



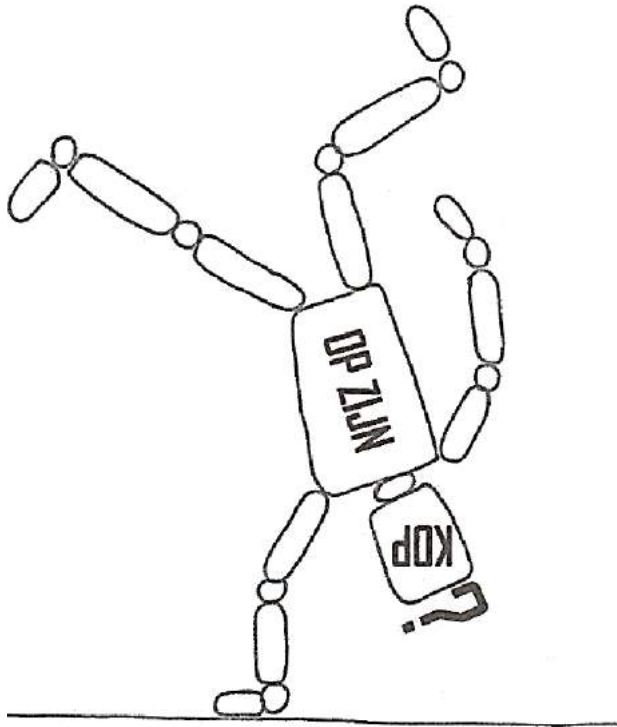
Paradox
expertisecentrum
dementie

ECD Paradox, Molenaarsstraat 34, 9000 Gent
T: 09/233.14.38 – E: paradox@dementie.be
www.dementie.be/paradox



Regionaal expertisecentrum dementie Paradox

OP ZIJN KOP- BOEKJE



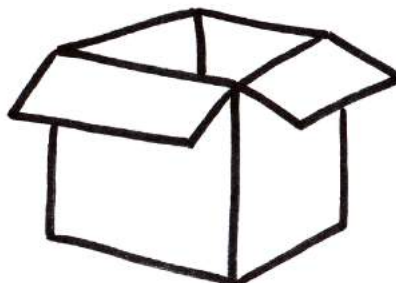
Paradox
expertisecentrum
dementie

VRAGENBOX

Heb je nog vragen, noteer ze hier.

