

Dagverslag van een goede dag 2020 (voor het ziek zijn)

- 7.15 Opstaan, aankleden, haren doen, tandenpoetsen, ontbijt en lunch maken, vaatwasser uit- en inruimen. Als ik beneden ben, heb ik het nieuws aan staan en luister ik mee. *Ik word fit wakker en met energie. Ik heb zin in de dag, en voer bovenstaande activiteiten zonder pauzes en op tempo uit. Ze kosten me geen moeite.*
- 7.45 Fiets pakken, flink doorfietsen naar station in XXX eindh (10 minuten) *Het fietsen is geen probleem en het is prettig even buiten te zijn. Ik ben alert en kan zonder moeite op het verkeer om me heen letten.*
- 08:00 Aankomst station in XXXX, fiets wegzetten, trein pakken, in de trein ontbijt ik. Daarna lees ik op mijn telefoon en luister ik naar muziek. *In de trein zitten kost geen energie en ervaar ik als ontspannend. Geluid om me heen van andere mensen en de muziek leiden me niet af van het lezen.*
- 08:20 Aankomst op station in XXXX, naar het busstation lopen, bus nemen naar het bedrijventerrein, naar werk lopen (10 minuten). *Ik sta vooraan om uit de trein te stappen. Meestal moet ik hard doorlopen of rennen om de bus te halen. Ik heb geen last van drukte of geluid om mij heen en het laatste stukje naar kantoor lopen is prettig. Ik pak de trap 3 verdiepingen omhoog. Tijdens de busrit en het lopen, denk ik alvast na over het werk dat ik straks ga uitvoeren.*
- 09:00 Aankomst op werkplek. Thee pakken bij automaat en even kletsen als er een collega staat. Met 10-15 mensen in een kantoortuin werken. Programmeren, nadenken over implementatie, literatuur en technische teksten lezen voor nieuwe methodes en technieken, code van collega's reviewen, bugs opsporen en fixen. Vaak luister ik naar muziek terwijl ik dit doe. *Dit is inhoudelijk moeilijk werk dat me energie kost, maar dat me goed afgaat en heel leuk vind. Alles lukt binnen de afgesproken tijd. De muziek is niet afleidend. Ik kan me goed concentreren voor lange tijd achter elkaar. Ik lees vaak tussendoor mails als ze binnenkomen. Als ik ze snel kan beantwoorden of als ik een korte vraag van een collega krijg, beantwoord ik ze meteen. Daarna ga ik moeiteloos verder met mijn taken. Ik merk het wel als er collega's om mij heen praten of langslopen en heb hier geen last van.*
- 11:30 Presentatie maken voor meeting met de klant. Kort overleggen met collega over de inhoud. *Ik maak een logische structuur aan in de slides, met de hoofdpunten per slide, een aantal plaatjes en/of grafieken om de resultaten te illustreren, en alle overige relevante informatie. Ik houd hierbij tegelijk in gedachten wat ons doel van de meeting is en bouw het verhaal ter ondersteuning daarvan.*
- 12:00 Pauze, rondje lopen en lunchen met collega's in een ander gebouw. Kletsen met collega's. *Ik pak de trap 3 verdiepingen omlaag. Tijdens het rondje lopen klets ik met collega's en ik vind het gezellig. Ik informeer naar hun projecten en de technische inhoud daarvan of naar privé dingen. Na de lunch voel ik me weer opgeladen voor de middag en loop ik de 3 trappen weer op.*

