

BONUS 05

STUDIEPLANNER VOOR STUDENTEN TANDHEELKUNDE

12 moduleplannen · 12 weekplannen · 12 herhaalbladen



PLANNEN



OEFENEN



HERHALEN

Zo gebruik je de planner

Kies een haalbaar ritme en stuur bij op wat je terughaaft.

1 · Breng je startpunt in kaart

Noteer toetsdatum, beschikbare tijd en onderwerpen die onzeker voelen. Schat kennis niet alleen in: probeer eerst iets uit het geheugen terug te halen.

2 · Kies prioriteiten

Gebruik onderwijsdoelen, docentadvies en je foutenlog. Een onderwerp dat je lastig vindt krijgt meer oefenmomenten, niet automatisch een langere leessessie.

3 · Plan kleine taken

Schrijf per blok een zichtbaar resultaat op: een schema uit het hoofd, vijf vragen, een casusredenering of uitleg in eigen woorden.

4 · Herhaal en pas aan

Verspreid korte ophaalmomenten over meerdere dagen. Lees feedback na je poging en plan terugkeer naar fouten. Pas de tussenpozen aan je agenda en beheersing aan.

Onderwijsplanner: geen individueel klinisch advies of garantie op examenuitslag. Gebruik actuele Nederlandse richtlijnen, je opleiding en docent als inhoudelijke leidraad. Evidence-basis: retrieval practice en gespreide oefening ondersteunen leren; de planner schrijft geen universeel interval voor.

Inhoud · jouw route door 48 pagina's

Van startdiagnose naar een eigen vervolgplan.

01–04

Start, index en diagnose

05–08

Prioriteiten, doelen, bronnen en voorbeeld

09–20

12 moduleplannen M01–M12

21–32

12 concrete weekplannen

33–44

12 gespreide herhaalbladen

45–48

Toetsvoorbereiding, analyse en afronding

M01 Anatomie van hoofd en hals

M02 Tandanatomie en tandmorfologie

M03 Cariologie en restauratieve tandheelkunde

M04 Endodontologie

M05 Parodontologie

M06 Dentoalveolaire chirurgie

M07 Farmacologie en lokale anesthesie

M08 Orale radiologie en diagnostiek

M09 Kindertandheelkunde

M10 Orthodontie en occlusie

M11 Prothetische tandheelkunde

M12 Mondgezondheid, infectiepreventie en ethiek

Startdiagnose · waar sta je nu?

Maak je startpunt concreet voordat je de week vult.

1 · Eerst ophalen (zonder materiaal)

Kies drie onderwerpen die binnenkort getoetst worden. Noteer per onderwerp wat je uit het geheugen kunt uitleggen, tekenen of toepassen.

Onderwerp A · wat weet ik al?

Onderwerp B · wat weet ik al?

Onderwerp C · wat weet ik al?

Mijn huidige zekerheid

0 = nog niet kunnen uitleggen · 1 = herkenning · 2 = uitleg met hulp · 3 = zelfstandig ophalen/toepassen

M01–M04

M05–M08

M09–M12

Beschikbare ruimte

Toets-/deadline en datum

Realistische studiemomenten deze week

Wat kan mijn planning verstoren?

Prioriteiten · kies op basis van bewijs

Combineer belang, onzekerheid en eerstvolgende onderwijsactiviteit.

Onderwerp / module	Wat moet ik kunnen?	Bewijs van onzekerheid	Eerste actie	Volgorde

Kies maximaal drie hoofdfoci. Zet eerst onderwerpen met een nabije toets of duidelijke kennislacune. Verdeel de rest over latere weken; probeer niet alles tegelijk te herplannen.

Mijn drie prioriteiten:

Wat schuif ik bewust door?

Wie / welke bron kan een vraag ophelderen?

Doelen · maak ze toetsbaar

Schrijf gedrag op dat je kunt controleren.

Vaag: "Ik ga endodontologie leren."

Toetsbaar: "Ik teken de route van toegang tot kanaalafsluiting uit het geheugen, benoem drie controlepunten en vergelijk mijn schema met de coligestof."

Doel 1

Module / onderwerp

Na afloop kan ik...

Bewijs: hoe controleer ik dit?