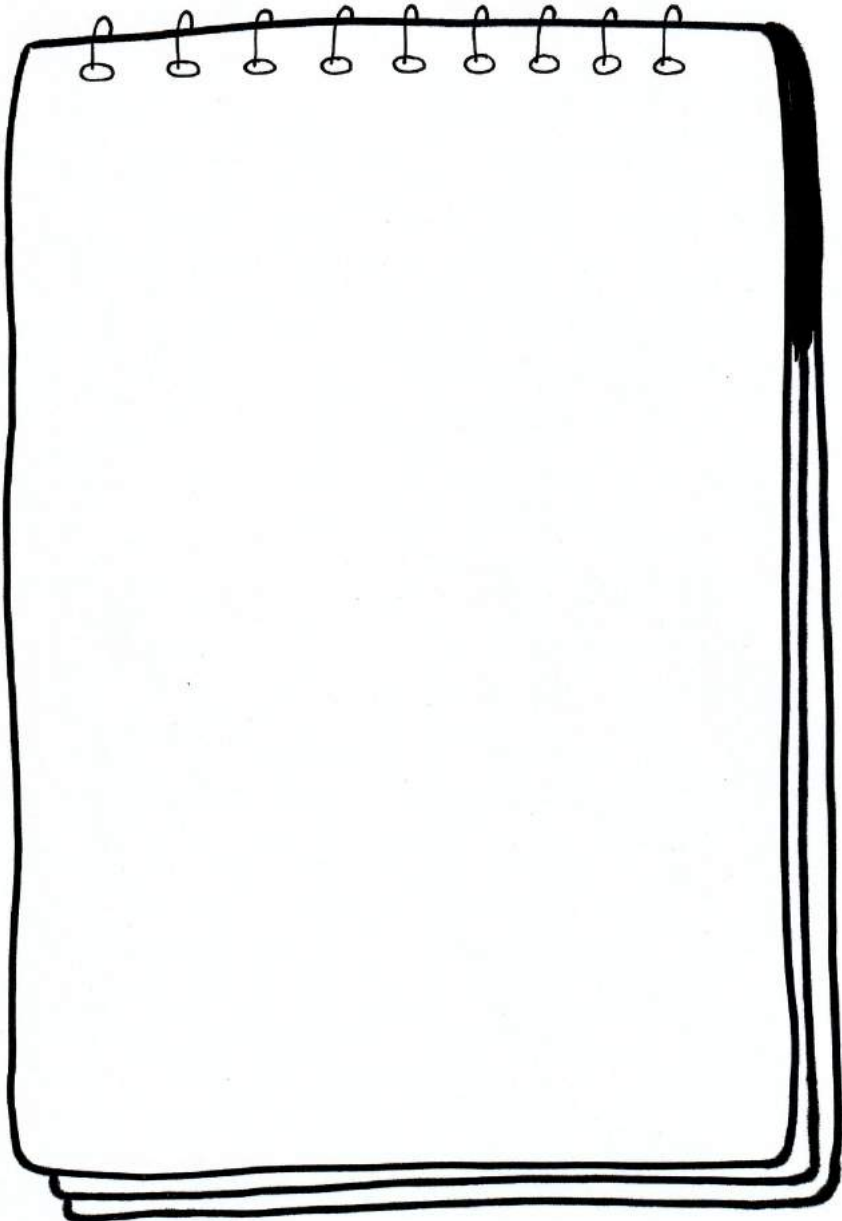
Je kan zo ook doorsturen naar

paradox@dementie.be



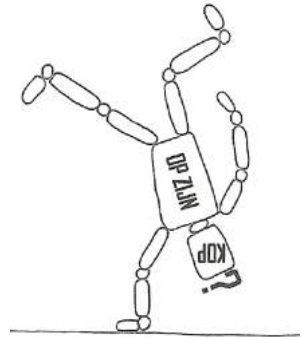
VRIJHEID

Ruimte voor wat je nog kwijt wil.



OP ZIJN KOP?

Jij, wij, iedereen
We draaien & kantelen
Maar we komen weer rechtop
Samen sterker



In deze tijden geven we, zorgen we, beschermen we,
lopen en vliegen we.

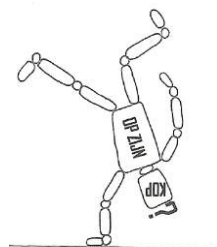
De wereld draait op zijn kop en wij moeten mee.
"Hoe houden we het vol?" is een veel gestelde vraag.
Met dit Op zijn kop-boekje neem je even tijd voor
jezelf en sta je stil bij een aantal vragen zoals:
Hoe gaat het met me vandaag?, Waar krijg ik energie
van?, Hoe is het gesteld met mijn energiepeil?,...
Dingen van je afschrijven kan bijdragen om het vol
te houden en gemotiveerd te blijven.

Daarnaast geloven we erin dat we nieuwe dingen
kunnen leren vanuit de kopstand waarin we momenteel
zitten, over onszelf, over de ander en voor de
toekomst.

We hopen dat dit boekje een uitnodiging mag zijn om
je te ondersteunen in deze kopstand.

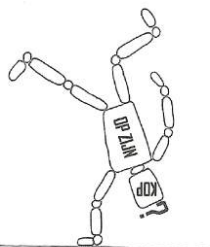
INHOUD

EEN ZIN PER DAG
EMOTIETRACKER
MIJN ZUURSTOF
TROETEL DE CACTUS
STERREN-REGENBOOG
ZORGENVRIEND
BIJZONDER
ENERGIETRACKER
VRIJHEID
VRAGENBOX



