

Mijn Persoonlijke Herstelmaat

VitalHealth QuestManager DASHORST ⓘ ☰

Vragenlijst informatie



U staat op het punt Mijn Persoonlijke Herstelmaat in te vullen. In deze herstelmaat gaat het om het formuleren en meten van persoonlijke hersteldoelen.

U wordt gevraagd aan de hand van een korte uitleg maximaal 3 persoonlijke hersteldoelen te formuleren. U wordt gevraagd een cijfer te geven voor dit doel in de situatie waarin u zich nu bevindt.


Gedurende uw behandeling wordt u meerdere malen gevraagd deze lijst opnieuw in te vullen. Zo meten we samen het verloop van uw persoonlijk herstel.

U kunt deze vragenlijst alleen invullen of samen met een ervaringsdeskundige.

[START](#)

VitalHealth QuestManager DASHORST ⓘ ☰

Mijn Persoonlijke Herstelmaat



[Uitleg herstel](#) >

Met persoonlijk herstel wordt bedoeld het begrijpen wat er in het verleden is gebeurd en stap voor stap meer controle krijgen op je eigen leven. Dit doe je door doelen te stellen.

Volgens de officiële definitie, is herstel iets dat persoonlijk is, van jou alleen. Vrienden, familie, therapie, beweging, of medicatie kunnen je ondersteuning bieden op de weg naar jouw herstel.

Je kunt alleen maar herstellen op de manier die bij jou past. Herstel is niet iets wat een ander voor je kan regelen.

Voorbeelden hersteldoelen [VOLGENDE](#)

Mijn Persoonlijke Herstelmaat



Voorbeelden hersteldoelen

Voorbeelden per herstel categorie:

Lichaamsfuncties:

Ik wil 1x per week hardlopen

Ik wil door kunnen slapen

Lekker in je vel zitten:

Ik wil kunnen genieten van kleine dingen

Ik wil weer een boek kunnen lezen

Zingeving:

Ik wil dankbaar zijn

Ik wil dat mijn leven zinvol is

Kwaliteit van leven:

Ik wil me vaker gelukkig voelen

Ik wil over straat durven lopen

Meedoen:

Ik wil voelen dat ik serieus genomen wordt

Ik wil sociale contacten kunnen leggen en onderhouden

Dagelijks functioneren:

Ik wil mezelf kunnen verzorgen

Ik wil een doel om voor uit bed te komen

[VORIGE](#) Uitleg herstel

Vraag 1 [VOLGENDE](#)

Mijn Persoonlijke Herstelmaat



< Vraag 1 >

- * Formuleer met behulp van voorgaande voorbeelden een hersteldoel dat je wil bereiken.

- * Geef een cijfer hoe je dit doel op dit moment beoordeeld. Daarbij is het cijfer 0 'verre van het doel' en een 10 'doel behaald'.



VORIGE Voorbeelden hersteldoelen

Vraag 2 **VOLGENDE**

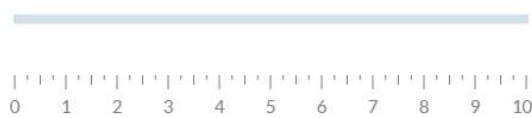
Mijn Persoonlijke Herstelmaat



< Vraag 2 >

Formuleer met behulp van voorgaande voorbeelden een hersteldoel dat je wil bereiken (niet verplicht).

4. Geef een cijfer hoe je dit doel op dit moment beoordeeld. Daarbij is het cijfer 0 'verre van het doel' en een 10 'doel behaald'.



VORIGE Vraag 1

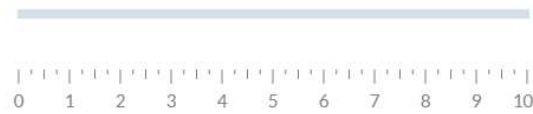
Vraag 3 **VOLGENDE**

Mijn Persoonlijke Herstelmaat

 Vraag 3

Formuleer met behulp van voorgaande voorbeelden een hersteldoel dat je wil bereiken (niet verplicht).

Geef een cijfer hoe je dit doel op dit moment beoordeeld. Daarbij is het cijfer 0 'verre van het doel' en een 10 'doel behaald'.

[VORIGE](#) Vraag 2[DEFINITIEF OPSLAAN](#)

Rapport



MPH Hersteldoel

TERUG

Gezond voelen



Goed slapen



Gezond eten

