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