

Wat je zelf kan doen om je gezondheid in positieve zin te verbeteren

Lees de suggesties en vul de vragen in!

Verbeter je lichamelijke gezondheid:

- wil je deskundig advies, maar wil je niet wachten op een afspraak met de huisarts? Kijk dan eens op www.thuisarts.nl of de app "Moet ik naar de dokter?";
- er zijn websites en apps die je helpen een beter slaapritme te krijgen. Of je helpen om in slaap te komen. Er zijn ook tools om je slaap te monitoren;
- wil je gezondheid aan de slag? Ga bijvoorbeeld gezond eten, of bewegen. Er zijn websites die je hierbij helpen;
- wil je graag gaan sporten, maar vind je het moeilijk om hier mee te beginnen? Ook daarvoor zijn er websites of apps die je daarbij kunnen helpen.

Geef je leven zin:

- ga online of in de bibliotheek op zoek naar documenten over zelfacceptatie;
- maak een bucketlist van dingen die je nog graag zou willen doen;
- zet op een rij wat voor jou een zinvol leven is;
- zoek online of via de bibliotheek naar de betekenis van dankbaarheid in het leven;
- ga op zoek naar nieuwe dingen die je jezelf kan leren. Wat wil je graag leren? Wie of wat kan je daarbij helpen?

Kom onder de mensen:

- misschien vrijwilligerswerk iets voor jou? Bij jou in de buurt, dorp of stad is altijd behoefte aan mensen die vrijwilligerswerk willen doen;
- ga op zoek welke manier voor jou het best werkt in het maken van contacten;
- Bekijk de evenementenkalender, misschien staat er iets bij dat je interesse heeft;
- Neem (weer) contact op met je vrienden.

Creëer rust in je gevoelens en gedachten:

- vind je het lastig om je te concentreren. Zoek eens in de GGD Appstore. Daar vind je apps die je helpen om je hersenen te trainen.
- bedenk of bespreek met anderen waar je vrolijk van wordt. Waar word je vrolijk van? Positieve gedachten hebben een positieve invloed op je hersenen en gemoedstoestand;
- Wat heb je nodig om grip (terug) te krijgen over je eigen leven? Wanneer vind je dat je zelf beslissing kunt nemen? Wat heb je daarvoor nodig?

Verbeter de kwaliteit van je leven:

- op internet vind je informatie over de arbeidsmarkt. Denk hierbij aan jobcoaching, re-integratie op de arbeidsmarkt, loopbaanadvies;
- onderzoek of je een opleiding wilt volgen;
- zoek online naar het begrip geluk. Zo kun je bijvoorbeeld zoeken naar tips om geluk te trainen;
- of zoek naar informatie en tips over genieten van het leven.

Creëer meer positiviteit in je dagelijks leven:

- maak een duidelijke dagindeling waaraan je je kunt houden;
- maak een lijst waarop mensen of instanties staan bij wie je terecht kunt als je hulp nodig hebt;
- op internet vind je informatie over hoe een gezond leven eruit ziet. Gebruik de dingen die bij je passen en die voor jou haalbaar zijn;
- sta stil bij roken, drinken en drugs gebruik. Wat is de invloed hiervan op je dagelijks leven?

Verbeter je lichamelijke gezondheid: je gezond voelen, energie hebben, lichamelijke klachten en pijn, gezond eten, slapen, conditie, sporten en bewegen, uiterlijk.

Vanuit positieve gezondheid wordt niet bedoeld: leven zonder ziektes. Wél wordt bedoeld: je manier van leven met ziektes of een minder goede gezondheid. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk dat een dag bestaat uit voldoende slaap, beweging, vers en gevarieerd eten en zonder lichamelijke klachten.

Hoe sta je er vandaag voor?

Vraag	Cijfer *	Reden
Hoe gezond voel je je vandaag?		
Hoe fit voelde je je vandaag?		
Hoeveel pijn heb je vandaag gehad?		
Hoe goed heb je vandaag geslapen?		
Hoe gezond heb je vandaag gegeten?		
Hoeveel heb je vandaag bewogen?		

* Op een schaal van 1 t/m 10: 1 niet gezond, 5 neutraal en 10 kerngezond.

