

## Alsjeblieft, je persoonlijke overzicht per onderwerp

Je hebt op de website van Stichting OOK aangegeven hoe je je voelt op een of meer levensdomeinen. In dit document vind je een overzicht van de tien thema's. Dit overzicht helpt om je huidige situatie in kaart te brengen. Dat is bijvoorbeeld handig als je een afspraak hebt met een van onze ondersteuningsconsulenten. Je kunt dit document uitprinten en/of bewaren op je eigen computer, en altijd aanvullen met nieuwe gegevens. Wil je contact met een ondersteuningsconsulent? Maak dan een account aan op 'Mijn OOK'. Dit kan eenvoudig via onze website ([www.stichting-ook.nl](http://www.stichting-ook.nl)).

*Het team van Stichting OOK.*



### Veranderingen in/aan het lichaam

- ☹️ 😐 😊 Droge mond en verstopte neus
- ☹️ 😐 😊 Praten | Heesheid
- ☹️ 😐 😊 Mondslijmvlies
- ☹️ 😐 😊 Urine | Uitscheiding
- ☹️ 😐 😊 Opgezwollen gevoel
- ☹️ 😐 😊 Koud-Warm gevoel
- ☹️ 😐 😊 Ontspannen | Heesheid
- ☹️ 😐 😊 Pijn
- ☹️ 😐 😊 Benauwdheid
- ☹️ 😐 😊 Evenwicht | Duizeligheid
- ☹️ 😐 😊 Hormonale veranderingen
- ☹️ 😐 😊 Seksuele functies
- ☹️ 😐 😊 Vochtphoping
- ☹️ 😐 😊 Stoten | Tintelingen | Dof gevoel
- ☹️ 😐 😊 Droge huid | Jeuk
- ☹️ 😐 😊 Uiterlijk
- ☹️ 😐 😊 Nagelproblemen
- ☹️ 😐 😊 Haar(uitval)
- ☹️ 😐 😊 Littekens



### Voeding & Spijsvertering

- ☹️ 😐 😊 Koken | Eten | Voeding
- ☹️ 😐 😊 Reuk- | Smaakvermogen
- ☹️ 😐 😊 Veranderingen in gewicht
- ☹️ 😐 😊 Misselijkheid
- ☹️ 😐 😊 Slikken | Pijnlijke slokdarm
- ☹️ 😐 😊 Verstopping | Obstipatie
- ☹️ 😐 😊 Diarree



### Energie & Bewegen

- ☹️ 😐 😊 Wassen | Aankleden
- ☹️ 😐 😊 Dagelijkse bezigheden
- ☹️ 😐 😊 Moeheid
- ☹️ 😐 😊 Conditie
- ☹️ 😐 😊 Frisse lucht | Beweging
- ☹️ 😐 😊 Spierkracht
- ☹️ 😐 😊 Omgaan met fysieke beperkingen
- ☹️ 😐 😊 Lichamelijke mobiliteit
- ☹️ 😐 😊 Stijfheid



## Voorzieningen & Regelgeving

- ☹️ 😐 😊 Wonen | Huisvesting
- ☹️ 😐 😊 Mobiliteit | Vervoer
- ☹️ 😐 😊 Kosten | Inkomen | Uitgaven
- ☹️ 😐 😊 Verzekering



## Zingeving

- ☹️ 😐 😊 Zin van het leven
- ☹️ 😐 😊 Levensbeschouwing | Waarden
- ☹️ 😐 😊 Geluksmomenten | Troost
- ☹️ 😐 😊 Voldoening | Tevredenheid



## Actief leven

- ☹️ 😐 😊 Werk en Reintegratie
- ☹️ 😐 😊 Werk en betekenis
- ☹️ 😐 😊 Opleiding
- ☹️ 😐 😊 Hobby's | Passies
- ☹️ 😐 😊 Huishouden



## Gedachten & Emoties

- ☹️ 😐 😊 Levenslust | Veerkracht
- ☹️ 😐 😊 Zelfvertrouwen | Veilig voelen
- ☹️ 😐 😊 Spanning | Stress | Piekeren
- ☹️ 😐 😊 Angst | Somberheid | Schuldgevoel
- ☹️ 😐 😊 Verdriet | Rouw | Verlies
- ☹️ 😐 😊 Acceptatie | Reflectie
- ☹️ 😐 😊 Lichaamsbeleving | Zelfbeeld
- ☹️ 😐 😊 Controleverlies | Frustratie
- ☹️ 😐 😊 Herinneringen | Geheugen | Concentratie



## Kinderen

- ☹️ 😐 😊 Zorg voor kinderen
- ☹️ 😐 😊 Omgang met kinderen
- ☹️ 😐 😊 Kinderwens
- ☹️ 😐 😊 Ouderschap



## Een goed afscheid

- ☹️ 😐 😊 Rouwen | Overdragen
- ☹️ 😐 😊 Afscheid vormgeven
- ☹️ 😐 😊 Nalatenschap | Geld | Vermogen



## Relatie & Omgeving

- ☹️ 😐 😊 Gezelschap | Eenzaamheid
- ☹️ 😐 😊 Familie | Vrienden
- ☹️ 😐 😊 Partner
- ☹️ 😐 😊 Intimiteit | Seksuele beleving
- ☹️ 😐 😊 Zorgverleners
- ☹️ 😐 😊 Mantelzorg
- ☹️ 😐 😊 Collega's | Leidinggevende

Heb je nog vragen? Ons Service Team staat voor je klaar. Bel 010 292 36 00 of stuur een mailtje naar [info@stichting-ook.nl](mailto:info@stichting-ook.nl)