- 12:45 Voorbereiding aankomende meeting. Controleren of ik mijn actiepunten heb uitgevoerd, zo niet doe ik ze alsnog. Scan nieuwe sollicitanten, voeg nieuwe toe aan ons systeem, kijk na wat de updates zijn. *Even snel werken is geen probleem, ik heb snel het overzicht van wat er nog moet gebeuren en herinner me wat de status is van mijn actiepunten.*
- 13:00 Meeting in het wervingsteam met 3 anderen. Bespreken van kandidaten, actiepunten (wie gaat met wie een gesprek plannen en voeren), inhoud van aankomende lezingen en beurzen. *Per sollicitant bespreken we wat er moet gebeuren. Ik heb sollicitanten, details van bijvoorbeeld hun CV of motivatiebrief, en hun proces bij ons onthouden van de vorige vergaderingen. Mijn mening beargumenteren gaat goed, ik kan mijn antwoorden beknopt houden om niet te veel tijd per sollicitant te besteden met z'n allen, ik volg het gesprek zonder problemen, ik houd in mijn achterhoofd de huidige interessante technologieën van onze technology roadmap en de eisen die we in het algemeen hebben om te kijken of sollicitanten daarbij aansluiten. Binnenkort geven we een lezing aan studenten en ik heb er veel zin in om deze te gaan geven.*
- 14:00 Actiepunten van de voorgaande vergadering uitvoeren: kandidaten afwijzen of uitnodigen voor een gesprek, via de mail en telefonisch. Planning voor volle sollicitatiedagen maken. Presentatie voor een lezing voorbereiden. Tussendoor koffie halen bij automaat en even kletsen met collega's. *Dit is ontspannend werk en kost weinig energie. Ik wissel gemakkelijk tussen taken en heb onthouden wat in de voorgaande vergadering is gezegd. Kletsen met collega's is ook ontspannend. Ik heb geen last van het geluid van het kantoor om me heen. Ik luister tijdens het werk naar muziek met oortjes, waarmee ik omgevingsgeluid ook nog kan horen. Dit is niet afleidend en kost geen extra energie. De mails naar sollicitanten schrijf ik bijna zonder erbij na te denken, want dit is routinewerk. Bellen is ook geen probleem. Voor de presentatie voor de lezing vraag ik een collega om uitleg over haar project. Ik gebruik een gedeelte van haar slides en pas ze aan op het publiek. Deze oefen ik niet voordat ik de presentatie geef.*
- 15:30 Demo meeting voor de klant waarvoor ik werk, samen met een collega om werk van afgelopen 4 weken te laten zien en afspraken te maken over de komende 4 weken, in totaal 5 personen aanwezig. *Presenteren gaat goed, ik heb gezonde zenuwen, maar ze beïnvloeden de presentatie niet. Ik kan helder en begrijpelijk overbrengen welke wiskundige technieken ik heb gebruikt en wat de waarde hiervan is voor de klant in de context van het project. Ik kan snel schakelen als ik vragen krijg. Ik kan zonder hulpmiddelen refereren aan wat in voorgaande demo's gezegd is. Bij dit alles houd ik het doel van de meeting in acht. Ik maak notities, omdat ik daardoor beter onthoud wat er gezegd is. Dit gaat tegelijk met luisteren en ik hoor alles wat er wordt gezegd. Ik lees de notities zelden nadat ik ze gemaakt heb.*
- 16:30 Acties n.a.v. demo meeting, bijvoorbeeld overleg met technology manager plannen, snel evalueren met collega, trello bord bijwerken, grove planning en prioritering maken voor acties komende weken. *Hier heb ik mijn notities niet voor nodig, ik heb onthouden wat er in de meeting is gezegd. Ik heb het overzicht, kan prioriteiten stellen, en acties ondernemen in korte tijd.*

