

Handige links Positieve Gezondheid

U heeft het spinnenweb ingevuld. Onderstaand overzicht biedt u extra achtergrondinformatie op de verschillende onderwerpen. Voor dit overzicht is gebruik gemaakt van Thuisarts.nl, de gemeente Rotterdam en Pharos. # Pharos geeft extra eenvoudige uitleg.

Bedenk vooral wat voor u belangrijk is. Wat wilt u veranderen? Wat is een mogelijke 1e stap? Wie of wat heeft u daarvoor nodig?

Lichaam Pharos	Gezond leven Gezond leven - volhouden Slaapprobleem Eetprobleem Verslaving Overgewicht Seksuele klachten man Seksuele klachten vrouw Pijn en pijnstillers Chronische pijn hoofdpijn rugpijn Onverklaarde lichamelijke klachten Fit op jouw manier # Gezond leven - bewegen # Gezond leven - eten Pharos
Gevoel en gedachten	Snel dingen vergeten Stress Overspannen Moe Psychische klachten jongere Psychische klachten volwassene Adhd Autisme Mentaal vitaal # Omgaan met stress # Depressief gevoel Pharos
Zinvol leven	Ik wil samen beslissen Rouw Levenseinde Wensen voor zorg en behandeling Centrum levensvragen Rotterdam
Kwaliteit van leven	Problemen thuis Psychosociale problemen # Problemen in de familie Pharos Contactgegevens Vraagwijzer

Meedoen	Sport Rotterdam Hulp bij sport Beweegcoach.nl Huis van de wijk gemeente Rotterdam Vrijwilligerswerk gemeente Rotterdam Meedenken en meedoen gemeente Rotterdam Activiteiten bibliotheek Rotterdam: taal, ontmoeting Digitaal vaardig rotterdam.hetinformatiepunt.nl Eenzaamheid Eenzaam.nl
Dagelijks leven	Vraagwijzer biedt zorg en hulp door de gemeente Rotterdam Zorgdichtbij gemeente Rotterdam Regelhulp Ministerie van VWS

Wilt u aan de slag middels een app met het versterken van uw doelen? Kijk op [ggdappstore.nl](#).
 Voor een filmoverzicht van Thuisarts? Kijk op [Filmoverzicht](#).