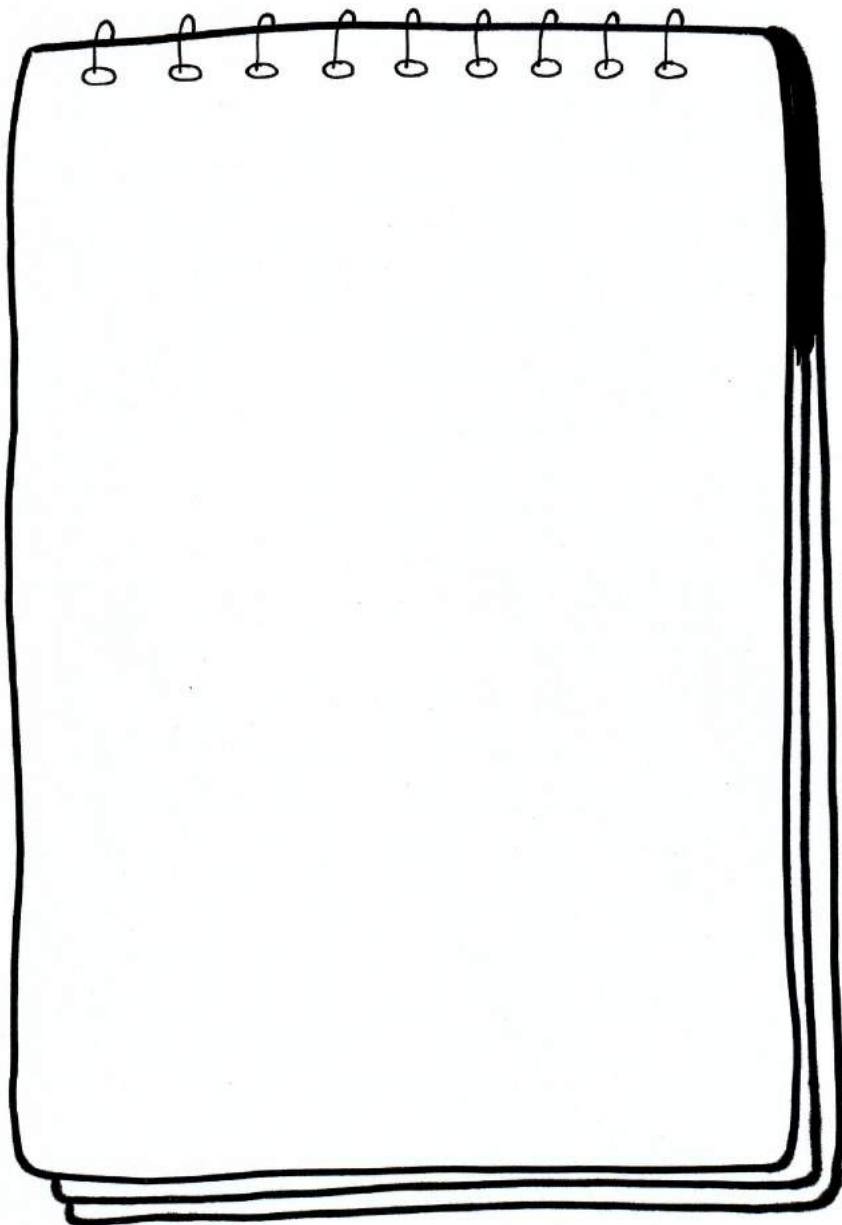
GEBRUIKSAANWIJZING

Alles kan, niets moet
Dagelijks of af en toe
Alles of een selectie



VRIJHEID

Ruimte voor wat je nog kwijt wil.



EMOTIETRACKER

Hoe voel je je vandaag?

