



Module: Gezonder leven

Doel: Leefstijlverandering gericht op voeding en beweging

Past bij: Volwassenen, Ongezonde leefstijl, Diabetes, Omgaan met hart en vaatziekten
Actief en gezond blijven, Preventie

Aanvullende informatie

Is het belangrijk dat je gezonder gaat leven? Maar heb je geen idee hoe je dit aan kunt pakken, of heb je niet genoeg motivatie? Deze module ondersteunt je bij het vinden van motivatie. Je komt onder andere een realitycheck, een voor-en nadelen onderzoek en een zoektocht naar jouw hogere doelen tegen. Vervolgens maak je zelf de keuze: ga je eerst gezonder eten of meer bewegen? Met ondersteuning van leuke infographics en filmpjes van ervaringsdeskundigen kun jij de eerste stappen gaan zetten naar een gezonder leven. Daarnaast worden er in de module een aantal actieplannen geactiveerd waarmee je jezelf een doel kunt stellen en waarmee je de voortgang kunt bijhouden. Zo wordt de kans groter dat jij jouw doelen ook echt bereikt!

Module: Gezond eten

Doel: Op weg naar een gezonder leven door gezonder te eten

Past bij: Volwassenen, ongezonde leefstijl, actief en gezond blijven, preventie

Aanvullende informatie

Ben jij klaar om je voedingspatroon aan te pakken? In deze module krijg je informatie over gezond eten en praktische tips over gezonde voeding. Door middel van een actieplan wordt je geholpen bij het opstellen van een doel en het bijhouden en behalen van jouw doel. Stap voor stap ga je op weg naar een gezondere leefstijl. Wil je eerst werken aan je motivatie om je leefstijl te veranderen? Volg dan eerst de module "Gezonder leven.

Let op: Je kunt het dagboek gezonder eten aan de module toevoegen. In dit dagboek wordt gevraagd of het is gelukt om gezonder te eten en wordt gekeken wat stappen zouden kunnen zijn om gezonder te eten.

Module: Diabetes 2 gezond eten

Doel: Heb je diabetes 2 en ben je klaar om je voedingspatroon aan te pakken? Deze module geeft je handvatten om gezonder te gaan eten.

Past bij: Volwassenen, ouderen, lichamelijke klachten en pijn, ongezonde leefstijl, actief en gezond blijven en omgaan met lichamelijke klachten en pijn.

Aanvullende informatie

Heb jij diabetes 2 en ben je klaar om je voedingspatroon aan te pakken? In deze module krijg je informatie over gezond eten en praktische tips over gezonde voeding. Door middel van een actieplan word je geholpen bij het opstellen van een doel en het bijhouden en behalen van jouw doel. Stap voor stap ga je zo op weg naar een gezondere leefstijl.

Let op: Je kunt het dagboek gezonder eten aan de module toevoegen. In dit dagboek wordt gevraagd of het is gelukt om gezonder te eten en wordt gekeken wat stappen zouden kunnen zijn om gezonder te eten.



Module: Daag je diabetes 2 uit

Doel: Gemotiveerd raken en de eerste stappen zetten naar een gezonder leven zonder diabetes 2

Past bij: Volwassenen en ouderen met diabetes 2, lichamelijke klachten en pijn, ongezonde leefstijl, actief en gezond blijven en omgaan met lichamelijke klachten en pijn.

Aanvullende informatie

Heb jij diabetes type 2? En wist je al dat je van diabetes 2 kan afkomen door gezonder te gaan leven? Deze module helpt je om gemotiveerd te raken om je leefstijl aan te pakken. Je komt hierbij onder andere een realitycheck, een voor- en nadelen onderzoek en een zoektocht naar jouw hogere doelen tegen. Daarnaast zullen actieplannen jou gaan helpen met het stellen van doelen, het bijhouden van jouw voortgang en het behalen van jouw doelen. Met ondersteuning van handige infographics en filmpjes van ervaringsdeskundigen kun jij de eerste stappen gaan zetten naar een leven zonder diabetes 2.

Module: Omgaan met Hart- en Vaatziekten

Doel: leren wat je zelf kunt doen om je gezondheid en dagelijks leven op een positieve manier te beïnvloeden.

Past bij: Volwassenen en ouderen met hart- en vaatziekten, lichamelijke klachten en pijn.

Aanvullende informatie

In de training 'Omgaan met hart- en vaatziekten' leer je in drie delen meer over je aandoening en de gevolgen daarvan. Ook geeft de training je handvatten om op een goede manier met je hart- of vaatziekte om te gaan.

Module: Onbegrepen lichamelijke klachten

Doel: Leren omgaan met de gevolgen van lichamelijke klachten

Past bij: Volwassenen met onverklaarde lichamelijke klachten.

Aanvullende informatie

De module bevat psycho-educatie over de gevolgen van de lichamelijke klachten op het dagelijks functioneren van de cliënt. Vervolgens kan de cliënt zelf aan de slag met onder andere het uitdagen van piekergedachten, het oefenen met ontspanning, het plannen van activiteiten en het oefenen met het richten van aandacht. Het doel van de module is om een bijdrage te leveren aan het verminderen van de last die de cliënt ervaart van (de gevolgen van) zijn of haar lichamelijke klachten.

Module: Leven met een chronische ziekte

Doel: Vaardigheden inzetten om beter om te gaan met je ziekte

Past bij: Volwassenen, lichamelijke klachten en pijn, omgaan met lichamelijke klachten en pijn.

Aanvullende informatie

Het valt niet mee om een chronische ziekte te hebben. In deze module sta je stil bij wat er allemaal komt kijken bij een chronische ziekte. Hoe ziet je situatie eruit? En welke vaardigheden zijn voor jou zinvol om te leren? Deze vaardigheden kun je inzetten om beter om te gaan met je ziekte.