

Leefstijlaanbod voor volwassenen

Patiënt kan zelf online zoeken:

- **GoedGezond.nl en Mirro (zelfhulpmodules)**
Te vinden op:
 - a. **Huisartsenpraktijk.nl > button**
" (Online) leefstijl "
 - b. **Collectieve praktijkwebsite > button**
" Gezonder worden "
- **www.ggdappstore.nl**

Patiënt heeft intensieve begeleiding nodig:

Inzet GLI, verwijzen via VIPLive

Patiënt weet nog niet wat bij hem / haar past:

**Verwijzen naar Samen Gezond Spreekuur via
VIPLive**

Voorwaarden zie Flow Chart Leefstijl

Online zelfhulp. Snel lekker in je vel.



Handige modules voor specifieke klachten. Zoals:

- Somberheid
- Angst
- Slaapproblemen
- Chronische pijn
- Concentratie & uitstelgedrag
- Onzekerheid
- Stress
- Relatieproblemen
- Smartphone verslaving
- Alcoholmisbruik
- Overgangsklachten



Mentaal fitter op leuke wijze

- ✓ Positieve insteek met video's en animaties
- ✓ Haal inspiratie en herkenning uit ervaringsverhalen
- ✓ Praktische tips die je gelijk kunt inzetten

De juiste zorg op het juiste moment.

Vraag je huisarts naar de zelfhulpmodules van Mirro.