

# #LiveLikeME

## Vorbereiding

voor één dag

- Regel een voedselhulp. Deze persoon zorgt voor je eten op je LiveLikeME-dag, of maakt het van tevoren voor je klaar. Koken is geen ME-activiteit.
- Regel opvang voor je kind(eren) of huisdieren. Let erop dat je jezelf nauwelijks kunt aankleden, laat staan iemand anders.
- Zorg voor een goede timer. Die zal je heel vaak moeten instellen.

## Schema

- Slaap tot je op natuurlijke wijze wakker wordt (bij mij is dit meestal rond 9.00-9.30 uur).
- Eerste keer wakker worden: stel de timer in op 1 uur en 5 minuten.
- Tandenvoetsen, langzaam aankleden (als het vandaag een goede dag is), ontbijten, misschien een beetje tv kijken.
- Zet de timer op 20 minuten: Rust (ga in bed liggen met gesloten ogen, idealiter met een slaapmasker en oordopjes).

De rest van de dag is dit je schema:

Wakker zijn: 45 minuten in bed zitten met de kussens in je rug.

Rust: 20 minuten in bed liggen met gesloten ogen en een slaapmasker en oordopjes.

## Do's

- Gebruik een timer om je waak- en rusttijden bij te houden.
- Eet alleen gezond voedsel.
- Als je ontbijtgranen eet, kun je die zelf klaarmaken ALS je dit zittend doet.
- Blijf de hele dag in bed liggen. Je mag ALLEEN uit bed komen om naar het toilet te gaan, en voor lunch en avondeten. Ontbijten doe je op bed.
- Als je kleine kinderen hebt, mogen zij MAX. twee keer per dag bij je, maar niet meer dan 15 minuten. Meer zou PEM veroorzaken, wat betekent dat je de dag erna de hele dag moet slapen. Oudere kinderen mogen wat langer of vaker bij je langskomen, mits zij rustig bij je zitten en niet teveel aandacht opeisen. (Ja, ik ken mensen die zo moeten leven. Begin je in te zien hoe vreselijk ME is?)
- Je mag sociale media MAX. 3 x per dag gebruiken, niet meer dan 10 minuten per keer.
- Je mag EENMAAL een game spelen op je telefoon/tablet/laptop, max. 10 min.
- Je kan MAX. 4keer per dag tv kijken gedurende maximaal 45 minuten EN op voorwaarde dat je alleen simpele dingen kijkt (zoals kinderfilms of sitcoms, of programma's die je hebt al gezien).
- Je mag mediteren.
- Je kunt een zittende hobby doen die NIET veel denkwerk vereist (dus niet schrijven /puzzelen!).
- Ga 's avonds uiterlijk om 22.00 uur slapen (dit betekent dat het licht om 22 uur uitgaat!).

## Don'ts

- Koken. Je mag NIETS koken. Je voedselhulp zal dit voor je moeten doen.
- Bezoek ontvangen.
- Boeken lezen. Ik meen het. Niet één enkel boek. Sorry.
- Lichaamsbeweging. Helemaal niet.
- Baden of douchen. Ja. Dat lees je goed. Je mag een vochtig doekje gebruiken om jezelf een beetje op te frissen.
- Overschrijd de 45 minuten wakker zijn niet!

