

A large, stylized number '2' is centered on the page. The number is filled with a dark, textured image of a forest, showing tree trunks and foliage. The background of the entire page is a solid, light peach or beige color.

WERKBLAD, DEEL 2

WERKBLAD, DEEL 2

KRIJG INZICHT IN JOUW SITUATIE VIA EEN LOGBOEK

OPDRACHT 1

Logboek - Ontdek welke factoren invloed hebben op je overgangsklachten

Van bewegen weten we dat het een gunstig effect heeft op de opvliegers. Verder speelt voeding een grote rol. Als je bijvoorbeeld voor jezelf eens op een rijtje zet wat je precies gegeten of gedronken hebt voordat je die opvliegers kreeg, dan zien heel veel vrouwen zelf vaak al een verband met gekruid eten, drank en sterke koffie. Aan de andere kant zie je ook vaak de opvliegers wat minder worden als je juist weer meer van bepaalde dingen gaat eten.

Zet voor jezelf op een rijtje wanneer je meer of juist minder klachten ervaart. En noteer vooral wat je op zo'n dag of moment hebt gegeten of gedaan. Doe dit een tijdje tot je het verband tussen je voeding en activiteiten en je klachten hebt ontdekt. Je kunt hiervoor dit werkblad gebruiken of noteer het in je agenda. We raden je aan om in het begin dit werkblad te gebruiken, zodat je in een oogopslag ziet in welke gevallen je meer of minder klachten hebt.

PS Mocht je na verloop van tijd toch weer meer klachten ervaren, begin dan gewoon opnieuw.



WERKBLAD, DEEL 2

KRIJG INZICHT IN JOUW SITUATIE VIA EEN LOGBOEK

OPDRACHT 2

Waar loop jij tegenaan op het werk?

Maak voor jezelf een overzicht met de dingen waar je tegenaan loopt op het werk, waar heb je de meeste moeite mee? Gebruik hiervoor dit werkblad of noteer het in een eigen notitieboekje.

Als je dat hebt opgeschreven, denk dan eens na over:

- Hoe denk je dat het beter zou kunnen?
- Wie zou je daarvoor kunnen benaderen?
- Wat is hierin je eerste stap?

ACTIELIJST

Heb je nog wat stapjes te zetten? Maak dan voor jezelf een actielijstje met wat jij nodig hebt om dit te realiseren.

Waar loop ik tegenaan?

Hoe zou het beter kunnen?

Wie kan mij hierbij helpen?

Wanneer ga ik het doen?