Tijdsblok en datum

Doel 2

Module / onderwerp

Na afloop kan ik...

Bewijs: hoe controleer ik dit?

Tijdsblok en datum

Doel 3

Module / onderwerp

Na afloop kan ik...

Bewijs: hoe controleer ik dit?

Tijdsblok en datum

Materiaal organiseren · begin met de juiste bron

Koppel je planning aan curriculum, lesmateriaal en actuele richtlijnen.

Hoofdproduct

Gebruik de mindmap als overzicht en vindroute; controleer details in collegestof en aanbevolen bronnen.

Oefenvragen

Maak eerst een eigen antwoord. Noteer het onderwerp van een fout en keer terug naar de relevante modulekaart.

Actuele kaders

Voor medicatie, radiologie, infectiepreventie en professionele verplichtingen: controleer actuele Nederlandse richtlijnen en opleidingseisen.

Eigen systeem

Bewaar aantekeningen per module. Houd een foutenlog bij met oorzaak en eerstvolgende actie; kopieer geen hele hoofdstukken over.

Mijn vaste plek voor materiaal

Welke bron is leidend voor de komende toets?

Bron-/docentvraag om te verifiëren

Onderbouwing van de werkwijze: Cepeda et al. (2006), distributed practice; Karpicke & Roediger (2008), retrieval practice; Dunlosky et al. (2013), evaluatie van leerstrategieën. Zie de bronnen bij p. 48.

Voorbeeld · één haalbare studiesessie

Een sessie met ophalen, gerichte feedback en een volgende stap.

Onderwerp

M02 · herkenning van premolaren

Doel

Vier premolaren vergelijken op kroon, groeven en wortelkenmerken.

Ophalen · 8 min

Teken en label uit het geheugen; noteer waar je twijfelt.

Controleren · 12 min

Vergelijk met de goedgekeurde kaart/collegestof; markeer alleen afwijkingen.

Toepassen · 10 min

Herken kenmerken in nieuwe afbeeldingen of oefenvragen.

Afsluiten · 5 min

Schrijf één fout, de oorzaak en een concrete herhaalactie voor later.

Wat lukte zonder hulp?

Wat corrigeerde ik?

Wanneer haal ik dit opnieuw op?

De tijden zijn een voorbeeld, geen norm. Pas de sessie aan je aandacht, taak en beschikbare tijd aan.

M01 · Anatomie van hoofd en hals

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M01

MODULEPLAN

Anatomie van hoofd en hals

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

schedel en foramina

maxilla en mandibula

kaakgewricht

kauwspieren

n. trigeminus

n. facialis

bloedvoorziening

veneuze afvoer

mondholte en gehemelte

speekselklieren

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- schedel en foramina
- maxilla en mandibula
- kaakgewricht
- kauwspieren

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- n. trigeminus
- n. facialis
- bloedvoorziening

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- veneuze afvoer
- mondholte en gehemelte
- speekselklieren

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M02 · Tandanatonomie en tandmorfologie

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M02

MODULEPLAN

Tandanatonomie en tandmorfologie

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

gebitstypen

tandnummering

kroonvlakken

knobbels en fissuren

incisieven

hoektanden

premolaren

molaren

wortels en pulpakamer

occlusale kenmerken

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- gebitstypen
- tandnummering
- kroonvlakken
- knobbels en fissuren

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- incisieven
- hoektanden
- premolaren

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- molaren
- wortels en pulpakamer
- occlusale kenmerken

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M03 · Cariologie en restauratieve tandheelkunde

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M03

MODULEPLAN

Cariologie en restauratieve tandheelkunde

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

biofilm en demineralisatie

risicofactoren

cariësdagnostiek

laesieactiviteit

preventie en fluoride

cariësclassificatie

adhesieve principes

composietopbouw

matrix en contactpunt

restauratiebeoordeling

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- biofilm en demineralisatie
- risicofactoren
- cariësdagnostiek
- laesieactiviteit

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- preventie en fluoride
- cariësclassificatie
- adhesieve principes

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- composietopbouw
- matrix en contactpunt
- restauratiebeoordeling