Op welke manier ga je dit aanpakken?

Kijk ook regelmatig even terug naar de vragen hierboven.

Actie	Ik ga aan de slag met	Ik vraag hulp aan	Ik heb gesproken met*	Uitkomst
1.				
2.				
3.				

* Personen/organisatie

Notities:

Creëer rust in je gevoelens en gedachten: concentreren, omgaan met je gevoelens, positief in het leven staan, jezelf accepteren, vertrouwen hebben in jezelf, omgaan met verandering, grip hebben.

Naast lichamelijke gezondheid is het ook belangrijk om geestelijk gezond te zijn. Hoe gaat het met je gevoelens en gedachten? Hoe sta je in het leven? Ben je positief, vrolijk, verdrietig of misschien boos? Kun je je concentreren of ben je snel afgeleid? Hoe reageer je op veranderingen? Hieronder vind je weer een aantal vragen waarmee je in kaart brengt hoe het met je geestelijke gezondheid gaat.

Hoe sta je er vandaag voor?

Vraag	Cijfer•	Reden
Hoe goed kun je dingen onthouden?		
Hoe goed kan je nadenken?		
Hoe goed kun je horen en zien?		
Hoe vrolijk voelde je je vandaag?		
Hoe blij was je vandaag met wie je bent?		
Hoe goed weet je wat je moet doen als het niet goed met je gaat?		
Hoe goed kon je vandaag zelf beslissen over belangrijke dingen?		

* Op een schaal van 1 t/m 10: 1 helemaal niet, 5 neutraal en 10 heel goed.

Op welke manier ga je dit aanpakken?

Kijk ook regelmatig even terug naar de vragen hierboven.

Actie	Ik ga aan de slag met	Ik vraag hulp aan	Ik heb gesproken met*	Uitkomst
1.				
2.				
3.				

* Personen/organisatie

Notities:

Geef je leven zin! Dat houdt zinvol leven, vertrouwen hebben in de toekomst, levenslust, doelen en dromen hebben, keuzes maken, situaties accepteren, dankbaarheid.

Zingeving is misschien een lastig woord. We bedoelen ermee: wat maakt je gelukkig in het leven. Daarbij kijk je naar de doelen die je hebt als persoon in het leven en hoe je ermee om kan gaan wanneer je deze doelen niet kunt waarmaken. Het gaat over de toekomst: waar wil je naartoe werken? Ook gaat over het accepteren van je eigen situatie. Misschien is je situatie verandert doordat je ziek bent (geweest).

Hoe sta je er vandaag voor?

Vraag	Cijfer*	Reden:
Hoe zinvol vind je het leven vandaag?		
Hoeveel zin heb je om morgen weer op te staan?		
Hoeveel zorgen maak je je over de toekomst?		
Accepteer jij je leven zoals het nu is?	Ja/nee	
Hoe dankbaar ben je voor het leven?		
Hoeveel zin heb je om morgen iets nieuws te leren		
Waarvoor zou je willen en kunnen werken?		

* Op een schaal van 1 t/m 10: 1 helemaal niet, 5 neutraal en 10 heel zinvol.

Op welke manier ga je dit aanpakken?

Kijk ook regelmatig even terug naar de vragen hierboven.

Actie	Ik ga aan de slag met	Ik vraag hulp aan	Ik heb gesproken met*	Uitkomst
1.				
2.				
3.				

* Personen/organisatie

Notities:

Verbeter de kwaliteit van je leven! (gelukkig zijn, genieten, balans ervaren, je veilig voelen, fijne omgeving ervaren, hoe je woont)

Onder kwaliteit van leven verstaan we bijvoorbeeld of je gelukkig bent, hoe je geluk beleeft, of je kunt genieten van het leven, of je zin hebt in het leven. Voel je je in balans, zit je lekker in je vel? Het lijkt heel groot om mee aan de slag te gaan, maar begin klein. Bijvoorbeeld door te genieten van de zon, of een bloem. Iets dat maakt dat je moet glimlachen. Zo ga je aan de slag met de kleine dingen die de basis vormen voor de kwaliteit van leven.

Hoe sta je er vandaag voor?

Vraag	Cijfer*	Reden
Hoeveel heb je vandaag van het leven genoten?		
Hoe gelukkig was je vandaag?		
Hoe goed voelde je je vandaag?		
Hoe goed kon je vandaag het leven aan?		
Hoe veilig voelde je je vandaag?		
Vind je dat je genoeg geld verdient?		
Waaraan zou je willen en kunnen werken?		

* Op een schaal van 1 t/m 10: 1 helemaal niet, 5 neutraal en 10 heel veel.

Op welke manier ga je dit aanpakken?

Kijk ook regelmatig even terug naar de vragen hierboven.

Actie	Ik ga aan de slag met	Ik vraag hulp aan	Ik heb gesproken met*	Uitkomst
1.				
2.				
3.				

* Personen/organisatie

Notities:

Kom onder de mensen! (Sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen ondernemen, erbij horen, jezelf kunnen uiten, betekenisvolle relaties, steun en begrip van anderen krijgen)

Het is wetenschappelijk bewezen dat meedoen in de maatschappij en het hebben van sociale contacten niet alleen helpt met je herstel, maar ook dat je er gelukkig(er) van wordt. Daarom is het belangrijk dat je contact kunt maken met mensen, vrienden kunt maken, of het contact met vrienden weer oppakken, meedoen kunt aan activiteiten in je buurt, dorp of stad.

Hoe is je situatie vandaag?

Vraag	Cijfer*	Reden
Hoe vond je het contact met andere mensen vandaag?		
Hoe serieus nemen mensen je naar jouw gevoel?		
Heb je naar jouw mening (genoeg) vrienden?	Ja/nee	
Heb je het gevoel dat je erbij hoort?	Ja/nee	
Welk werk of andere activiteiten heb je vandaag gedaan die je belangrijk vindt?	Ja/nee	
Hou je je bezig met wat er in je dorp of stad gebeurt?	Ja/nee	
Waaraan zou je willen en kunnen werken?		

* Op een schaal van 1 t/m 10: 1 helemaal niet goed,, 5 neutraal en 10 helemaal goed.

Op welke manier ga je dit aanpakken?

Kijk ook regelmatig even terug naar de vragen hierboven.

Actie	Ik ga aan de slag met	Ik vraag hulp aan	Ik heb gesproken met*	Uitkomst
1.				
2.				
3.				

* Personen/organisatie

Notities:

Creëer meer positiviteit in je dagelijks leven: (zorgen voor jezelf, kunnen werken of leren, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, kunnen plannen, hulp kunnen vragen, roken, alcohol en drugs gebruiken)

De weg naar herstel betekent ook dat je in staat bent om alledaagse handelingen te verrichten. Met alledaagse handelingen worden bijvoorbeeld bedoeld lichamelijke hygiëne, eten en drinken, het innemen van medicijnen, bewegen en ontspanning. Ook kun je nieuwe dingen leren zoals het doen van de was, warm eten koken, je huis schoonmaken en je dag plannen.

Hoe sta je er voor vandaag?

Vraag	Cijfer*	Reden
Hoe goed heb je voor jezelf gezorgd vandaag?		
Hoe goed weet je wat je wel en niet kan?		
Hoe goed weet je hoe je gezond kunt leven?		
Hoe goed kon je je dag indelen vandaag?		
Hoe goed kun je met geld omgaan?		
Je geeft niet meer uit dan je binnen krijgt?		
Heb je vandaag gewerkt?	Ja/Nee	
Weet je hoe je om hulp kan vragen?	Ja/Nee	
Waaraan zou je willen en kunnen werken?		

* Op een schaal van 1 t/m 10: 1 helemaal niet, 5 neutraal en 10 helemaal wel

**Ja/nee doorhalen wat van toepassing is..

Op welke manier ga je dit aanpakken?

Kijk ook regelmatig even terug naar de vragen hierboven.

Actie	Ik ga aan de slag met	Ik vraag hulp aan	Ik heb gesproken met*	Uitkomst
1.				
2.				
3.				

* Personen/organisatie

Notities:

Neem eens per maand, drie, zes of 12 maanden deze lijsten eens door en kijk naar wat groeit door je focus te verscherpen. En stel je focus waar nodig is bij.

"Wat je aandacht geeft groeit"