

Ervaringsopdracht 1: IK BEN MOE



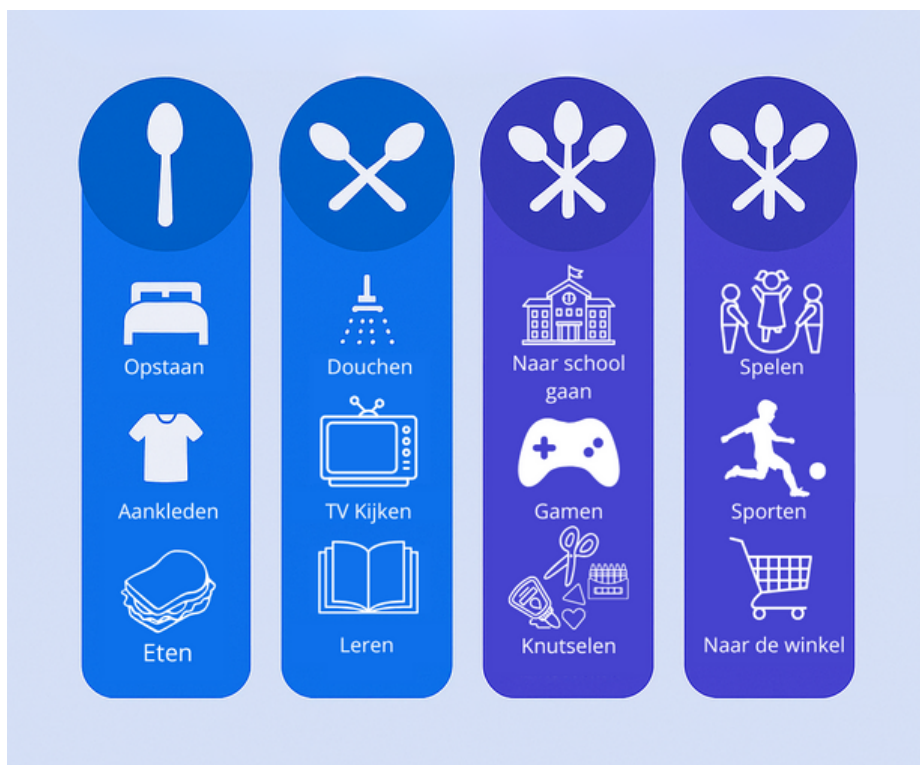
Benodigdheden: potje met 12 lepels

Wanneer: Gebruik deze opdracht pas nadat je hebt verteld, dat iemand met Post-Covid weinig energie heeft en heel erg moe is. Of als je hebt verteld over Pacen (energie verdelen).

Doen:

- Nodig een klasgenoot uit om je te helpen en geef het potje met lepels.
- Vraag om de lepels te tellen.
- Leg uit dat elke activiteit die je op een dag doet, lepels kosten.
- Vraag hoe degene zijn dag begint.
- Bij het opstaan, mag die een lepel inleveren.
- Douchen, dan weer 2 en ga zo door.
- Ga door tot de lepels op zijn.
- Als de lepels op zijn, is de dag nog niet ten einde...

Uitleg: Zo is dus het leven met post-covid. Je kunt niet meer alles doen, wat je kon toen je nog gezond was. Je moet je lepels verdelen, zodat je ook nog naar bed kunt gaan. Als je lepels op zijn, kun je zelfs niet meer goed slapen!



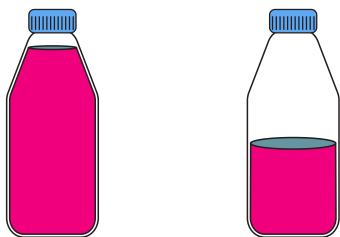
Op het volgende blad vind je nog een ervaringsopdracht

Ervaringsopdracht 2: IK HEB POTS

Benodigdheden:

- 1 doorzichtig **vol** flesje met bv gekleurde ranja (liefst rood).
- 1 doorzichtig **halfvol** flesje met bv gekleurde ranja (liefst rood).

Sluit ze goed af, zodat ze niet lekken!



Wanneer: Gebruik deze als je het symptoom POTS wilt uitleggen.

Doen:

- Vertel dat de flesjes mensen zijn, de volle een gezond mens en de halfvolle iemand met post-covid
- Leg de flesjes horizontaal (liggend) op de tafel, deze 'mensen' liggen in bed.
- Het 'bloed' (rode vloeistof) komt nu van links naar rechts.
- De 'mensen' staan op: zet de flesjes nu verticaal op tafel.
- Je ziet nu dat bij de 'gezonde' persoon het bloed veel hoger komt in het lichaam, terwijl het bij de 'post-covid' persoon maar tot halverwege komt.

Uitleg: Het bloed van de post-covid persoon komt dus niet voldoende bij de hersenen, waardoor ze duizelig en draaierig worden. Ze moeten heel langzaam overeind komen. En kunnen beter herstellen als ze liggen.

