

Libra
REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



MIJN SPIERPASPOORT



Dit is jouw spierpaspoort

Dit boek is speciaal voor jou.

Het is een paspoort voor kinderen met een spierziekte.

Er zijn in Nederland wel 200.000 kinderen met een spierziekte.
Voor deze kinderen hebben we dit boek gemaakt, dus ook voor jou!

Iedereen is anders, denkt anders en voelt anders.

Wij kunnen niet voor jou invullen hoe jij bent en wat jij van dingen
vindt.

Daarom is de helft van dit boek nog leeg.

Jij mag zelf invullen wat een spierziekte in jouw leven betekent. Je
mag dit boek ook samen met bijvoorbeeld je ouders,
broertje(s)/zusje(s), therapeut of juf/meester invullen.

Je zult gaan ontdekken wat je al weet en wat je nog te weten wilt
komen.

Neem voor het invullen van het boekje de tijd, het hoeft niet in een
keer af!



Op sommige pagina's staan QR-codes. Als je die scant met je
telefoon of tablet dan krijg je filmpjes of een website met extra
informatie te zien. Achterin het boekje vind je de bijbehorende
linkjes.

Zijn je ouders, leerkrachten of begeleiders ook benieuwd wat je met
dit boek kan doen? Laat dan vooral zien wat je hebt gemaakt.



Dit kun je doen door de pagina's die jij wilt delen uit te
printen.

Je mag zelf kiezen hoe je het boek gaat invullen.

Even voorstellen

In de loop van het boek kom je ons af en toe tegen:



Ik ben **Doc**

Als je mij ziet dan krijg je uitleg over een moeilijk thema.

Ik gebruik soms moeilijke woorden, maar ik leg ze ook uit aan jou.

Zo word je na dit boek ook een beetje een 'dokter'.

Ik ben **Bea**

Als je mij ziet dan mag je zelf aan de slag.

Tekenen, fotograferen of iets heel anders verzinnen. Dat mag allemaal!

Hoe gekker je het soms bedenkt, hoe meer je op mij, 'Crea Bea' lijkt.



Ik ben **Tuur**

Als je mij ziet dan gaan we samen op zoek naar wie of wat jou verder kan helpen. Soms heb ik een idee, maar heel graag luister ik ook naar jouw plannen!

Ga je met mij mee op 'avonTuur'?

Hoe ziet mijn dag eruit?

Opdracht:

Soms helpt het om gedachtes en gevoelens op te schrijven, dit kan in een dagboek. Je kunt ook een vlog van je dag maken zodat je deze later nog eens kunt terug kijken. Achter in het boekje staan nog meer van deze pagina's om zelf in te vullen.



Dagboek:

Datum:

Hoe voelde ik mij op deze dag?



BLIJ



VERDRIETIG



TROTS



BOOS



VERLIEFD



BANG

Kun je vertellen waarom je je zo voelde?

Welke dingen gingen goed tijdens mijn dag?

Welke dingen gingen minder goed tijdens mijn dag?

Scan hier voor een filmpje over het dagelijkse leven van een meisje met een spierziekte



Wat merk ik van mijn spierziekte?

Hoe sterk voel ik mij?



Hoeveel energie heb ik?



Hoe lenig voel ik mij?



Ik merk ook dat: