

Ga na welke score je de onderstaande leefstijlthema's geeft op dit moment in je leven. Noteer van alle 6 de thema's de score en zet een streepje in het spinnenweb. Verbind deze punten en bekijk het totale oppervlak van jouw huidige score die het spinnenwiel beslaat. Bepaal daarna je reikwijdte per thema. Waar is er welke winst te behalen? Noteer de score die je zou willen behalen zodat je het oppervlakte van het spinnenwiel vergroot en daarmee de reikwijdte zichtbaar maakt. Zo krijg je meer overzicht en kun je met je hulpverlener verder je persoonlijke doelen opstellen. Breng het formulier mee naar je afspraak.



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie



MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



KWALITEIT VAN LEVEN

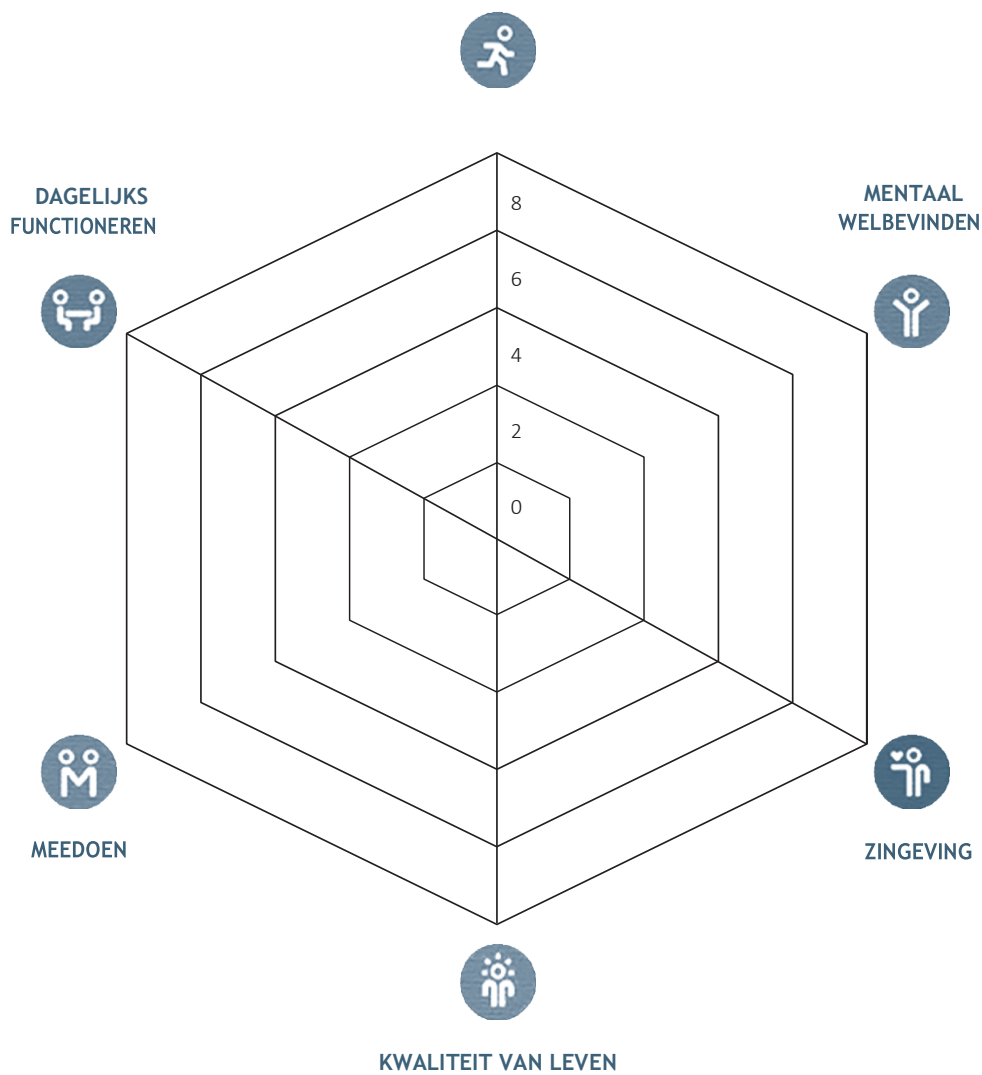
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

LICHAAMSFUNCTIES



Niets uit deze publicatie mag worden veeelvoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Bron: Positieve leefstijl verandering door Ingrid Steenhuis en Wil overtoom

Maak eventueel notities of aantekeningen om het formulier toe te lichten alvorens je naar je afspraak gaat.

Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd en /of gebruikt worden door middel van druk, fotokopie, scan of op welke andere wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de Leefstijlorganizer.

Eerste editie

Copyright © 2020 Get In Motion