

A photograph of a physical therapist, a man with a beard wearing a grey and black striped t-shirt, examining the back of an elderly man. The elderly man is wearing a dark grey long-sleeved shirt and blue jeans. They are in a gym or rehabilitation center with yellow walls and wooden benches. The therapist has his hands on the elderly man's back, one on the shoulder and one on the lower back. The scene is lit with warm, yellowish light. A purple curved shape is in the top left corner, and a green-to-white gradient is in the bottom right corner.

Vitaliteit

Deze flyer is voor alle cliënten die bij Trajectum wonen of behandeling krijgen. In deze flyer willen we alle cliënten informeren hoe jij aan je vitaliteit kan werken bij Trajectum.

trajectum
Vitaliteit



Wat is vitaliteit?

Vitaliteit is dat je levendig en gezond voelt.

Hoe werk ik aan mijn vitaliteit?

Om aan je vitaliteit te werken kun je verschillende dingen doen. Hiervoor is een woord bedacht:

BRAVO'S

- B** - Bewegen
- R** - Roken
- A** - Alcohol
- V** - Voeding
- O** - Ontspanning
- S** - Sociaal

Bijvoorbeeld de B van bewegen. Door meer te gaan bewegen voel je je vitaler. Vraag je PB-er hoe je meer kunt bewegen? Je beweegt al vaak meer dan je denkt!

Waarom is vitaliteit belangrijk?

Het is goed dat je gezond eet. Als je gezond eet voel jij je goed en heb je voldoende energie om te bewegen.

Als jij gezond eet en voldoende beweegt wordt je vitaliter. Trajectum vindt het belangrijk dat jij vitaal bent. Daarom wil Trajectum meer aandacht geven aan de vitaliteit van cliënten.

Hoe vitaal ben ik?

Wil je weten hoe vitaal je bent? Dat kan! Je kan samen met je PB-er een vitaliteitsvragenlijst invullen. Deze vragenlijst gaat over hoeveel je weegt, beweegt, rookt, eet en drinkt. Na het invullen van de vragenlijst kan je direct de uitslag zien.

De uitslag wordt in drie kleuren weergegeven:

Groen: Prima! Ga zo door

Oranje: Goed op weg

Rood: Je kunt nog vitaler worden

Is het verplicht?

Het is niet verplicht om mee te doen. Als je niet mee wilt doen met de vragenlijst schrijft je PB-er dat op in je zorgplan. Je PB-er gaat je wel ieder jaar vragen of je de vragenlijst wilt invullen. Je PB-er of behandelaar mogen je wel aanmoedigen om bijvoorbeeld meer te gaan bewegen of gezonder te gaan eten. Dit doen zij omdat we het belangrijk vinden dat je vitaal bent en niet ziek wordt.

Vragen?

Heb je vragen over wat in deze folder staat, dan kun je terecht bij je begeleider.