



# Het Lepeltjes spel

Leven met een KAISZ aandoening is niet makkelijk. Je voelt je vaak niet lekker en hebt niet zo heel veel energie. Om toch de dag goed door te komen moet je zuinig met je energie omgaan.

Je moet leren om je energie goed over de dag te verdelen zodat je de kracht hebt om de "normale" dingen uit het leven te doen, maar ook voldoende kracht overhouden voor iets leuks. Met het lepeltjes spel krijg je meer inzicht in hoe je je energie per dag kan verdelen.

**Mijn dag met lepels!!!**  
Hallo, speel je mee???

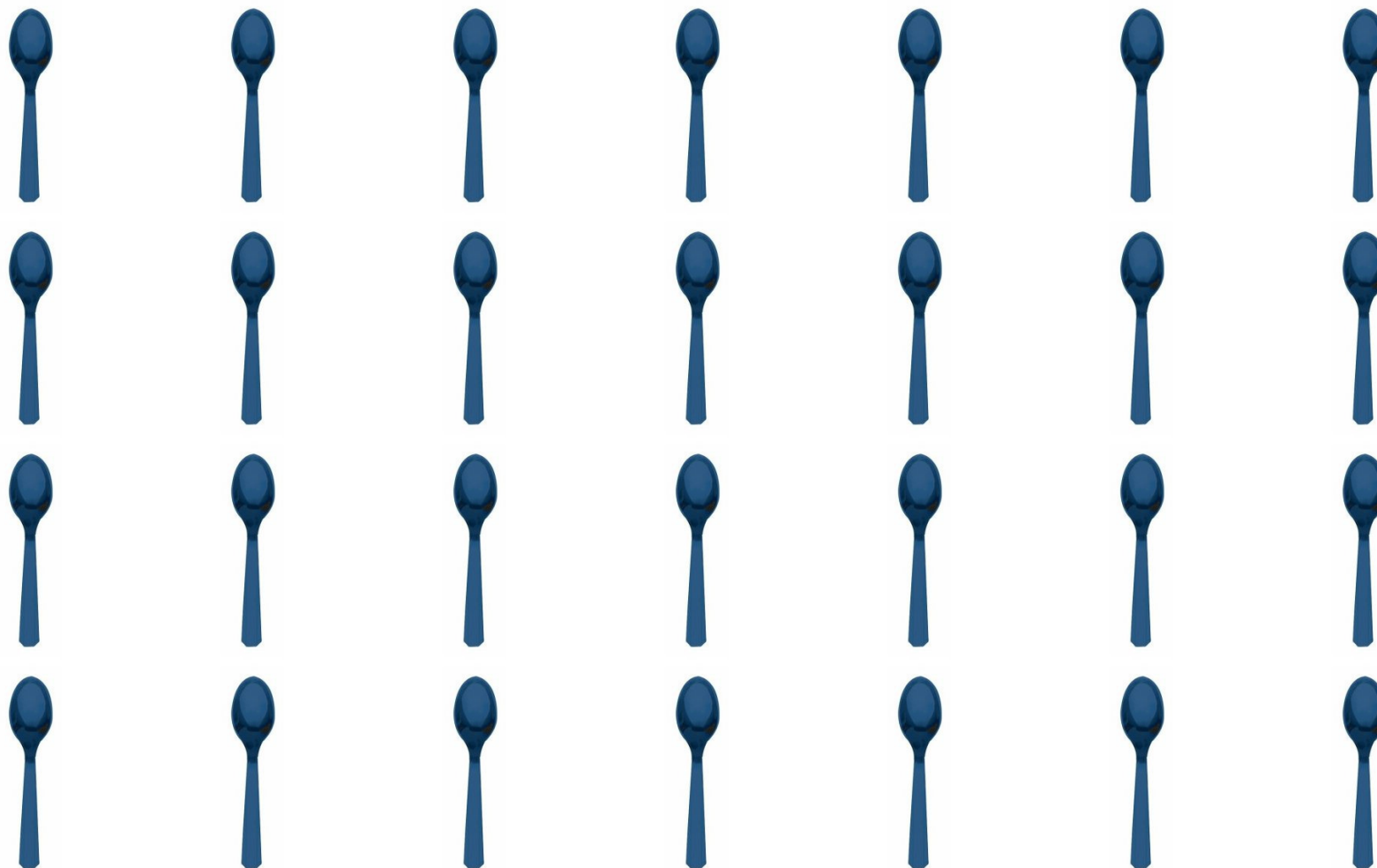
Elke activiteit kost je één of meer lepels. Deze kun je zelf verdelen over de dag. Maar.... je hebt maar 20 lepels tot je beschikking



### **Wat ga je doen:**

Een lepel staat voor energie. Je hebt per dag 20 lepeltjes te verdelen. Bedenk voor jezelf hoeveel lepeltjes een bepaalde activiteit kost en kijk hoeveel lepeltjes je overhoud voor een leuke activiteit. Je zult merken dat de vaste activiteiten over de hele dag al best veel lepeltjes kosten en dat er dan niet zo heel veel lepeltjes overblijven voor andere activiteiten. Een voorbeeld: een gezond kind kan zichzelf makkelijk aankleden. Dit kost weinig energie dus maar 1 lepeltje. Voor een KAISZ kind kan het anders zijn. Aankleden kost misschien wel 3 lepeltjes omdat je stijf en nog erg moe bent.

- Teken op een A4-tje een kronkelende weg (zie het voorbeeld). Deze weg staat voor een hele dag uit jouw leven. Het begin van de lijn is het moment dat je wakker wordt en het einde van de lijn is het moment dat je weer in bed ligt.
- Print de plaatjes en knip deze uit. Gebruik alleen die activiteiten die je nodig denkt te hebben. Zijn de plaatjes niet goed, of doe je andere activiteiten, zoek deze dan op internet op en print deze uit.
- Print de lepeltjes en knip ook deze uit. Voor een KAISZ kind 20 lepeltjes en 5 reserve lepeltjes. Voor een gezond kind 35 lepeltjes.
- De weg op het spelbord stelt één dag voor.
- Leg de activiteiten in de juiste volgorde neer, verdeeld over een hele dag.
- Leg je lepeltjes bij alle activiteiten die je op het spelbord ziet. Verdeel je lepeltjes over de hele dag.
- Je kan ook nog reserve lepeltjes (5) verdienen. Die verdien je door eens even te gaan rusten om zo weer energie te krijgen. De extra lepeltjes kan je alleen inzetten voor extra activiteiten.
- Een gezond kind heeft veel meer energie en dus ook veel meer lepeltjes tot zijn/haar beschikking.
- Laat een vriend (gezond) ook eens lepeltjes neerleggen. Een gezond kind heeft 35 lepeltjes tot zijn beschikking. Maar een gezond kind kan geen extra lepeltjes verdienen door tussendoor te rusten.
- Vergelijk nu eens het spelbord van jou en je vriend of vriendin. Zie je de verschillen?





Op tijd naar bed