- 17:00 Overweging maken waar ik nog aan begin zo laat op de dag. Inhoudelijk werk, zoals 's ochtends tussen 09:00 en 11:30, of ingewikkeldere mails beantwoorden. *Ik werk de openstaande emails af, zodat mijn inbox zo ver als mogelijk leeg is. Ik herinner me de benodigde relevante informatie of kan deze snel vinden. Als afronding van de dag begin ik aan een nieuwe taak, n.a.v. de demo. Ik maak een gestructureerd geraamte in mijn code voor de inhoud die ik morgen ga schrijven.*
- 17:45 Naar bus lopen, bus naar station, fietsen naar huis. *Ik ben een beetje moe en kan merken dat ik heb gewerkt vandaag, maar ben ook voldaan. In de bus, trein, en op de fiets kom ik bij. Ik luister weer naar muziek. Fysiek heb ik nergens last van.*
- 19:00 Aankomst thuis, eten. *Mijn man heeft gekookt, omdat hij eerder thuis is. We kletsen over onze dag of kijken een serie. Ik kan mijn aandacht erbij houden en stel vragen uit nieuwsgierigheid en om de medische kant van zijn verhaal te snappen.*
- 19:30 Rondje hardlopen, 5km. *Ik heb voldoende energie om een half uur te rennen. Ik neem tussendoor geen pauzes. Buiten adem en met verhoogd hartslag kom ik thuis weer aan. Ze zakken snel weer naar een normaal niveau in rust. Ik voel me fysiek moe, maar voldaan.*
- 20:00 Douchen, vaatwasser inruimen en aanzetten, was ophangen en nieuwe aanzetten. *Ik spring even snel onder de douche, was mijn haren, en föhn ze, en kleed me aan. Daarna ruim ik snel de vaatwasser in en zet ik hem aan. Ik haal een doekje over het aanrecht. Overig servies haal ik weg uit de woon- en eetkamer en zet ik klaar op het aanrecht voor morgenvroeg. Ik loop naar zolder, hang de was op en zet een nieuwe aan.*
- 20:45 Bordspel doen met mijn man of digitaal spel online met anderen. *Hierbij moet ik geconcentreerd zijn en ik ervaar het als ontspannend. Het laadt mijn batterij op. Tijdens het spelen klets en maak ik grapjes met met mijn man of de anderen. Ik reageer snel, kan goede strategieën bedenken en meerdere beurten vooruit denken.*
- +/- 22:30 Slapen. *Ik slaap snel in en lig niet wakker 's nachts.*

Dagverslag van een goede dag december 2021

- 09:00 Opstaan, aankleden, ontbijten, nieuws kijken. *Ik word moe wakker, doe alles op een rustig tempo. Het kost me moeite* om op te staan, trap te lopen en ontbijt te maken...*zomogelijk aanvullen met reden als pijn in spieren/zwaar hoofd, . Ik zit op de bank met mijn ontbijt en moet even bijkomen van het traplopen en rondlopen. Ik kijk naar het nieuws, maar sla weinig op.*
- 09:45 Pauze *Ik blijf op de bank zitten om tot rust te komen, om mijn hartslag en ademhaling rustig te krijgen. Ik focus op een buikademhaling.*
- 11:00 Meeting van een uur voor werving, met 4 anderen. Bespreken van kandidaten, actiepunten (wie gaat met wie een gesprek plannen en voeren), inhoud van aankomende lezingen en beurzen.

Ik werk thuis, want op kantoor last van alle prikkels om me heen (mensen die lopen, praten, geluid van de airconditioning, deuren die open en dicht gaan). Ik werk op een aparte kamer, zodat ik andere kamers in huis niet met werk associeer. De deur is dicht, zodat ik zo weinig mogelijk geluid hoor. Ik zet geen muziek op. Er is niemand anders in huis. Ik moet de trap op, ik merk dat mijn hartslag en ademhaling hoger worden.

Per sollicitant bespreken we wat er moet gebeuren. Ik raadpleeg mijn notities om mijn updates mee te delen. Ik moet de opmerkingen in het systeem lezen om details van sollicitanten en het proces te weten. Sollicitanten met een andere technische achtergrond dan de mijne, zijn moeilijk om te beoordelen. Het geven van mijn mening kost meer tijd, ik kom soms niet goed uit mijn woorden. Het gesprek is moeilijk te volgen als het niet gestructureerd verloopt, bij vertakkingen in het gesprek raak ik de draad kwijt. Ik maak notities van de zaken die ik uit moet voeren. Ik hoor niet altijd alles, dus mis stukken van het gesprek. Ik vraag collega's zaken te herhalen. De hersenmist komt op en ik vergeet wat ik wilde zeggen. De symptomen worden erger richting het einde van het gesprek, maar ik houd het wel vol tot het einde.

