je welzijn of studievoortgang?
- Wanneer wil je je doel bereiken?
- Welke stappen ga je zetten?
- Op welke momenten werk je aan je doel?
- Betrek een vriend, studiegenoot of begeleider voor hulp.

Evalueer

- Vul de PEP-meter opnieuw in om je voortgang te meten.
- Vraag feedback van mensen die op de hoogte zijn van je doelen.
- Pas je doelen aan als dat nodig is.
- Bedenk, eventueel met hulp van je studiebegeleider, nieuwe manieren om je balans te verbeteren.

Vertel je medestudenten en docenten over je ondersteuningsbehoefte

- Leg uit wat je ondersteuningsbehoefte is en hoe dit je studie beïnvloedt.
- Bespreek wat je van hen verwacht en wat zij van jou kunnen verwachten.
- Vraag om specifieke aanpassingen zoals extra tijd voor toetsen/tentamens.



Begeleiding en voorzieningen op je onderwijsinstelling

- Bespreek met je studiebegeleider de beschikbare aanpassingen, voorzieningen en begeleiding.
- Informeer naar je rechten en plichten.
- Leg afspraken vast op papier om misverstanden te voorkomen.
- Evalueer regelmatig om te zien of de ondersteuning werkt.
- Vraag hulp van een studentenpsycholoog of ergotherapeut.
- Zoek naar hulp buiten de onderwijsinstelling indien nodig.
- Bespreek mogelijke opties met je huisarts.

Rechten en plichten

- Zowel jij als de onderwijsinstelling hebben rechten en plichten.
- Er zijn financiële mogelijkheden op de onderwijsinstelling en daarbuiten.
- Check de mogelijkheden op onbelemmerdstuderen.nl!

Met dit actieplan kun je je studie beter plannen en zorgen voor een goede balans tussen wat je aankunt en de werkdruk.



Tips om je dag efficiënter in te delen

Het vinden van de juiste balans kan een kwestie van uitproberen zijn. Niet alles is altijd te plannen, maar met deze tips kun je je dagen efficiënter indelen en beter omgaan met pijn en je energie. Probeer verschillende methoden uit en ontdek wat het beste voor jou werkt!

Maak je dag leuk

- Doe dingen die je energie geven, zoals sporten, een hobby of afspreken met vrienden.
- Wissel activiteiten af door studie met ontspanning en leuke dingen te combineren.
- Ga naar feestjes, maar blijf niet te lang: geniet ervan zonder jezelf uit te putten.

Gebruik je agenda optimaal

- Maak van tevoren afspraken in plaats van ze spontaan te doen. Dit helpt je om je energie te verdelen.
- Houd overzicht door al je activiteiten en rustmomenten te noteren.

Bouw rustmomenten in je planning

- Plan rust na inspannende activiteiten zoals het volgen van lessen, werk of sport.
- Zorg dat andere activiteiten bijdragen aan een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

Houd een dagstructuur aan

- Houd vaste tijden aan voor eten, slapen en rusten.
- Verdeel je belasting over de dag. Dit kan in het begin extra energie kosten, maar levert je uiteindelijk meer op.

Maak een weekplanning

- Zorg voor een globale weekplanning en verdeel hierin je belasting.
- Plan elke week vooruit in je agenda of maak een schema.

Maak 'afspraken' met jezelf

- Hanteer bepaalde regels zoals een maximaal aantal avonden weg of een hoeveelheid rust na inspanning.
- Zorg voor dagelijkse ontspanning, bijvoorbeeld elke dag bewust een half uur ontspannen.

Neem elke ochtend of avond tijd voor je planning

- Sta stil bij je dagindeling om te kijken wat er gedaan moet worden en plan rustmomenten in.



Start vandaag nog met de PEP-meter en verbeter je studie-ervaring!

Heb je vragen of wil je meer informatie? Check onbelemmerdstuderen.nl of neem contact op met je studiebegeleider.

Vergelijk planning met daadwerkelijke activiteiten

- Houd bij wat je van plan was te doen en wat je daadwerkelijk hebt gedaan. Dit helpt je om beter te begrijpen wat je aankunt en om realistischer te plannen.

Gebruik hulpmiddelen

- Gebruik een kookwekker of je telefoon als timer of alarm om je te helpen op tijd te stoppen met studeren.

Maak het mogelijk om eerder te stoppen of te vertrekken

- Plan vooruit. Geef aan dat je misschien eerder moet stoppen/ vertrekken.
- Zorg dat je makkelijk weg kunt. Kies bijvoorbeeld een plek bij de uitgang van een ruimte.

Kies een aanpak die bij je past

- Als je houvast hebt aan een strakke planning, probeer dit dan uit.
- Als je weet dat een strakke planning niet werkt voor jou, kies dan voor een flexibeler schema.



onbelemmerd studeren

Onbelemmerdstuderen.nl

Als studeren niet vanzelf gaat

Gelijke kansen voor iedereen!
Een opleiding volgen is niet altijd makkelijk. Wist je dat circa 40% van de studenten een ondersteuningsbehoefte heeft? Je staat er niet alleen voor.

Wat heb jij nodig?
Vind jij het lastig om je te concentreren, overzicht te houden of kan je niet altijd aanwezig zijn? Of ervaar je problemen bij het maken van toetsen, het volgen van lessen of het vinden van een stage of werk?

Voorzieningen en regelingen speciaal voor jou!
Verschillende mogelijkheden kunnen jou helpen, zoals onderwijs- en toets-hulpmiddelen, aangepaste studieplanning, extra begeleiding, cursussen of extra geld om je studie te kunnen volgen.

Voorkom studievertraging
Ontdek je mogelijkheden op onbelemmerdstuderen.nl



onbelemmerd studeren



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

ECIO
leren
zonder belemmering