Vitaal Visie

WAAR STA JE VOOR OP?

MIJN VITALE BLIK

VITALITEIT · POSITIEVE GEZONDHEID · LEEFSTIJL

Een blik op hoe het met je gaat en wat je als eerste anders wilt doen. Invullen kan op papier of op je scherm. Neem het mee naar een gesprek of naar coaching.

VOOR: EENVOUDIG, MET GEZICHTJES

E info@vitaal-visie.nl
W www.vitaal-visie.nl

JAN WILLEM LEIDEKKER
TRAINER · COACH · ONTWIKKELAAR

WELKOM

ZO WERKT HET

Even stilstaan. Hoe gaat het met je, wat wil je graag en wat kan een eerste kleine stap zijn? Je krijgt **inzicht** en **uitzicht**. Mijn Vitale Blik is gebaseerd op **Positieve Gezondheid**: gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Wil je verder, dan kijk je ook naar je **leefstijl**.

Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw beeld, nu.

NAAM _____ DATUM _____

ZO LOOP JE ER DOORHEEN

1. **INZICHT**
   Je geeft zes onderdelen een cijfer of een gezichtje. Zo zie je in één plaatje hoe het nu gaat.

2. **JOUW EERSTE STAPJE**
   Wat valt je op, wil je iets veranderen, en wat kan een eerste stapje zijn?

3. **LEEFSTIJL, OPTIONEEL**
   Wil je ook naar je leefstijl kijken?

TIJD EN PLEK

De verdieping is optioneel. Zoek een rustig moment en een plek waar je even niet gestoord wordt. Je hoeft niet alles in één keer te doen.

PAPIER OF SCHERM

Print de pagina's en vul in met pen. Of vul de velden op je scherm in en sla het bestand op. Je typt één regel per veld, met Tab ga je naar het volgende. Op je scherm kleurt je gezondheidsoppervlak vanzelf in als je je cijfers kiest. Dat werkt in Adobe Acrobat Reader. Lukt het niet in jouw pdf-lezer? Teken het vlak dan met pen.

NEEM HET MEE

Neem je ingevulde Vitale Blik mee naar een gesprek met je huisarts, een vitaliteitscoach, de HR-deskundige op je werk of een andere professional, of naar coaching bij Vitaal-Visie. Je hoeft niets te delen wat je niet wilt delen. Alles wat je invult blijft in dit bestand, bij jou.

ACHTERGROND

POSITIEVE GEZONDHEID

Vitaal Visie

Positieve Gezondheid kijkt niet alleen naar ziekte en klachten, maar ook naar wat je kunt en wat je wilt. De omschrijving komt van Machteld Huber: het vermogen om je aan te passen en zelf regie te voeren bij de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Het Institute for Positive Health (iPH) maakte er zes dimensies van: zes onderdelen van gezondheid. Samen vormen ze je **gezondheidsweb**. Op de volgende pagina geef je ze een cijfer.

LICHAAM

Je gezond voelen, Je fit voelen, Geen pijn, Goed slapen, Gezond eten, Niet vaak ziek zijn, Goed kunnen bewegen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er in jouw leven van een gezond en fit lichaam?

GEVOEL EN GEDACHTEN

Dingen onthouden, Goed nadenken, Goed zien en horen, Je vrolijk voelen, Blij zijn met wie je bent, Weten wat je moet doen als het niet goed gaat, Zelf beslissen over belangrijke dingen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van een goed gevoel en heldere gedachten?

ZINVOL LEVEN

Een zinvol leven, Zin hebben om op te staan, Dingen die je graag wilt doen, Geen zorgen over de toekomst, Je leven accepteren, Dankbaar zijn, Zin hebben om nieuwe dingen te leren.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van zin en betekenis in je leven?

KWALITEIT VAN LEVEN

Genieten van het leven, Gelukkig zijn, Je goed voelen, Je leven aankunnen, Je veilig voelen, Tevreden zijn over hoe je woont, Genoeg geld om rekeningen te betalen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van genieten en gelukkig zijn?

MEEDOEN

Contact met andere mensen, Serieus genomen worden, Vrienden hebben, Mensen die je kunnen helpen, Erbij horen, Werk of andere dingen die je belangrijk vindt, Weten wat er in je dorp of stad gebeurt.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van meedoen en erbij horen?

DAGELIJKS LEVEN

Goed voor jezelf zorgen, Weten wat je kan en niet kan, Weten hoe je gezond kunt leven, Je dag goed kunnen indelen, Niet meer geld uitgeven dan je hebt, Kunnen werken, Weten hoe je hulp kunt vragen.