Geef jezelf een emotie.

blij



verdrietig



angstig



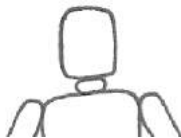
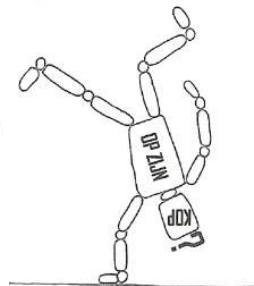
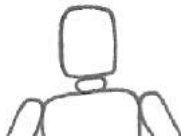
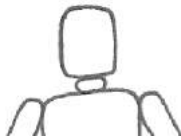
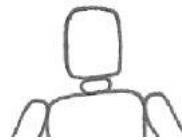
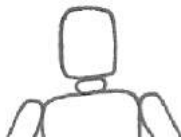
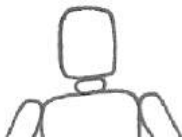
onzeker



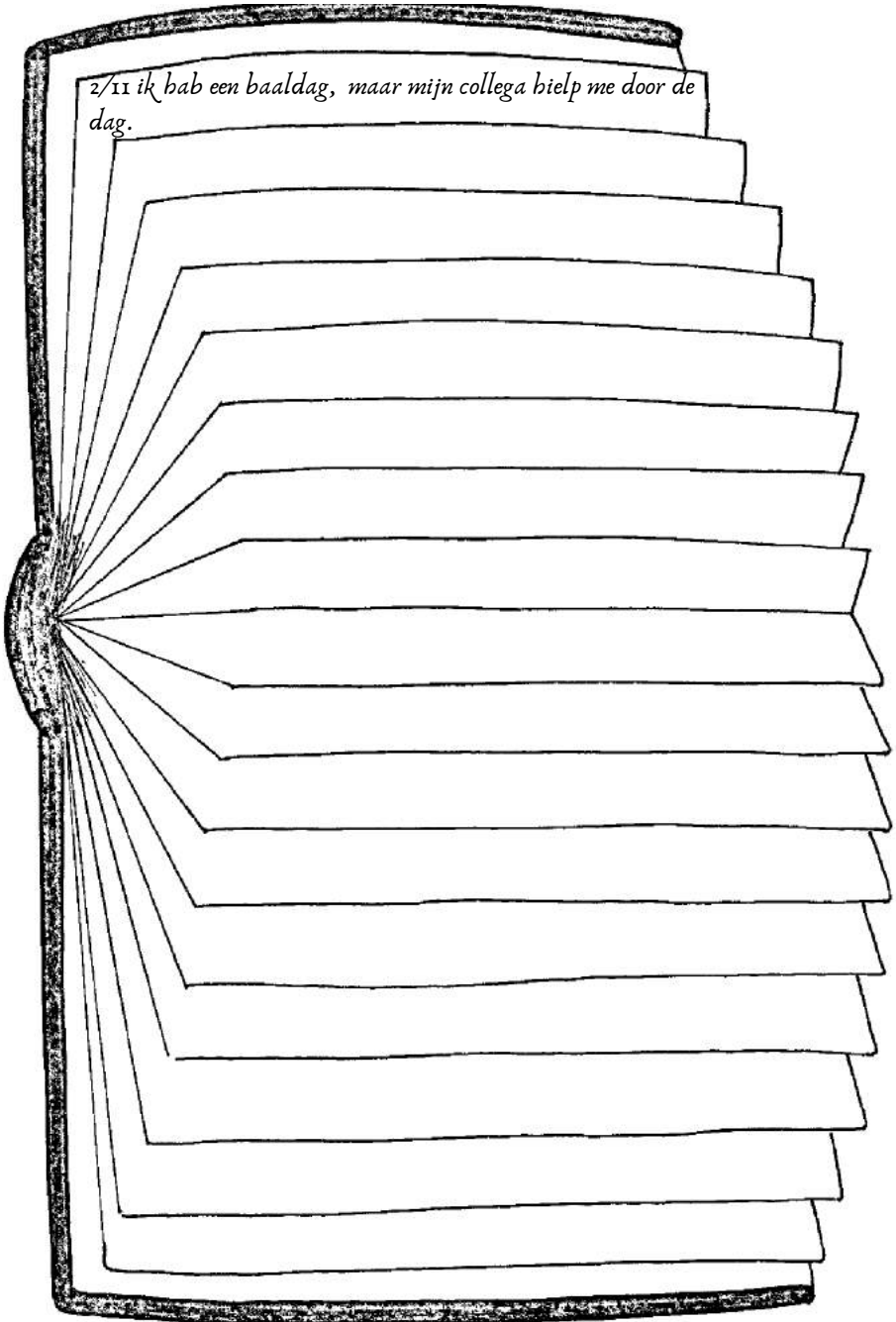
boos



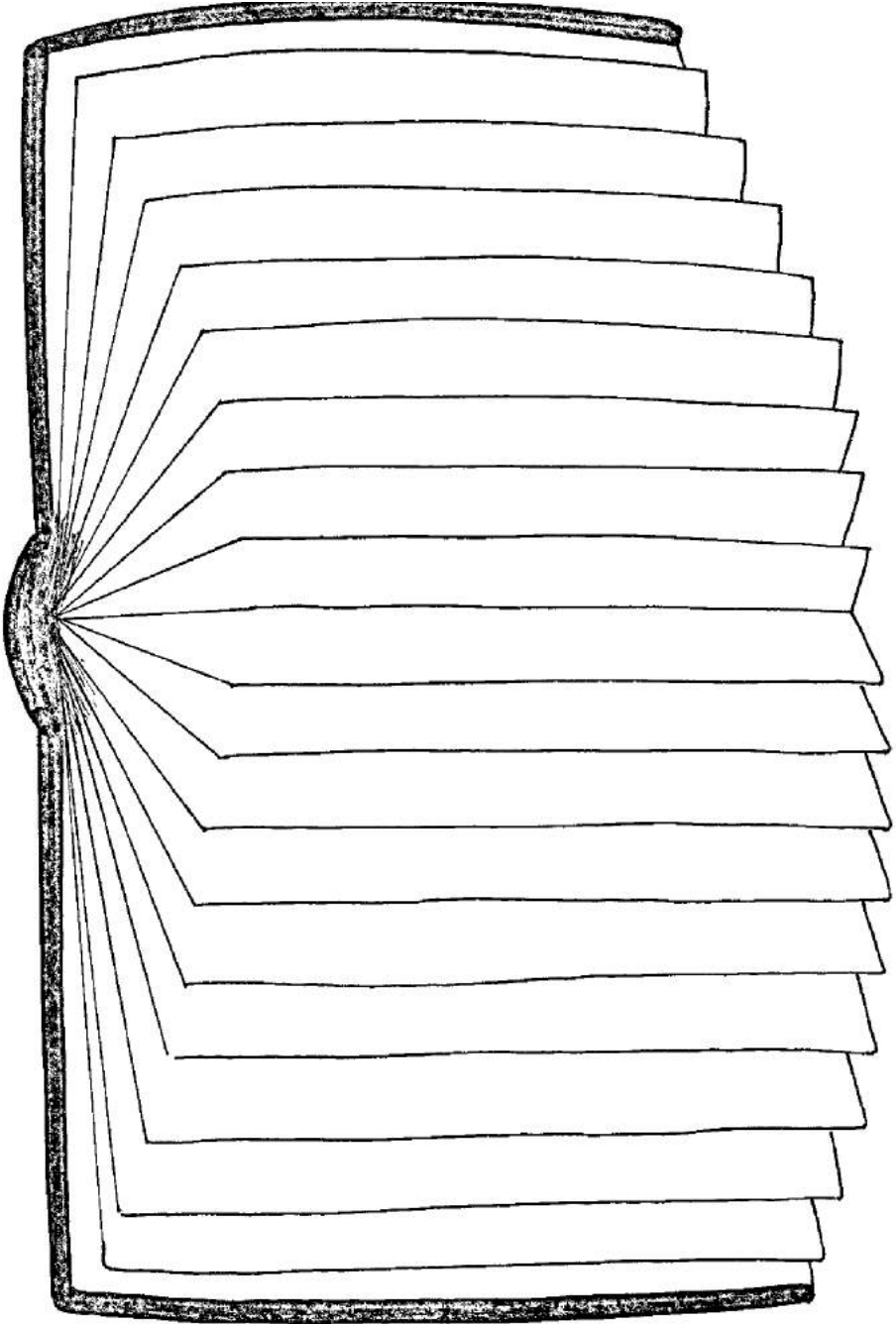
geen idee



EEN PAGINA(LIJN) PER DAG



EEN PAGINA(LIJN) PER DAG



EMOTIETRACKER

Hoe voel je je vandaag?

