

# Aantekeningen

Naam: .....







Naam zorgverlener: .....

## Vorbereiding gesprek & individueel zorgplan



## Waar wilt u het over hebben?

Kruis de onderwerpen aan

<b>Eten en drinken</b> 	<b>Medicijnen</b> 	<b>Gewicht</b> 	<b>Beweging</b> 
<b>Stress</b> 	<b>Roken</b> 	<b>Alcohol</b> 	<b>Relatie en seks</b> 
<b>Stemming</b> 	<b>Voor jezelf zorgen</b> 	<b>Familie en vrienden</b> 	<b>Werk</b> 
<b>Chronische ziekte</b> 	<b>Andere onderwerpen</b> ..... ..... ..... ..... .....		

## Vul onderstaande (samen met uw zorgverlener) in

Datum .....

**1 Doel:** Ik stel mijzelf het volgende doel:  
Ik wil bereiken dat ik...

**2 Actie:** Ik ga dit doel bereiken door

**3** Ik wil dit doel bereiken op

**4 Belemmeringen en hulp:** Waar loop ik tegenaan, waarom lukt het niet? Wie of wat kan mij daarbij helpen?

**5 Evaluatie:** Heb ik mijn doel bereikt? Wat heeft mij hierbij geholpen? Wat ging er goed en wat ging er minder goed?