VRAAG AAN JEZELF

Hoeveel is er van je dagelijks leven goed kunnen regelen?

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID · IPH

Op de website van iPH vul je het spinnenweb regelmatig in en stel je jezelf vier vragen: wat valt op, wat is belangrijk, wat wil ik veranderen, wat is een eerste stap? Mijn Vitale Blik volgt dezelfde vragen.

Bekijk de animatie van iPH

Vragenlijst online: www.mijnpositievegezondheid.nl

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health

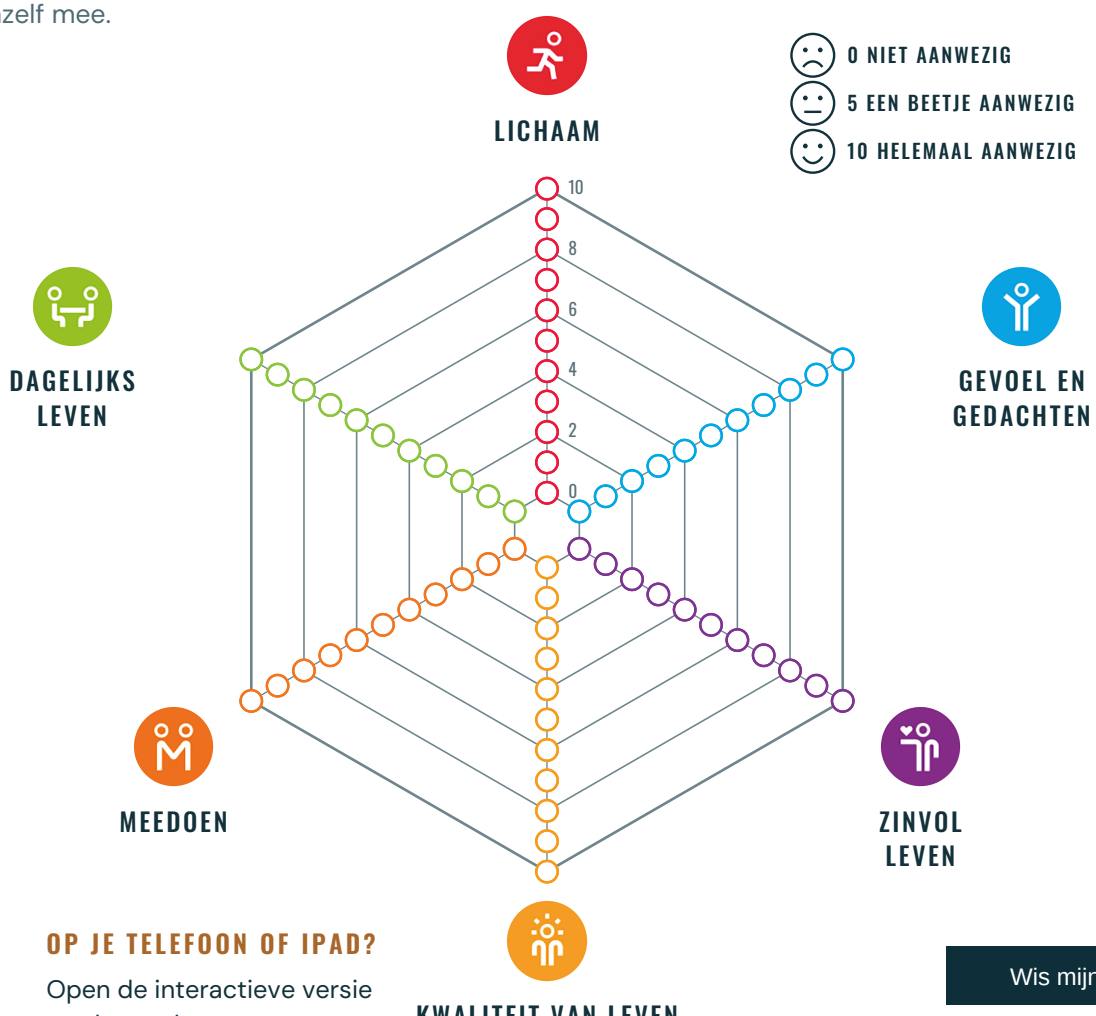
INZICHT

HOE GAAT HET NU?

Vitaal Visie

Kies bij elk onderdeel het gezichtje dat laat zien hoeveel hiervan er in jouw leven is. Het droevige gezicht is **niet aanwezig**: het is er niet. Het blije gezicht is **helemaal aanwezig**: het is er helemaal. Daartussen zit **een beetje aanwezig**. Vul in wat jij zelf vindt. Het droevige gezicht is een 0, het blije gezicht is een 10.

