

NAAM

BUDDY

Persoonlijk Overgangs Plan

Zelfzorg voornemens

Mijn eerste concrete en haalbare aanpassing in mijn leefstijl wordt:

Ik start (datum):

In dit thema van de overgang ga ik me nog meer verdiepen:

Met deze personen ga ik mijn overgang bespreken zodat we er samen "beter" van worden : (denk aan privé én werk)

Deze professional wil ik raadplegen (bv verpleegkundig overgangsconsulent, sportdocent, bedrijfsarts, meditatie leraar, diëtist)
