

## 1 Roofbouw stoppen & Fysiek herstel

### *Doelen*

---

- Normaliseren herstelvermogen
- Aanleren gezond herstelgedrag

### *Interventies*

---

- Psycho-educatie
- Probleemadoptie
- Leren ontspannen
- Stressoren verminderen
- Compensatoire stress voorkomen
- Afwisseling in- en ontspanning
- Slapen, slapen, slapen
- Kwalitatief wandelen





## 2 Reserves aanvullen & Zelfmanagement

### *Doelen*

---

- Opbouw vitaliteit
- Verbeteren zelfmanagementvaardigheden

### *Interventies*

---

- Nadruk op herstel
- Bewustwording van lichaamssignalen
- Herstelbewegen
- Attitudeverandering
- Voorbereiden re-integratie

# 3 Re-integreren & Conditieopbouw

## *Doelen*

---

- Conditie opbouwen
- Taken oppakken
- Stijgend herstel vasthouden

## *Interventies*

---

- Gecontroleerde opbouw re-integratie
- Conditie verbeteren
- Zelfmanagement en het werk
- Consolidatie van het herstel

