

WENSEN & BEHOEFTE

Vul hieronder in wat je graag wil per aandachtsg gebied zou willen (veranderen).

MIJN LICHAAM



MIJN GEVOELEN EN GEDACHTEN



MIJN DOEL EN DROMEN



MIJN PLEZIER EN GELUK



MIJN SOCIALE CONTACTEN



MIJN DAGELIJKS HANDELEN



Eerste contactpersoon:

Mijn naam:

Ingevuld op datum:



DE MORGEN GEZOND WEER OP KAART

Op deze 'Morgen Gezond Weer Op' kaart staan de **namen en telefoonnummers van mensen of personen** die belangrijk zijn in jouw leven, of die dat kunnen worden. Van wijkzorg tot hulp bij financiën en van ontspanning en ontmoeting tot vrijwilligerswerk.

Je kunt zelf de namen en telefoonnummers toevoegen van de mensen die jou ondersteunen bij dagelijkse dingen. Denk bijvoorbeeld aan de begeleider van jouw zorgtraject of jouw hulp in de huishouding.

Daarnaast kun je met deze kaart ook wensen & behoeften noteren voor elk gebied van jouw positieve gezondheid.

Zo sta je morgen gezond weer op!

Ziekenhuisopname, naar de Spoedeisendehulp of een doktersbezoek? Neem deze kaart mee.
Al je belangrijke contacten altijd bij de hand.





DE MORGEN GEZOND WEER OP KAART

- 1** Lees de zes gebieden en bijbehorende kernwoorden goed door... Neem ze in je op.
- 2** Bedenk **per gebied** hoe jij je voelt. Vul de namen en telefoonnummers in van de mensen en organisaties die je op dit gebied verder helpen.
- 3** Bekijk ook de **sociale kaart** in jouw gemeente. Misschien staan hier nog partijen tussen die je ook graag in de kaart noteert.

Klaar met invullen van de kaart? Kijk dan eens op de achterkant. Daar kun je per aandachtsgebied een aantal **wensen & behoeften** noteren.

Energie Hebben, Klachten & Pijn, Eten, Slapen, Bewegen, Uiterlijk

MIJN LICHAAM

huisarts _____
 tandarts _____
 thuiszorg _____
 ziekenhuis _____
 apotheek _____

Werken & Leren, Planning, Hulpvragen, Verslavingen, Zorgen Voor Mezelf

MIJN DAGELIJKS HANDELEN

Scan deze QR-code om naar het online platform te gaan. Dit kan je helpen bij het invullen



Onthouden & Concentreren, Vertrouwen, Vrijheid, Omgang, Verandering

MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

Sociale Contacten, Erbij Horen, Mezelf Uiten, Relaties, Steun & Begrip

MIJN SOCIALE CONTACTEN

Doelen & Dromen, Acceptatie, Dankbaarheid, Vertrouwen, Zingeving

MIJN DOELEN EN DROMEN

Gelukkig zijn, Genieten, Veilig Gevoel, Prettige Omgeving & Woonsituatie

MIJN PLEZIER EN GELUK

Tip: Leg deze kaart op een plek waar je vaak bent. Bijvoorbeeld op de eettafel.