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M04 · Endodontologie

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M04

MODULEPLAN

Endodontologie

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

pulpa en periapex

pulpadiagnostiek

pijnanamnese

pulpale diagnoses

toegangscaviteit

werklengte

kanaalpreparatie

irrigatie

obturbatie en afsluiting

follow-up en prognose

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- pulpa en periapex
- pulpadiagnostiek
- pijnanamnese
- pulpale diagnoses

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- toegangscaviteit
- werklengte
- kanaalpreparatie

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- irrigatie
- obturbatie en afsluiting
- follow-up en prognose

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M05 · Parodontologie

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M05

MODULEPLAN

Parodontologie

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

gezond parodontium

gingivitis

parodontitis

bloeding en pocketmeting

aanhechtingsverlies

risicofactoren

niet-chirurgische behandeling

mondhygiëne-instructie

herbeoordeling

ondersteunende zorg

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- gezond parodontium
- gingivitis
- parodontitis
- bloeding en pocketmeting

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- aanhechtingsverlies
- risicofactoren
- niet-chirurgische behandeling

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- mondhygiëne-instructie
- herbeoordeling
- ondersteunende zorg

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M06 · Dentoalveolaire chirurgie

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M06

MODULEPLAN

Dentoalveolaire chirurgie

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

anamnese en planning

indicaties en contra-indicaties

lokale anatomie

hevel en forceps

extractiestappen

wondbeoordeling

hemostase

postoperatieve instructies

complicaties herkennen

verwijzing en nazorg

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- anamnese en planning
- indicaties en contra-indicaties
- lokale anatomie
- hevel en forceps

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- extractiestappen
- wondbeoordeling
- hemostase

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- postoperatieve instructies
- complicaties herkennen
- verwijzing en nazorg

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M07 · Farmacologie en lokale anesthesie

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M07

MODULEPLAN

Farmacologie en lokale anesthesie

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

farmacokinetiek

analgetica

NSAID's en contra-indicaties

antibiotic stewardship

allergieën en interacties

anesthetica

vasoconstrictor

blokanatomie

doseringscontrole via actuele bron

bijwerkingen en handelen

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- farmacokinetiek
- analgetica
- NSAID's en contra-indicaties
- antibiotic stewardship

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- allergieën en interacties
- anesthetica
- vasoconstrictor

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- blokanatomie
- doseringscontrole via actuele bron
- bijwerkingen en handelen

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M08 · Orale radiologie en diagnostiek

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M08

MODULEPLAN

Orale radiologie en diagnostiek

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

rechtvaardiging

optimalisatie en ALARA

intraorale opnamen

bitewing-indicatie

periapicale anatomie

panorama en beperkingen

artefacten

systematische beoordeling

verslaglegging

stralingsbescherming

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- rechtvaardiging
- optimalisatie en ALARA
- intraorale opnamen
- bitewing-indicatie

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- periapicale anatomie
- panorama en beperkingen
- artefacten

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- systematische beoordeling
- verslaglegging
- stralingsbescherming

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M09 · Kindertandheelkunde

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M09

MODULEPLAN

Kindertandheelkunde

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

ontwikkeling en doorbraak

melkgebit en wisseling

preventie bij jeugd

cariërisico

gedragsbegeleiding

communicatie met ouder

lokale anesthesie bij kinderen

trauma eerste opvang

pulpa bij melkgebit

follow-up en verwijzing

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- ontwikkeling en doorbraak
- melkgebit en wisseling
- preventie bij jeugd
- cariërisico

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- gedragsbegeleiding
- communicatie met ouder
- lokale anesthesie bij kinderen

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- trauma eerste opvang
- pulpa bij melkgebit
- follow-up en verwijzing

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M10 · Orthodontie en occlusie

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M10

MODULEPLAN

Orthodontie en occlusie

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

normale occlusie

sagittale relatie

verticale en transversale afwijkingen

Angle-classificatie

groei en ontwikkeling

ruimteanalyse

functie en parafunctie

retentie

indicatie en verwijzing

communicatie over behandelplan

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- normale occlusie
- sagittale relatie
- verticale en transversale afwijkingen
- Angle-classificatie

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- groei en ontwikkeling
- ruimteanalyse
- functie en parafunctie

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- retentie
- indicatie en verwijzing
- communicatie over behandelplan

