

# Vorbereiding op uw CVRM-jaargesprek

Een hulpmiddel om te komen tot een goed voorbereid gesprek



- schrijf op wat u wilt vertellen
- bedenk vooraf wat u verwacht van uw bezoek
- met vragen stellen komt u verder!

## ALGEMEEN

Wat wilt u tijdens deze afspraak graag bespreken?

---

---

Hoe is het **sinds het vorige contact** gegaan?

- Wat heeft u veranderd om uw gezondheid te verbeteren?
- Waar bent u tevreden over?
- Wat is er niet naar uw wens gegaan?

---

---

## KLACHTEN

Van welke **klachten** had u afgelopen jaar last?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Pijn op de borst                         | <input type="radio"/> Hartkloppingen         |
| <input type="radio"/> 'Band rondom de borst'-gevoel            | <input type="radio"/> Dikke enkels           |
| <input type="radio"/> Kortademigheid bij inspanning            | <input type="radio"/> Duizeligheid           |
| <input type="radio"/> Pijn in de benen tijdens het lopen       | <input type="radio"/> Psychische problemen   |
| <input type="radio"/> - zakt deze pijn als u even rust? ja/nee | <input type="radio"/> .....                  |
| <input type="radio"/> Spierpijn en/of spierkramp               | <input type="radio"/> Geen van deze klachten |

## MEDICIJNEN

Heeft u last van bijwerkingen? ja / nee

Lukt het om de medicijnen in te nemen zoals voorgeschreven? ja / nee

Welke zelfzorgmedicijnen en/of voedingssupplementen gebruikt u?

---

## VOORLICHTINGSONDERWERPEN

Zijn er onderwerpen waar u graag meer informatie of uitleg over wilt?

Bijvoorbeeld:

- Het ontstaan van hart- en vaatziekte
- De invloed van leefstijl op uw gezondheid
- Mogelijkheden voor begeleiding bij afvallen of stoppen met roken en vergoeding van de kosten

## LEEFSTIJLROER

Aan de achterkant vindt u het leefstijlroer.

Kruis aan wat u al doet EN waarin u zelf verandering wilt aanbrengen.

## Persoonsgegevens

Datum: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

# Het Leefstijlroer

*'Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen. Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.'*

## Voeding

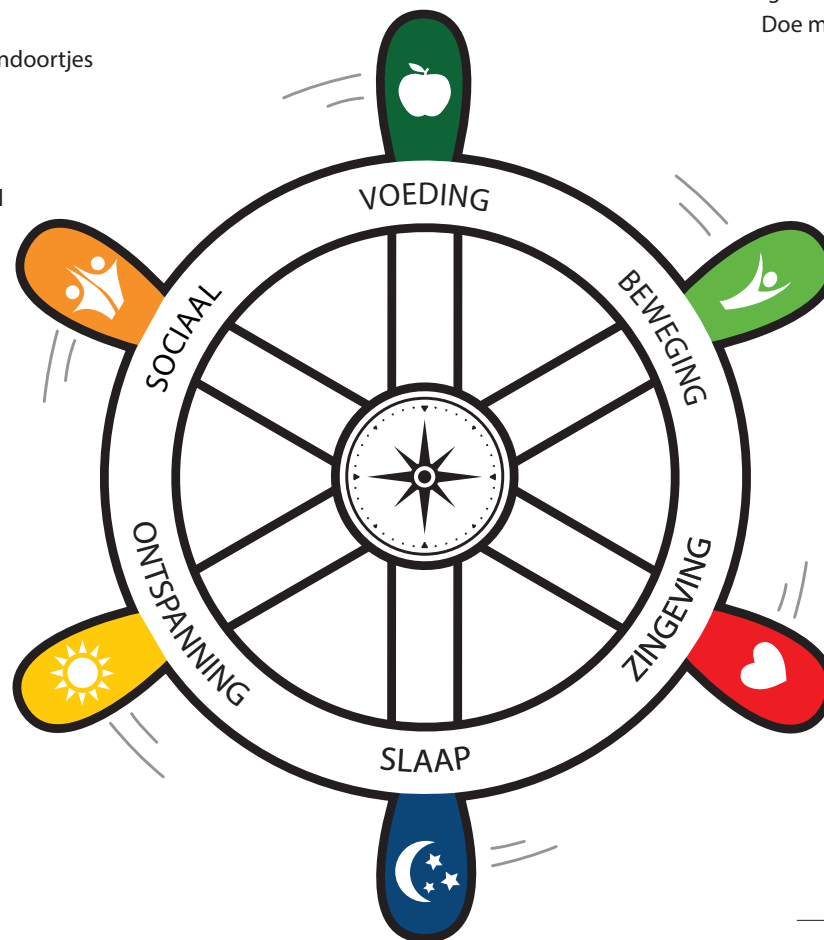
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- Drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met calorieën tellen

## Sociaal

- Breng tijd door met dierbaren
- Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- Maak ook fysiek contact
- Omring je met mensen die energie geven

## Ontspanning

- Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- Zet je smartphone vaker uit
- Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- Neem gedurende de dag korte pauzes



## Beweging

- Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
- Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappenteller of fit-app)
- Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
- Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- Neem de trap in plaats van de lift
- Voorkom veel stilzitten

## Zingeving

- Richt je aandacht op dat wat je blij maakt
- Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- Vervang negatieve gedachten door positieve
- Wees dankbaar voor wat goed is
- Blijf jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen
- Ontwikkel mindfulness en compassie

## Slaap

- Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
- Drink geen cafeïne voor het slapen gaan
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon
- Slaap 7 tot 8 uur
- Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit

## En verder

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_