Ik krijg geen tijdsgevoelige taken. Een gedeelte van de taken doe ik niet meer, zoals volle sollicitatiedagen begeleiden of sollicitanten spreken, dus die pakken anderen op.

- 12:00 *Pauze. Ik doe liggend op de bank een ademhalingsoefening om bij te komen. Focus op buikademhaling. Ik probeer mijn spieren bewust te ontspannen, vooral mijn schouders en nek zijn moeilijk. De hersenmist wordt iets minder. Als het een beetje is weggezakt, ga ik zitten en zet ik de tv aan. Ik kijk een rustig programma, waar ik weinig aandacht voor nodig heb en dingen van kan missen.*
- 12:30 *Vaatwasser uit- en inruimen. Ik verzamel het servies uit de woon- en eetkamer, want daar was ik de avond hiervoor te moe voor. Ik loop rustig op en neer.*
- 12:45 *Pauze. Op bank zitten.*
- 13:00 *Rondje lopen Ik merk het geluid van alles in de omgeving op en heb daar last van. Auto's, kinderen, vogels, etc. Daarom loop ik altijd richting het veld, waar minder omgevingsgeluid is. Op die manier is een rondje lopen prettig en maakt het mijn hoofd leeg. Ik loop op een rustig tempo, zodat mijn ademhaling en hartslag niet te hoog worden.*
- 13:40 *Thuiskomst, pauze. Ik ga op de bank zitten en let op mijn ademhaling en spieren ontspannen. Lezen, iets makkelijk met bekende context, waarvan ik het niet vervelend vind dat ik later niet precies weet wat er gebeurd is in het verhaal.*
- 14:15 *Half uur werken, dingen voor spoor 2. Ik ga verder met een opdracht waar ik eerder aan begonnen was. Ik lees de opdracht opnieuw. Ik verdeel de opdracht in stapjes die ik één voor één uit kan voeren. Ik heb een aantal opdrachten vooruit gekregen, zodat ik altijd iets heb om rustig aan te werken. Dat voorkomt de stress van opeens een opdracht moeten maken in een paar dagen. Ik ben tussendoor soms afgeleid, en raak mijn gedachten kwijt, maar het lukt om een half uur te werken aan één of meer opdrachten.*

- 14:45 Pauze, lunch maken en eten, pauze, paar dingetjes in huis. *Dit alles doe ik in stilte. Ik ben vermoeid en heb last van de hersenmist. Ik pak pauzes. Ik ruim tussendoor wat dingetjes op, of zet de wasmachine aan.*
- 16:30 Thuis werken aan zaken voor werving. *Ik raadpleeg het overzicht in ons systeem en mijn notities voor de taken die ik moet doen, zodat ik niets vergeet. Ik werk aan één taak tegelijk. Ik heb een stappenplan voor veel taken gemaakt en volg dat. Ik werk op een rustig tempo, neem de tijd, en controleer mijn werk vaak. Ik kijk niet naar mails die tussendoor binnenkomen. Ik zet een wekker op 30 minuten, zodat ik op tijd stop en niet over mijn grenzen ga.*
- 17:00 Pauze. *Rustig op de bank zitten.*
- 17:30 Man komt thuis, even kletsen, daarna gaat hij koken. *We hebben het over onze dag. Het is moeilijk om het hele verhaal goed te volgen. Ik vraag hem om zinnen te herhalen of om iets op een andere manier uit te leggen. Ik ga verder met mijn pauze (tv kijken of lezen).*
- 18:00 Eten dat mijn man heeft gekookt. *Ik heb te weinig energie om ook te koken.*
- 18:40 Fysio fitness 1 keer in de week, +/- 1 keer per maand komt er een bevriend stel langs, de rest van de avonden zit ik alleen of met mijn man op de bank.
- Met auto naar fysio fitness (10m rijden, 10 minuten rust voordat ik begin). Ik rijd rustig, de weg is bekend. Ik moet veel moeite om goed op te letten. De radio staat uit. Het geluid van de auto en dingen om me heen vallen op.*
- Ik doe 30 min lichte oefeningen. De vermoeidheid neemt alleen maar toe. Ik voel me zwakjes, en krijg steken op de borst. Ik praat zo weinig mogelijk met de andere aanwezigen. De muziek en het geluid van apparaten, vooral de loopband, vallen me continue op. Mijn hartslag gaat snel voelbaar omhoog en mijn ademhaling ook. Ik voel me kortademig.*
- Naar huis rijden. Ik neem 10 minuten pauze om bij te komen en rij dan naar huis. Het is moeilijker om te focussen dan op de heenweg. Ik voel me niet alleen fysiek, maar ook mentaal moe. Eenmaal thuis moet ik bijkomen van het autorijden en de fysiotherapie.*
- Met het bevriende stel doen we een bordspel. Het is moeilijk om me te concentreren. Tijdens het spelen praat ik weinig. Ik reageer traag, kan slecht inspelen op verandering, denk weinig vooruit, heb veel tijd nodig om na te denken. Bij uitleg van anderen over het spel of de strategie moet ik vaak om verheldering vragen of om herhaling. Ik maak fouten. Ik doe maar één ronde mee, daarna haak ik af om rustig op de bank te zitten.*
- 21:00 Vaatwasser inruimen. *Ik ben moe, maar weet dat ik het mezelf morgen zwaarder maak als ik het nu niet doe.*
- 21:15 In bad, afdrogen, haar föhnen, tandenpoetsen. *Ik ben moe. Ik ga in bad om me te ontspannen.*
- 22:00 Naar bed. *Ik heb last van milde oorsuizen.*

