

Alrijne

Zet vandaag de stap naar een gezonder leven

U heeft van uw zorgverlener een verwijzing gekregen voor het Gezondheidsloket in Alrijne. U krijgt een gesprek met een gezondheidsadviseur over uw gezondheid en dagelijks leven.

Samen bespreekt u wat voor u belangrijk is en welke ondersteuning kan helpen om u beter te voelen.

Gezond leven:

- Kan klachten voorkomen of verminderen.
- Geeft u meer energie en minder stress.
- Helpt om sneller te herstellen na ziekte.
- Geeft u meer plezier in het leven.

Wat kunt u verwachten bij het Gezondheidsloket:

- Het gesprek is rustig en persoonlijk.
- De adviseur geeft tips over activiteiten of ondersteuning in uw buurt.
- U bepaalt zelf welke stappen u wilt zetten.

Alrijne

Wat betekent Positieve Gezondheid voor u?



In het Gezondheidsloket kijken we in het algemeen naar uw gezondheid: lichamelijk, mentaal, sociale contacten, plezier in het leven, dagelijkse activiteiten en vertrouwen in de toekomst. Dat noemen we Positieve Gezondheid.

Het spinnenweb hierboven laat zien hoe deze onderdelen samenhangen en helpt u en de adviseur te bepalen waar u wilt starten met verandering.

Alrijne

Voorbereiding op uw afspraak bij het Gezondheidsloket

- U krijgt in de e-mail een korte vragenlijst bij de bevestiging van uw afspraak. Het invullen duurt 10 tot 15 minuten.
- Heeft u moeite met invullen? Dan vullen we de vragenlijst samen met u in.
- U mag iemand meenemen, bijvoorbeeld een familielid of vriend(in).

Het gesprek

U bespreekt met de gezondheidsadviseur wat belangrijk voor u is. De vragenlijst helpt daarbij. Samen bespreekt u wat u kunt doen in uw buurt, bijvoorbeeld: bewegen, gezond eten of meer sociale activiteiten. Ook andere onderwerpen zoals geldzaken of zorgen over familie mag u bespreken.

De gezondheidsadviseur kan u helpen bij bijvoorbeeld het aanmelden voor een activiteit.



Na het gesprek

Na 6 weken bellen wij u om te bespreken hoe het gaat en of u extra ondersteuning wilt. Na 3 maanden bellen wij u weer om te bespreken hoe het gaat en of u de veranderingen volhoudt.

Praktische informatie

Het Gezondheidsloket is in Alrijne in Leiderdorp, routenummer 29.

Er wordt een afspraak ingepland, na verwijzing door uw zorgverlener. Het gesprek in het Gezondheidsloket is gratis.

Heeft u vragen? Mail dan naar gezondheidsloket@alrijne.nl