Gezichtjes: zet je kruisje bij 0 (niet aanwezig), 5 (een beetje) of 10 (helemaal aanwezig). **Op papier:** zet een kruisje bij je cijfer, verbind de punten en kleur het vlak in. **Op je scherm:** klik op het rondje bij je cijfer, je vlak kleurt vanzelf mee.



OP JE TELEFOON OF IPAD?

Open de interactieve versie van het web.
vitaal-visie.nl/mijn-vitale-blik

Wis mijn web

EERLIJK, NIET MOOI

Een 6 kan prima zijn. Een lage score is geen falen, het is een aanwijzing. Twijfel je? Neem het eerste cijfer dat in je opkomt.

NIET ALLES TELT GELIJK

Wat jij belangrijk vindt, bepaalt wat meer aandacht verdient. Een lage score is soms prima.

JOUW OVERZICHT

Je gezichtjes vormen samen een figuur. Een groot figuur betekent: er is veel aanwezig. Een kleine inham laat zien waar er nu minder van is.

HIER WIL IK OVER PRATEN

- ☐ Lichaam
- ☐ Gevoel en gedachten
- ☐ Zinvol leven
- ☐ Kwaliteit van leven
- ☐ Meedoen
- ☐ Dagelijks leven

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health

JOUW EERSTE STAPJE

WAT KAN IK DOEN?

Vitaal Visie

Kijk naar je web en kies iets kleins. Een kleine stap is genoeg.

01 Wat valt je op?

Kijk naar je figuur. Wat is hoog? Wat is laag?

02 Wat zou je als eerste willen veranderen om gelukkiger te worden?

03 Wat kan jij doen?

Kies iets kleins. Iets wat je deze week kunt doen.

04 Wie kan je helpen?

Een naam is genoeg.

VERDIEPING, OPTIONEEL

MIJN LEEFSTIJL

Vitaal Visie

Wil je aan je leefstijl werken? Dan helpt het om te kiezen waar je begint. Zes gebieden spelen een rol. Kies het gebied waar je als eerste iets aan wilt doen. Eén is genoeg. Je eerste stapje staat al op de vorige pagina, pas dat gerust aan.

VOEDING

Wat en hoe je eet. Meer groente, minder snacks, rustiger eten.

☐ HIER BEGIN IK

BEWEGING

Minder stilzitten. Wandelen, fietsen, tuinieren of sporten.

☐ HIER BEGIN IK

VERBINDING

Mensen die ertoe doen. Een praatje, een afspraak, ergens bij horen.

☐ HIER BEGIN IK

ONTSPANNING

Rust voor hoofd en lijf. Een pauze, buiten zijn, ademhalen, iets wat je oplaadt.

☐ HIER BEGIN IK

MIDDELEN

Roken, alcohol en andere middelen. Wat gebruik ik, en wat doet het met mij?

☐ HIER BEGIN IK

SLAAP

Genoeg en rustig slapen. Vaste tijden en een donkere kamer.

☐ HIER BEGIN IK

05 Wat gaat er al goed bij het gebied waar ik wil beginnen?

Kijk naar het gebied dat je hierboven hebt gekozen bij "Hier begin ik". Wat gaat daar nu al goed, hoe klein ook? Dat geeft houvast en energie.

DRIE UITGANGSPUNTEN

Neem kleine stapjes. Kijk naar wat al goed gaat. Heb geduld, want veranderen kost tijd.

Gebaseerd op het Leefstijlroer van de Vereniging Arts en Leefstijl. Eigen omschrijvingen, iconen uit het Leefstijlroer.
Het Leefstijlroer is gratis te downloaden: artsenleefstijl.nl/leefstijlroer

VERDER

EEN GESPREK

Vitaal Visie

Je Vitale Blik is klaar. Het is een goed begin voor een gesprek, met een professional of met iemand die je vertrouwt. Je beslist zelf wat je laat zien.

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is

Staat er iets niet bij dat jij belangrijk vindt? Schrijf het hier op.

VOOR PROFESSIONALS

Gebruik Mijn Vitale Blik als gesprekstarter in zorg, welzijn, coaching of op het werk. Laat het web vooraf invullen en begin het gesprek bij de persoon, niet bij het probleem. Drie vragen die werken: wat is voor jou belangrijk, wat wil je en wat is een eerste kleine stap?

WAT BEWEEGT JOU?

Wil je je Vitale Blik met Vitaal-Visie bespreken? Neem contact op met Jan Willem Leidekker via:

E info@vitaal-visie.nl
W www.vitaal-visie.nl

SCAN EN LEES MEER

Gezondheidsweb © Institute for Positive Health