STEUN IN EEN VERANDERENDE LEVENSFASE

De overgang, dag voor dag

Uw praktische begeleider

Deze levensfase kan andere behoeften, vragen en gevoelens met zich meebrengen. U hoeft niet alles tegelijk te doen. Begin bij wat in uw dagelijks leven het moeilijkst is, kies een haalbare actie en maak ruimte voor de steun die u nodig hebt. Ik hoop dat deze pagina's u woorden, praktische mogelijkheden en een eigen tempo geven.

Eenvoudig beginnen

1. Open uw aankoopbewijs, download het pakket en kies uw taal.
2. Open de snelle start en kies één bruikbare pagina.
3. Gebruik deze bladen waar ze beginnen of doorgaan gemakkelijker maken.

Print, of typ in een geschikte PDF-lezer en bewaar een persoonlijke kopie. Test eerst of één antwoord wordt opgeslagen.

Mijn begindatum

Zes weken, met een flexibele weekindeling

Week 1 / Eén prioriteit en een zorgvraag.

Week 2 / Twee vaste maaltijden en een reserve.

Week 3 / Een avondritueel en een plan bij wakker worden.

Week 4 / Een haalbaar begin met bewegen en kracht.

Week 5 / Eén behoefte en een concrete hulpvraag.

Week 6 / Twee blijvende gewoonten en een evaluatiedatum.

Gratis aanvullende PDF. Het betaalde werkboek en de volledige audio ontvangt u apart via uw aankoopbewijs.

UW PRAKTISCHE BEGELEIDER

Een week die bij uw leven past

Mijn prioriteit voor deze week

Twee vertrouwde maaltijden en een eenvoudig alternatief

Mijn rustmoment of avondsignaal

Een haalbare beweegkeuze binnen mijn bestaande zorgadvies

Eén praktische vraag om steun

Mijn kleinere versie op een lastige dag

Mijn datum om terug te kijken

UW PRAKTISCHE BEGELEIDER

Mijn persoonlijke dagboek voor twee weken

Gebruik enkele dagen of twee weken als dat helpt. Noteer kort wat u merkt aan slaap, energie, gevoelens of klachten en de invloed op uw dag. Dit dagboek stelt geen oorzaak of diagnose vast. Stop als het bijhouden druk geeft.

Datum / dag	Wat ik merkte / invloed op mijn dag	Wat hielp / een vraag

Eén patroon of vraag die ik wil bespreken

UW PRAKTISCHE BEGELEIDER

Bereid een bruikbaar gesprek voor

Wat mijn dagelijks leven het meest beïnvloedt

Een recent voorbeeld en wanneer het begon

Wat ik probeerde en wat ik merkte

Mijn twee belangrijkste vragen

Vragen over zorg of behandeling voor mijn zorgverlener

Mijn afspraak, contact en vervolgplan

Gebruik de zorgaanwijzingen in uw werkboek. Zoek passende zorg wanneer dat nodig is; u hoeft het programma niet eerst af te maken. Bespreek medicatie en behandeling met uw bevoegde zorgverlener.

UW PRAKTISCHE BEGELEIDER

Behoud een plan dat u kunt aanpassen

Wat ik over mezelf merkte

Wat in het dagelijks leven hielp

Wat ik wil behouden

Wat ik zou vereenvoudigen of veranderen

Mijn kleinere versie op een lastige dag

Mijn datum om terug te kijken

Persoonlijke ondersteuning hangt af van uw gekochte uitgave. Bewaar uw aankoopbewijs en bestelnummer. De programmapagina bevat de volledige voorwaarden en contactlinks.

Bewaar ingevulde pagina’s privé. U hoeft geen antwoorden in te sturen.