Gevoel

Hoe voel ik me?

- Angstig en onzeker
- Een zeurpiet
- Uitgeschakeld
- Minderwaardig

- Veerkrachtig
- Gesteund
- Opgelucht
- Hoopvol



Lichaam



Wat is er veranderd aan mijn lichaam?

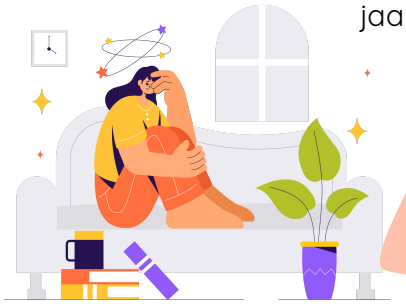
Heb ik lichamelijke klachten?

- Pijn
- Ontlasting
- Slaap
- Voeding
- Bijwerkingen medicatie
- Stoma

Energie

Wat wil ik bereiken?

Wat wil ik over een half jaar kunnen doen?





Wat geeft energie?

Kan ik mijn grenzen goed inschatten?

Wat kost energie?

Tips

- Ga met iemand uit uw omgeving in gesprek en deel uw zorgen.
- Heeft u vragen of twijfels? Neem contact op met uw huisarts of andere zorgverlener.
- Zoek afleiding of plan iets leuks, samen of alleen.
- Zorg goed voor uzelf ♥



Partner relatie

Weet je wat ik voel?

Wat hebben we van elkaar nodig?

Ben je angstig?

Wat is er veranderd in onze (seksuele) relatie?



Netwerk

- Hoe denk ik dat naasten mijn ziekte en behandeling hebben ervaren?
- In mijn contact met anderen ervaar ik een balans van geven en ontvangen.
- Hoe zou ik willen dat de mensen om mij heen me benaderen?
- Kan en durf ik om hulp te vragen?



Deskundige hulp



Heb ik nog vragen?

Heb ik me gehoord gevoeld?

Wat waren mijn ervaringen?

Durf ik om hulp te vragen?

In gesprek: hoe gaat het met mij?

Deze gesprekskaart helpt u om samen met iemand anders te praten over uw herstel. Dit kan een zorgverlener zijn, maar ook iemand uit uw eigen omgeving. De kaart helpt u om te verwoorden hoe het met u gaat: wat goed gaat, wat lastig is en wat u nodig heeft.

U bepaalt zelf of en wanneer u deze kaart gebruikt. Het is niet nodig om alle onderwerpen te bespreken. Kies vooral de thema's die passen bij uw eigen situatie en waar u op dit moment behoefte aan heeft.

©CC BY-NC-ND 4.0 – Hogeschool Utrecht -
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/