MANTELZORG

HOE GAAT HET ECHT MET JE?



FYSIEKE GEZONDHEID

1- KUN JE IETS VERTELLEN OVER JE FYSIEKE GEZONDHEID OP DIT MOMENT?

2- WELKE DINGEN HELPEN JOU OM FIT TE BLIJVEN ?

3- OP WELKE MANIER HEBBEN JE MANTELZORGTAKEN INVLOED OP JE ENERGIENIVEAU EN GEZONDHEID?



MENTALE GEZONDHEID

1- KUN JE IETS VERTELLEN OVER JE MENTALE GEZONDHEID OP DIT MOMENT?

2- WAT HELPT JOU OM IN BALANS TE BLIJVEN ?

3- WAT ZIJN SIGNALEN BIJ JOU ALS JE TEVEEL STRESS ERVAART DOOR JE MANTELZORGTAKEN EN HOE KUNNEN WE HIER SAMEN OP LETTEN?



SOCIALE GEZONDHEID

1- ERVAAR JE (VOLDOENDE) STEUN IN JE OMGEVING?

2- HEB JE HET GEVOEL DAT JE KUNT PRATEN OVER JE SITUATIE OP HET WERK?

3- WAT ZOU JE HELPEN OM JE MANTELZORGTAKEN (NOG) BETER BESPREEKBAAR TE MAKEN BINNEN HET TEAM?



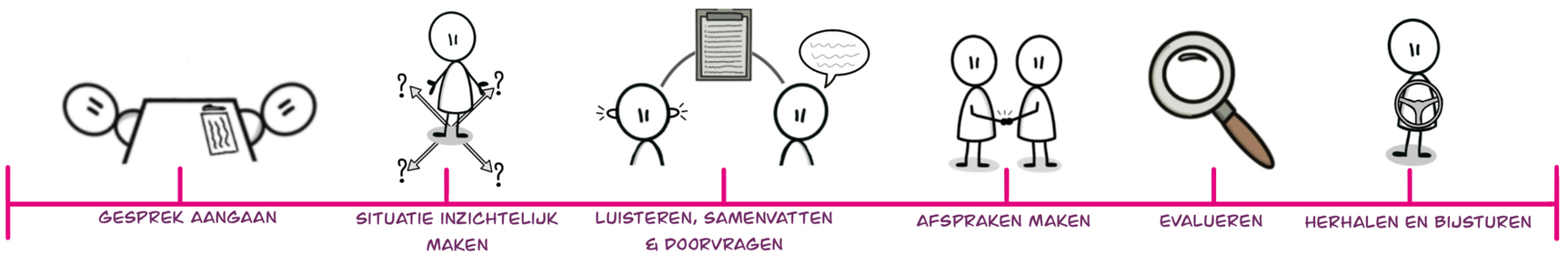
1- HOE COMBINEER JE, JE WERK- EN MANTELZORGTAKEN?

2- WANNEER LUKT DIT GOED EN WANNEER NIET?

3- WAT ZOU JE KUNNEN HELPEN OM MEER BALANS TE ERVAREN?

4- WAT HEB JE NODIG VAN MIJ OF DE ORGANISATIE OM MEER BALANS TE ERVAREN?

WERK- PRIVÉBALANS



Door:
Judith Boetzkes-Bergmans

SOOF Schetst