Geef jezelf een emotie.

blij



verdrietig



angstig



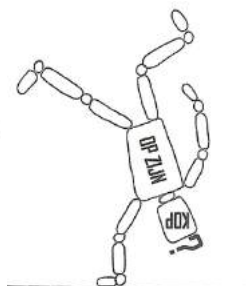
onzeker



boos

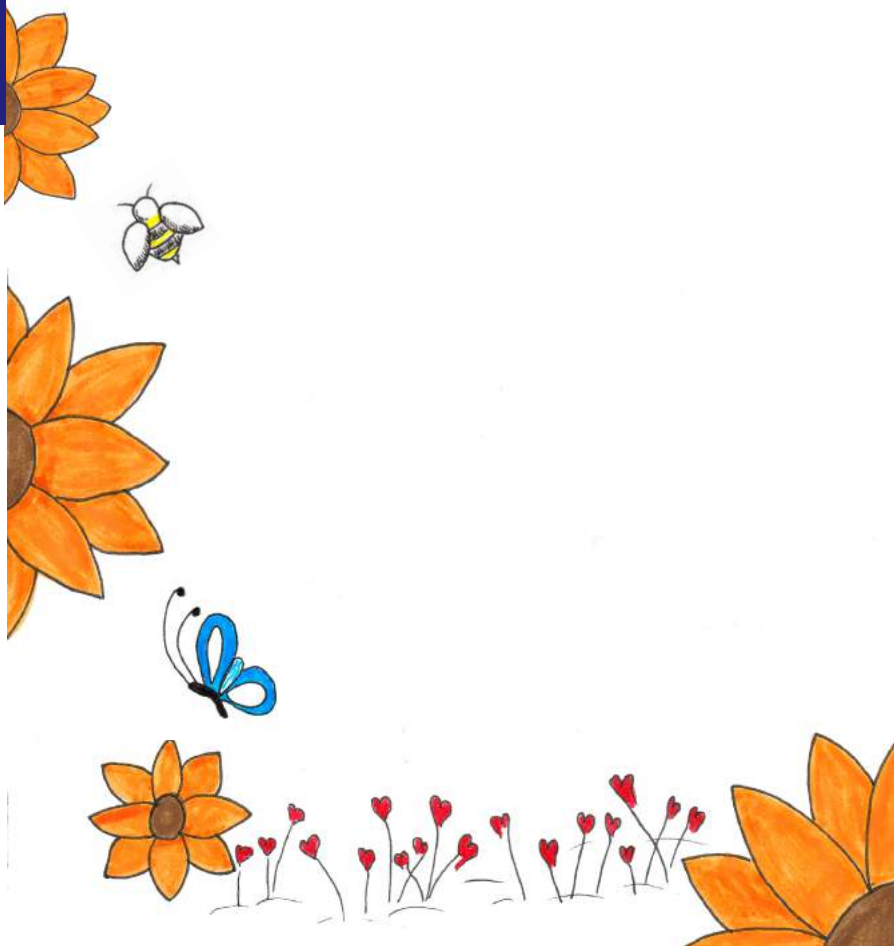


geen idee



BIJZONDER

Wat maakte deze dag bijzonder? Waarmee maakte je vandaag het verschil?



