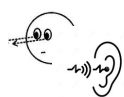


Zit jij lekker in je vel?

Ben je tevreden met jouw leven? Wat gaat wel/niet goed in jouw leven?



Zien en horen

Gesprekken volgen, scherp zien



Algehele gezondheid

Klachten en pijn, dagelijkse activiteiten



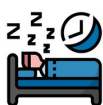
Eten & drinken

Groente en fruit, afwisseling



Bewegen

Wandelen, fietsen of sporten



Slapen

Uitgerust gevoel



Ontspannen

Hobby's, gedachten loslaten



Stress

Omgaan met druk



Omgaan met tegenslag

Uitdagingen, moeilijke momenten



Daginvulling

Werk en/of dagelijks leven



Sociaal

Vrienden en familie, steun



Zelfzorg

Koken, schoonmaken, hulp vragen



Leefomgeving

Woning en buurt



Middelengebruik

Alcohol, drugs en roken/vapen



Intimiteit

Seksleven, verbinding



Financiële gezondheid

Geldzorgen, stress



Hoe **tevreden** ben je met jouw leven op dit moment?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TRUDO supporting people

mmc

Zit jij lekker in je vel?

Naam:

Geslacht:

Lengte:

Leeftijd

Gewicht:

Datum:

Buikomvang:

BMI:

Wat wil ik veranderen?

Wat zijn mijn doelen?

Wat kan ik zelf doen?

Waar heb ik hulp bij nodig?

Wie kan mij helpen?

- www.destapnaargezonder.nl (Gezondheid en welzijn)
- www.jeleefstijlalsmedicijn.nl (Gezondheid en welzijn)
- www.wijeindhoven.nl (Sociaal/welzijn ondersteuning)
- Wijkcentrum (Activiteiten in de wijk)
- Praktijkondersteuner/ Huisarts
- Sinefuma.com (Stoppen met roken)