Dagverslag van een slechte dag december 2021

- 10:30 Opstaan, aankleden, ontbijten. *Word heel moe wakker met hoofdpijn en de hersenmist is al aanwezig. Ik doe alles op een rustig tempo. Het is zwaar om op te staan, trap te lopen en ontbijt te maken. Ik zit op de bank met mijn ontbijt en moet bijkomen van het traplopen en rondlopen. Ik kijk niet naar het nieuws. Als ik klaar ben met eten, ga ik op de bank liggen, ik doe een ademhalingsoefening in de hoop dat ik me dan iets beter voel.*
- 11:00 Meeting van een uur voor werving, met 4 anderen. Bespreken van kandidaten, actiepunten (wie gaat met wie een gesprek plannen en voeren), inhoud van aankomende lezingen en beurzen.
- Ik moet de trap op, ik ben kortademig als ik boven kom en moet bijkomen als ik op mijn bureaustoel zit.*
- Per sollicitant bespreken we wat er moet gebeuren. Ik raadpleeg mijn notities om mijn updates mee te delen. Ik moet de opmerkingen in het systeem lezen om details van sollicitanten en het proces te weten. Sollicitanten beoordelen kost veel moeite en ik mis relevante zaken uit hun CV/motivatiefbrief. Ik zeg weinig en kom slecht uit mijn woorden. Het gesprek is moeilijk te volgen, ik raak regelmatig de draad kwijt. Ik geef aan dat ik geen taken kan uitvoeren. Ik hoor niet altijd alles, dus mis stukken van het gesprek. Ik vraag collega's zaken te herhalen. Ik heb last van de hersenmist, vergeet wat ik wilde zeggen. Na een half uur geef ik aan dat het niet meer gaat en verlaat ik de online meeting.*
- 11:30 Pauze. *Ik ben heel moe van de meeting. Alle cognitieve symptomen zijn erg en ik ben heel moe. Ik ga op de bank liggen om bij te komen. De vermoeidheid wordt niet minder.*
- 12:15 Ik kijk naar de rest van de taken en dingen die voor vandaag gepland zijn en verzet alles en zeg alles af dat niet vandaag moet. Vaatwasser uitruimen. *Ik baal en vind het frustrerend dat ik zo weinig kan vandaag. Het maakt me verdrietig. Toch weet ik dat voor herstel rust pakken het belangrijkste is. Ik voel me zwak en heel moe.*
- 12:45 Pauze. *Op de bank liggen.*
- 13:30 Klein rondje lopen. *Eerder buiten adem, mijn benen voelen zwaar. Ik voel me alsof ik me vooruit moet slepen. Hartslag is hoger en ben eerder kortademig. Dit voelt onprettig en blijft ook langer hangen. Ik voel me mentaal iets beter. Weer thuis aangekomen duurt het langer voordat mijn hartslag en ademhaling weer rustig zijn.*
- 13:50 Pauze. *Op de bank liggen*
- 14:30 Lunch maken en eten. *Ik pak een kom yoghurt met muesli, want dat kost het minste moeite.*
- 16:00 Dingen voor spoor 2. *Ik ga verder met een opdracht waar ik eerder aan begonnen was. Ik lees de opdracht twee of drie keer opnieuw. Ik verdeel de opdracht in stapjes die ik één voor één uit kan voeren. Ik werk alleen aan de opdracht voor de volgende meeting. Ik schrijf zaken kort op en doe*