ENERGIETRACKER

Geef aan met stip(pen) hoeveel energie je hebt. 1 blaadje: weinig, 2: normaal, 3: veel, 4: heel veel



2/II



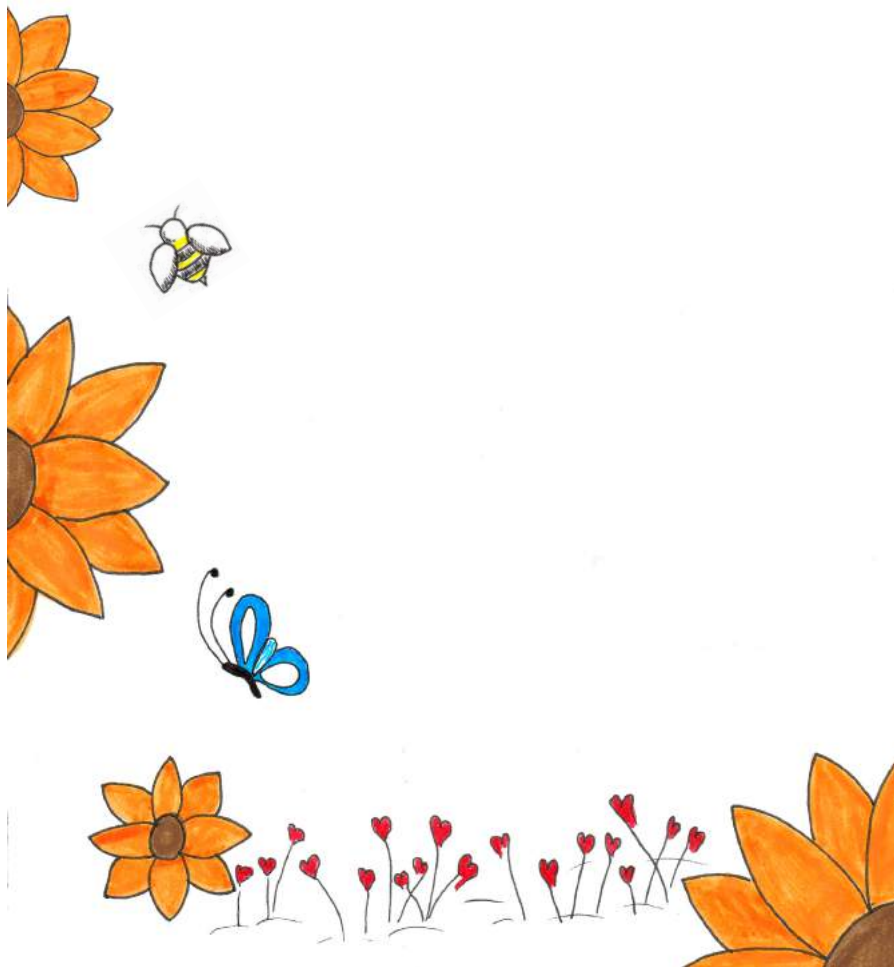
ENERGIETRACKER

Geef aan met stip(pen) hoeveel energie je hebt. 1 blaadje: weinig, 2: normaal, 3: veel, 4: heel veel



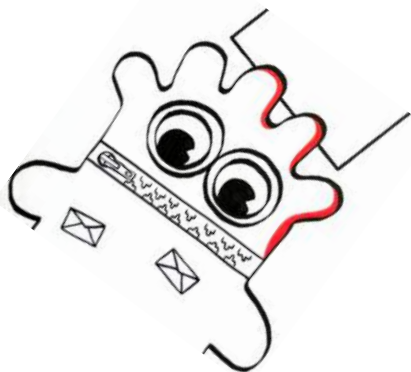
BIJZONDER

Wat maakte deze dag bijzonder? Waarmee maakte je vandaag het verschil?



