bedank

mantelzorgers

pak je zelf aan

als je zeurt, on-

vriendelijk bent of

dwingt

stel reele

doelen

doorbreek de

sleur van alle

dag

praat eerlijk met

je kind over je

ziekte

doe regelmatig

iets leuks samen

met je kind

koester goede

momenten

zorg voor goede

voeding

 kijk om je heen:

 vertraag je

 tempo

 kijk om je heen:

 laat je oordelen

 los

 kijk om je heen:

 neem eens een

 andere route

 zie mogelijkheden,

 bv nieuw onderzoek

 en vertrouw erop dat

 het goed komt

 

Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid

maak (met hulp)

een plan over het

omgaan met pijn

acceptatie helpt

uiteindelijk

train positieve

gedachten

vertel jezelf elke

dag waar je

dankbaar voor

bent

neem een time out

bij hartkloppingen/

verstijven, zoek

afleiding

zoek feiten, is het

waar wat ik denk?

deel je verhaal met

anderen, durf open

en kwetsbaar te

zijn

zorg voor vol-

doende beweging

 bewegen kan ook

 op de millimeter

 regel contact op

 jouw manier

 denk aan iemand

 of iets waarom je

 moet glimlachen

 spaar mooie

 woorden of

 zinnetjes

 

Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid

Bedenk wie waardig

omgaat met zijn/haar

situatie. Nee daar

een voorbeeld aan

geef jezelf een

compliment als je

een klein doel

behaald hebt

zoek goede

informatie, gebruik

betrouwbare

websites

vertrouw je arts/

behandelaar

maak kennis met

meditatie

bekijk of je vaste

gewoontes ook

de beste zijn

gebruik hulpmiddelen

voor jezelf of voor

je mantelzorger

 maak keuzes

 zoek koesterende

 aanraking met

 iemand of iets

 zoek hulp bij je

 PGB

 oefen met je

 kwetsbaar

 opstellen

 zorg voor frisse

 lucht in huis

 

Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid

zorg ervoor dat je

naar buiten kunt

kijken vanuit

bed

zet een bos bloemen

binnen, haal de

natuur via een

webcam in huis

leven zonder haast

heeft voordelen

is alles wat je

wilde zeggen,

gezegd

wil je nog iets

meemaken?

 is er een

 testament?

Waar wil je sterven

Wil je iets regelen

voor het afscheid?

een dag- of

weekritme geeft

rust

 schrijf in een

 dagboek

 bedenk van welke

 geluiden je last

 hebt

 piekeren lost geen

 problemen op

 ga ondanks

 beperkingen

 uitdagingen aan

 

Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid

bereid je afspraken

met artsen goed

voor

heb je een leeg ge-

voel? Praat met een

ander over wat je

bezighoudt

vraag iemand of je

10 minuten voluit

mag klagen

vraag de huisarts en

bedrijfsarts om hulp

als je weer gaat

werken

wees vriendelijk

voor jezelf

 houd contact

 met je werk

schuldgevoel kost

onnodige energie

 zoek zachtheid

 en warmte

 doe een extra

 dutje

 je hoofd weet wel

 dat verlies bij het

 leven hoort

 verzin een ritueel

 om het verlies

 vorm te geven

 stop met activi-

 teiten die te veel

 energie kosten

 

Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid

geef jezelf

hersteltijd

vraag hulp zodat

je energie overhoudt

voor wat je leuk

vindt

hulp vragen is

moeilijker dan

hulp geven

accepteer dat

iemand anders

werkt dan je zelf

zou doen

stel een

duidelijke vraag

 steek een

 kaarsje op

bid/vraag in

gedachten anderen

om hulp

 ademen kan een

 middel zijn om

 te ontspannen

 ga op reis met

 een vliegend

 tapijt

 neem een time

 out als je voelt

 dat je boos bent

 probeer te praten

 over een

 naderende dood

 vertel je omgeving

 over je emoties,

 angst, berusting

 

Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid

bespreek een

wilsverklaring met

familie en je

huisarts

 

Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid

zoek vrolijke

afleiding

voordeel van alleen zijn: alles kan op jouw manier

plan een uurtje waarin je alleen bent

dankbaarheid is goed voor je

humeur

zoek alternatieve

zorg die bij je

past

dieren geven

energie

weet wat je wilt

en wees duidelijk

controleer of je de

ander goed

begrepen hebt

 organiseer een

 dagje uit in

 eigen huis

 maak een eigen

 hoekje in huis

 doe wat je

 zelf kunt

 verdeel de taken

 onder mantel-

 zorgers en

 evalueer dit



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid



Positieve

Gezondheid