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M11 · Prothetische tandheelkunde

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M11

MODULEPLAN

Prothetische tandheelkunde

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

behandeldoel en patiëntwens

prognose pijlers

partiële prothese

volledige prothese

kroon en brug

preparatieprincipes

afdruk en beetregistratie

occlusale controle

onderhoud en reparatie

nazorg en evaluatie

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- behandeldoel en patiëntwens
- prognose pijlers
- partiële prothese
- volledige prothese

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- kroon en brug
- preparatieprincipes
- afdruk en beetregistratie

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- occlusale controle
- onderhoud en reparatie
- nazorg en evaluatie

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

M12 · Mondgezondheid, infectiepreventie en ethiek

Een gerichte route door de belangrijkste onderwerpen.

M12

MODULEPLAN

Mondgezondheid, infectiepreventie en ethiek

Werk met de bijbehorende module in het hoofdproduct. Kies een uitkomst die past bij je opleiding en toets.

preventie en gezondheidsbevordering

risicocommunicatie

handhygiëne

instrumenten en reiniging

persoonlijke bescherming

dossier en privacy

toestemming en WGBO

professionele grenzen

incident melden

samen beslissen

1 · Eerst ophalen

Leg de kernrelaties uit zonder je materiaal te bekijken. Gebruik een lege schets, tabel of hardop uitleg.

- preventie en gezondheidsbevordering
- risicocommunicatie
- handhygiëne
- instrumenten en reiniging

2 · Begrijpen en toepassen

Vergelijk, label of redeneer met cursusmateriaal of oefencasus. Controleer na je poging.

- persoonlijke bescherming
- dossier en privacy
- toestemming en WGBO

3 · Verifiëren

Zoek onzekerheden op in de voorgeschreven bron. Maak één nieuwe retrieval prompt.

- professionele grenzen
- incident melden
- samen beslissen

Mijn toetsbare leeruitkomst

Bewijs dat ik het beheers

Fout / misvatting om te controleren

Volgende herhaalactie en datum

Week 01 · Start: anatomie en leerstrategie

M01 · schedel, zenuwen en ruimtelijke relaties

WEEK 01 M01 · schedel, zenuwen en ruimtelijke relaties

Weekthema

Start: anatomie en leerstrategie

Maak een blinde schets van schedel en n. trigeminus; controleer met atlas.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

20 min ophalen · 30 min kaart · 10 min foutlog

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 02 · Tandem herkennen

M02 · morfologie en nummering

WEEK 02 M02 · morfologie en nummering

Weekthema

Tanden herkennen

Label 12 tanden vanuit kroon- en wortelkenmerken; leg nummering hardop uit.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

2 korte retrieval-rondes met eigen tekeningen

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 03 · Cariës begrijpen

M03 · cariologie en restauratie

WEEK 03 M03 · cariologie en restauratie

Weekthema

Cariës begrijpen

Vergelijk drie laesies op activiteit, risico en passende preventieve vervolgstap.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Gebruik eigen colleges en actuele richtlijn

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 04 · Van diagnose naar endodontie

M04 · pulpa en kanaalbehandeling

WEEK 04 M04 · pulpa en kanaalbehandeling

Weekthema

Van diagnose naar endodontie

Maak een beslisboom voor anamnese, testen, diagnose en vervolg.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Sluit af met vijf vragen zonder aantekeningen

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 05 · Parodontale beoordeling

M05 · classificatie en zorg

WEEK 05 M05 · classificatie en zorg

Weekthema

Parodontale beoordeling

Oefen pocket-/bloedingstabel op een fictieve casus; formuleer herbeoordeling.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Markeer onzekerheden voor docent

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 06 · Chirurgische basis

M06 · extractie en nazorg

WEEK 06 M06 · extractie en nazorg

Weekthema

Chirurgische basis

Zet voorbereiding, uitvoering, nazorg en alarmsignalen in volgorde.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Herhaal anatomische aandachtspunten

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 07 · Medicatie en anesthesie

M07 · veilig redeneren

WEEK 07 M07 · veilig redeneren

Weekthema

Medicatie en anesthesie

Maak een bron-checklist: patiëntfactoren, interacties, actuele dosisbron, documentatie.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Geen dosis uit het hoofd als voorschrijfadvis gebruikten

