

PACE SCHEMA'S

Deze schema's zijn handig om je symptomen, gevoel en smartwatch gegevens naast elkaar te leggen. Zo kun je wat sneller er achter komen welke gegevens voor jou normaal zijn en wat afwijkend is. Ook helpt de activiteitenweger bepalen hoeveel je kunt doen op een dag. Het voedingsschema helpt je er achter komen of je misschien ook symptomen krijgt van je voeding. Voor een uitgebreide uitleg over hoe de activiteitenweger werkt verwijs ik je door naar een ergotherapeut of documenten op het internet.



Realisaties

Ik begon halverwege deze maand waardoor ik meteen 2 weken in kon vullen. Na een tijdje staren naar deze gegevens kon ik er uit opmaken dat mijn rusthartslag 49 is wanneer het goed met mij gaat. Ik zie ook dat ik twee keer een dip in mijn HRV krijg als ik meer dan 2000 stappen gezet heb. Als mijn HRV bij de 40 komt heb ik nog geen PEM (ik heb deze maand geen PEM gehad!) maar het gaat dan ook niet echt goed. Ik vind dat ik weinig herstel dagen tussen visites en andere moe makende dingen plan. Verder vind ik mijn symptomen best stabiel. Na al deze realisaties heb ik veel sneller door dat ik rustiger aan moet gaan doen. Ik weet ook beter waar ik op moet letten om niet over mijn grenzen te gaan. Super fijn!

Juli

Datum:

Ma

Ma

Ma

Activiteiten/ Opmerkingen Te veel	Stappen + 2000	Stress score +25	Gevoelsscore 1-10	Nacht HS	HRV/ Body BB																									
					100	60	50	40	30	20	0	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
	1400	28	5	52																										
Opruimen	2400	27	3	51																										
Opruimen	1600		3	53																										
Schoonmaakster	1900		3		49																									
	1000	22	4		49																									
	800	22	5		49																									
	1500	22	4		49																									
	2100	21	5		50																									
<u>Visite 1,15 uur</u>	1900	22	6		50																									
	1200	25	5		51																									
	600	22	6		51																									
	900	21	7,5		53																									
Verjaardag bij ons thuis 2 uur liggend	2100	22	8		50																									
	1400	20	7	49																										
<u>Osteopaat + gebracht met auto</u>	1100	21	7	49																										
	1100	22	6	49																										
Opruimen, <u>te lang zittend hobbyen</u>	1500	21	6		51																									
Psycholoog, schoonmaakster	900	31	5		51																									
Buren betonboren hele dag ☹️	1200	21	4		51																									
<u>Visite 30min, weer visite 30min</u>	1500	23	5		51																									
	800	24	6		53																									
	1400	22	7		51																									
Bellen met vriendin 50 min	1300	23	5		51																									
Psycholoog	2000	22	6	49																										
	1100	22	5	5																										

Symptomen:

Uitgeput

Uitgeput

Datum:

Activiteit zwaarte score **per uur**

Aangepaste activiteitenweger

Rust: Licht: Matig: Zwaar:

Tijd	Activiteiten	Hart slag	score
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Totaal:

Een herstel dagje

Met een ergotherapeut had ik al bepaald dat het goed zou zijn om onder de 22 punten te blijven. Dat is vandaag erg goed gelukt. Ik wilde herstellen van een te hoge rusthartslag en een dalen HRV nadat ik te veel visite had gehad (zie vorige grafiek). Ik heb matige activiteiten goed afgewisseld met lichte activiteiten. Ik heb zelfs prikkeloos gerust. Iets wat ik niet leuk vind om te doen. Door de lage luchtdruk tijdens de storm viel ik ook een uur in slaap. Ik ben erg tevreden met deze dag. De volgende dag waren mijn HRV en rusthartslag beter.



Een minder goeie dag maar geen PEM

Datum: 21-07-2025 Laure Wiggers

Activiteit zwaarte score per uur

Aangepaste activiteitenweger

Rust: 0 Licht: 1 Matig: 2 Zwaar: 3

	Tijd	Activiteiten	Hart slag	score
Rust Prikkeloos rusten	6			
Licht Liggend scherm-tijd	7 :30	L wakker, iets rechter op liggend schermtijd	63	0,5
	8 :00	Z aankleden enzovoort	74	1,5
	8 :30	L beneden liggen + schermtijd	65	0,5
Matig Zitten	9 :00	M ontbijt - zittend	80	0,5
	9 :15	L liggen + schermtijd	61	0,75
Zwaar Staan	10		55	1
	11 :00	M second breakfast + vaatwasser in- en uitruimen - zittend	81	0,5
	11 :15	R Liggende rust met oordoppen en oogmasker	53	0
	12 :00	M Video uitleg opnemen voor iemand	70	0,5
	12 :15	R Liggende rust met oordoppen en oogmasker	59	0
	13 :00	L liggen + schermtijd	60	0,25
	13 :15	M Lunch	80	1
	13 :45	L liggen + schermtijd	60	0,25
	14			1
	15 :45	M boodschappen bestellen (zittend en rondlopend)	74	0,75
	16 :15	L liggend kletsen en knuffelen met vriend	60	0,5
	16 :30	M fruit snack en zittend kletsen	59	0,25
	17 :00	L liggen + schermtijd	51	0,5
	17 :30	M avond eten	81	1,5
	18 :15	L liggen + schermtijd	62	1,5
	19 :00	R In slaap vallen door lage luchtdruk/regenstorm 1006mbar	61	0
	20 :00	L liggen + schermtijd	59	1
	21 :00	L Liggend gamen	55	1,25
	22 :15	Z klaar maken voor bed	52	1,5
	22 :45	Naar bed		

Totaal:
17,25

Voeding & symtpomen schema

Tijd	Hart slag	Voeding	Symptomen
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

Pizza

Op deze dag eet ik 's avond een pizza puntje omdat de pizza van mijn vriend wel erg lekker rook. Al vrij snel blaas ik op en krijg ik buikpijn. Zo is het best duidelijk wat er voor klachten zorgde maar je kunt ook pas 24 of zelfs 48 uur later nog klachten krijgen. Zo had ik de volgende avond een kwartier lang echt intens jeukende onderbenen. Dat is voor mij een MCAS symptoom. Ik wist eerder niet dat een pizza punt deze reactie bij mij ook kon veroorzaken.

Voeding & symptomen schema

Tijd	Hart slag	Voeding	Symptomen
6			
7			
8:00	59	Sperzibonen, rijst, kokosmelk, laos kikkerewrten, gerookte tofu	
9	60		9:25 Buikgeborrel
10			
11			
12:30	56	Ontbijt + pinda's + kroepoek AH Terra	
13			
14			
15			
16:03	63	blauwe bessen, 2 stukjes ananas Bevroren ->	16:14 Ik kreeg het koud
17:11	54		
18:30	56	cavalo nero, spinazi, pompoen, knoflook, rijst, paprikapoeder, bakvet (flowerfarm), kikkerewrten	
19			
20:33	56	Pizza puntje -> TARWE	20:50 Oncomfortabel
21	57		21:15 Opgeblazen
22			buikpijn misselijk