

Baas

over je eigen gezondheid



STRESS



BEWEGEN



SEXUALITEIT



MEDICATIE



VOEDING



SOCIALE
CONTACTEN



GEWICHT



HOBBY'S



SLAAP RUST



ALCOHOL/
DRUGS



UITSCHIEDING



ROKEN

Baas

over je eigen gezondheid

Agenda: De volgende punten bespreek ik graag met mijn zorgverlener:

- _____
- _____

Doel: Wat ik de komende periode wil bereiken:

Actie: Dit doe ik door middel van:

Evaluatie: Kijken in hoeverre het gelukt is om mijn doel te behalen + evt. aanpassing

Dit product is ontwikkeld door hbo-studente Veerle Wolters en Vilansadviseur Jeanny Engels. De inhoud is gebaseerd op diverse onderzoeken en de gezondheidspatronen van Gordon.