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 08 · Radiologie

M08 · indicatie en interpretatie

WEEK 08 M08 · indicatie en interpretatie

Weekthema

Radiologie

Beoordeel drie onderwijsbeelden systematisch; benoem beperking en vervolgstap.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Herhaal rechtvaardiging en optimalisatie

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 09 · Jeugdmondzorg

M09 · preventie en communicatie

WEEK 09 M09 · preventie en communicatie

Weekthema

Jeugdmondzorg

Schrijf een leeftijdsgerichte uitleg voor ouder en kind; oefen trauma-triage met docentmateriaal.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Koppel ontwikkeling aan preventiemoment

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 10 · Occlusie en orthodontie

M10 · herkennen en verwijzen

WEEK 10 M10 · herkennen en verwijzen

Weekthema

Occlusie en orthodontie

Schets sagittale, verticale en transversale relaties en bespreek casus.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Herhaal termen met retrieval

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 11 · Prothetische keuzes

M11 · behandelplanning

WEEK 11 M11 · behandelplanning

Weekthema

Prothetische keuzes

Vergelijk twee fictieve opties op pijlers, functie, onderhoud en patiëntdoel.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Gebruik colleges en lokaal protocol

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

Week 12 · Integratie en ethiek

M12 · infectiepreventie, rechten en toetsing

WEEK 12 M12 · infectiepreventie, rechten en toetsing

Weekthema

Integratie en ethiek

Doorloop consent-, privacy- en hygiënecasus; plan daarna een gemengde oefentoets.

Sessie 1 · Ophalen

Begin met een korte poging uit het geheugen. Noteer vragen vóór je bron opent.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 2 · Oefenen

Werk de concrete weektaak uit met kaart, college of aangewezen bron.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Sessie 3 · Herhalen

Herhaal de kern zonder hulp; gebruik een andere vraag of voorstelling.

☐ Gepland op: _____ ☐ Uitgevoerd

Werkvorm

Analyseer fouten en maak vervolgplan

Als de week anders loopt

Kies één kernsessie en behoud een kort ophaalmoment. Verplaats de rest bewust naar een volgende week.

Wat kan ik nu zelfstandig uitleggen/toepassen?

Wat bleef lastig en waarom?

Eerste stap voor volgende week

M01 · Herhaalblad · Anatomie van hoofd en hals

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M01

Anatomie van hoofd en hals

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van schedel en foramina?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M02 · Herhaalblad · Tand anatomie en tand morfologie

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M02

Tand anatomie en tand morfologie

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van gebittypen?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M03 · Herhaalblad · Cariologie en restauratieve tandheelkunde

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M03

Cariologie en restauratieve tandheelkunde

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van biofilm en demineralisatie?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M04 · Herhaalblad · Endodontologie

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M04

Endodontologie

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van pulpa en periapex?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M05 · Herhaalblad · Parodontologie

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M05

Parodontologie

Herhaal verspreid over je eigen rooster.
Probeer eerst op te halen; open daarna
de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van
gezond parodontium?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en
hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of
klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M06 · Herhaalblad · Dentoalveolaire chirurgie

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M06

Dentoalveolaire chirurgie

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van anamnese en planning?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M07 · Herhaalblad · Farmacologie en lokale anesthesie

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M07

Farmacologie en lokale anesthesie

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van farmacokinetiek?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M08 · Herhaalblad · Orale radiologie en diagnostiek

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M08

Orale radiologie en diagnostiek

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van rechtvaardiging?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M09 · Herhaalblad · Kindertandheelkunde

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M09

Kindertandheelkunde

Herhaal verspreid over je eigen rooster.
Probeer eerst op te halen; open daarna
de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van ontwikkeling en doorbraak?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M10 · Herhaalblad · Orthodontie en occlusie

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M10

Orthodontie en occlusie

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van normale occlusie?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M11 · Herhaalblad · Prothetische tandheelkunde

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M11

Prothetische tandheelkunde

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van behandeldeel en patiëntwens?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

M12 · Herhaalblad · Mondgezondheid, infectiepreventie en ethiek

Herhaal na tijd ertussen; controleer en noteer je volgende actie.