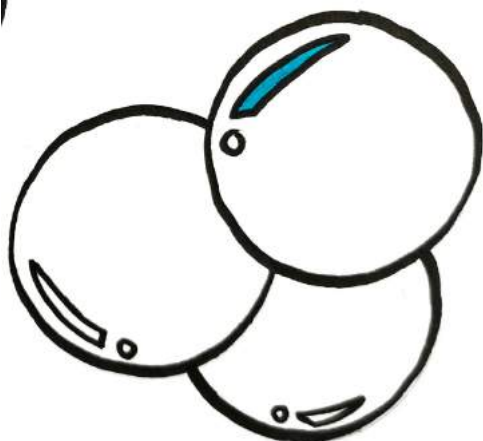
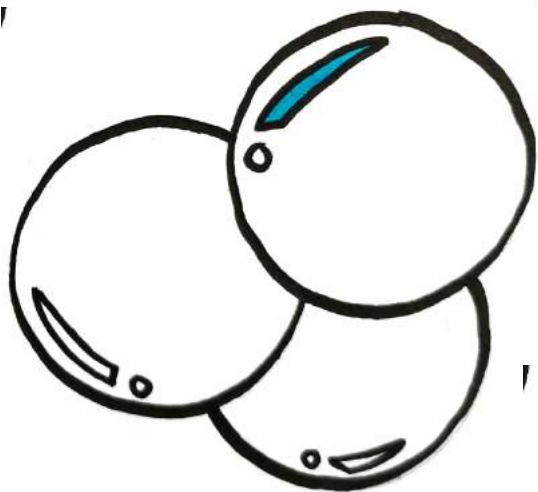
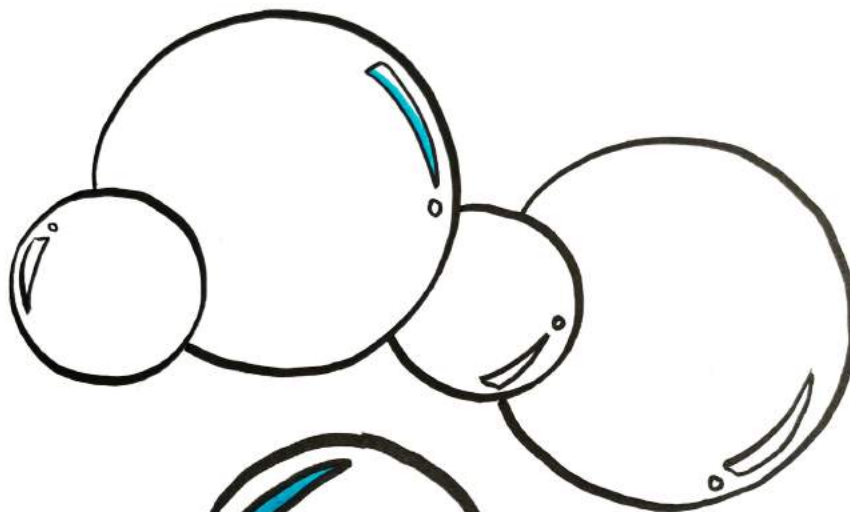
ZORGENVRIEND

Heb je een zorg, schrijf het van je af.



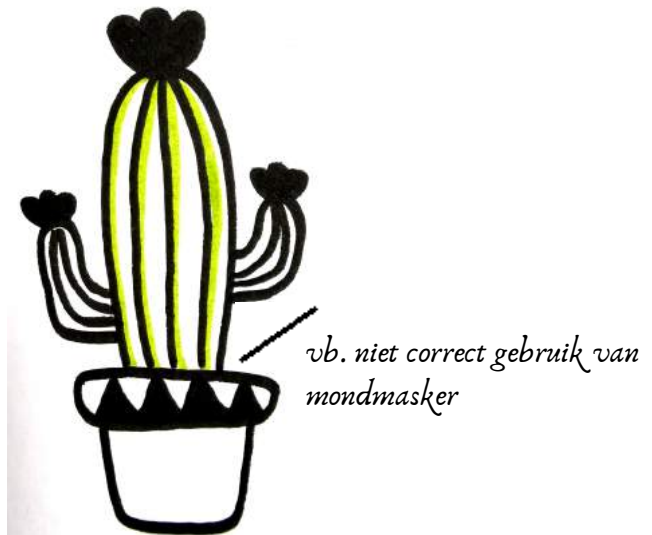
MIJN ZUURSTOF

Noteer in de bellen welke zaken zuurstof (energie) geven.



TROETEL DE CACTUS

Teken een stekel en schrijf erbij waarvan je prikkelbaar wordt.



Als het **DONKER** is, zoek de **STERREN**.

Als het **REGENT**, zoek de **REGENBOOG**.



Wat loopt moeizaam?



Wat kan ik doen om
het beter te maken?