het minimale voor de opdracht. Ik ben tussendoor snel afgeleid, kijk weg, en raak mijn gedachten vaak kwijt. Ik ben blij als ik het af krijg.

- 16:30 Pauze. *Ik ga op de bank liggen en doe een dutje.*
- 17:30 Man komt thuis. *Ik vraag wel naar zijn dag, maar onthoud niet meer dan of het een goede of slechte was. Verder kletsen we niet.*
- 18:00 Eten dat mijn man heeft gekookt. *Zitten en eten kost energie. Daarna ga ik zo snel mogelijk weer op de bank liggen.*
- 19:00 Fysio fitness 1 keer in de week, +/- 1 keer per maand komt er een bevriend stel langs, de rest van de avonden zit ik alleen of met mijn man op de bank.
- Ik heb alles afgezegd, want ik heb geen energie om nog iets te doen vandaag. Mijn dag voelt af. Ik ga op de bank liggen, want ik kan verder geen prikkels aan.*
- 21:00 Vaatwasser inruimen. *Mijn hartslag gaat omhoog. Ik voel me koortsig en zwak.*
- 22:00 Naar bed, trap op is heel zwaar, douchen laat ik zitten. *Ik ben kapot. Ik ben misselijk, duizelig, heb hoofdpijn, voel me koortsig en het oorsuizen is erger dan normaal.*

Goede dag*	Slechte dag
Ik kan op een heel rustig tempo in totaal, met pauzes, op een dag misschien beter maximaal schrijven ongeveer 30 minuten fietsen	Ik kan niet fietsen
Maximaal 30 minuten in totaal op één dag op bekende wegen als het licht is, minder in het donker, en als het echt moet	Ik kan niet rijden
Ik kan kort sociale activiteiten verdragen	Ik kan geen sociale activiteiten verdagen
Ik kan binnen grenzen inspanning verrichten	Ik kan met heel veel moeite een beetje inspanning verrichten
Ik sta moe op, maar heb wel genoeg energie om de geplande zaken die dag te doen	Ik sta heel moe en met moeite op, mijn batterij is ver leeg, en heb te weinig energie om alles te doen.
Ik kan tussendoor wat dingen in huis doen	Ik ben te moe om iets in het huishouden te doen
Ik kan met genoeg rust de dag doorkomen	Ik herstel bijna niet tijdens de pauzes en moet liggen en niks doen om energie te

	besparen
Ik kan me korte tijd met veel moeite concentreren	Ik kan me heel slecht concentreren

***Opmerking bij tabel: op een goede dag kan ik niet alle activiteiten uit het grijze vlak uitvoeren. Dus ik kan bijvoorbeeld niet 30 minuten fietsen én 30 minuten rijden op één dag. Ik moet keuzes maken.**

Ik heb ongeveer 3 goede en 4 slechte dagen per week. De dagen in het weekend ervaar ik dan als goede dag omdat ik dan kan rusten wanneer ik wil en geen verplichtingen heb.