M12

Mondgezondheid, infectiepreventie en ethiek

Herhaal verspreid over je eigen rooster. Probeer eerst op te halen; open daarna de bron voor feedback.

Ophaalvraag 1

Wat zijn de belangrijkste onderdelen van preventie en gezondheidsbevordering?

Ophaalvraag 2

Welke twee begrippen verwar ik nog en hoe onderscheid ik ze?

Ophaalvraag 3

Hoe leg ik de relatie met een casus of klinische toepassing uit?

Moment **Wat haalde ik op? Wat moest ik corrigeren? Volgende stap**

Eerste poging

Later opnieuw

Volgende week

Foutenlog

Specifieke fout / onzekerheid

Waarschijnlijke oorzaak

Bron of persoon om te raadplegen

Kies het volgende herhaalmoment op basis van je agenda en hoe goed je de stof zelfstandig ophaalde. Een fout is een aanwijzing voor gerichte oefening.

Laatste voorbereiding · maak een realistische route

Gebruik de einddatum om te kiezen wat je herhaalt en wat je laat rusten.

Vooraf

Controleer leerdoelen, toetsvorm, benodigde materialen en rustmoment.

Oefenfase

Wissel ophalen, vragen en toepassing af; geef zwakke onderwerpen extra terugkeer.

Laatste dagen

Herhaal kernvragen en foutlog. Vermijd een onhaalbare lijst nieuwe onderwerpen.

Dag zelf

Volg de instructies van je opleiding; plan tijd en praktische benodigdheden.

Toetsdatum en toetsvorm

Drie onderwerpen die ik nog wil ophalen

Wat laat ik bewust achterwege?

Praktische voorbereiding

Gebruik de officiële toetsinformatie van je opleiding als leidraad. Deze pagina voorspelt geen toetsinhoud.

Proeftoets · maak en analyseer

Een score is minder bruikbaar dan weten wat je volgende leeractie is.

Datum · bron · omstandigheden

Tijd besteed / geplande tijd

Resultaat (alleen indien relevant)

Vraag / onderwerp	Fouttype	Wat dacht ik?	Correct inzicht / bron	Actie
	☐ kennis ☐ interpretatie ☐ lezen ☐ tijd			
	☐ kennis ☐ interpretatie ☐ lezen ☐ tijd			
	☐ kennis ☐ interpretatie ☐ lezen ☐ tijd			
	☐ kennis ☐ interpretatie ☐ lezen ☐ tijd			

Analyseer patroon, niet alleen score. Welke fout kwam terug? Was het ophalen, begripsverwarring, toepassing of tijdsdruk? Zet één passende actie met datum in je agenda.

Patroon dat ik zie

Eerste herhaalactie

Wanneer controleer ik opnieuw?

Herplan · houd het uitvoerbaar

Verander de route op basis van je voortgang en echte beschikbare tijd.

Wat werkte?

Studievorm die hielp

Realistische duur

Goed moment / plek

Wat pas ik aan?

Te brede taak

Gemiste sessie en nieuwe plek

Hulp / bron nodig

Module	Volgende leeruitkomst	Oefenbewijs	Herhaal op
M01			
M02			
M03			
M04			
M05			
M06			

Plan gemiste taken opnieuw op basis van prioriteit; probeer niet alle openstaande blokken op één dag in te halen.

Afronden · neem je leerroute mee

Bewaar wat werkte en verifieer inhoudelijke vragen bij de juiste bron.

Wat kan ik nu beter ophalen of uitleggen?

Welke fout heb ik omgezet in een leeractie?

Welke module vraagt nog aandacht?

Wat is mijn eerstvolgende concrete stap?

Onderbouwing van de leerwerkwijze

- Cepeda et al. (2006). *Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis*. Psychological Bulletin. [PubMed](#).
- Karpicke & Roediger (2008). *The critical importance of retrieval for learning*. Science. [PubMed](#).
- Dunlosky et al. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques*. Psychological Science in the Public Interest. [Journal](#).

Deze publicaties ondersteunen gespreide oefening en actief ophalen als leerstrategieën. De planner geeft geen vaste intervallnorm en vervangt geen onderwijs- of klinische bron. Geraadpleegd op 7 oktober 2026.