

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

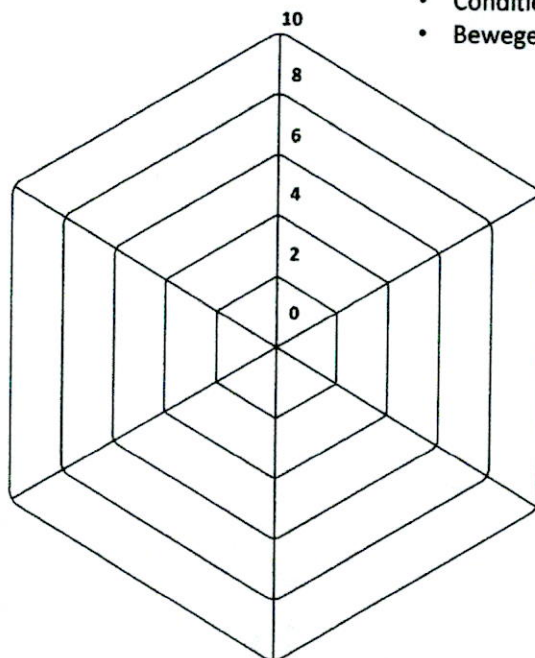
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



## Vragenlijst Positieve Gezondheid 6 domeinen

Score 1-10, per domein (1= heel slecht, 10 = uitmuntend)

dhr/mw:  
geboren:  
datum invullen:  
huisarts:

### LICHAAMSFUNCTIES

- 1) ik voel mij gezond
- 2) ik voel mij fit
- 3) ik heb geen klachten en pijn
- 4) ik slaap goed
- 5) ik eet goed
- 6) ik herstel snel na spanning, bijvoorbeeld na het sporten
- 7) ik kan makkelijk bewegen, bijvoorbeeld traplopen/wandelen/fietsen

....  
....  
....  
....  
....  
....  
....

gemiddeld

### MENTAAL WELBEVINDEN

- 8) ik kan dingen goed onthouden
- 9) ik kan mij goed concentreren
- 10) ik kan zien, horen, praten en lezen
- 11) ik voel mij vrolijk
- 12) ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- 13) ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen
- 14) ik heb controle over mijn leven

....  
....  
....  
....  
....  
....  
....

gemiddeld

### ZINGEVING

- 15) ik heb een zinvol leven
- 16) ik heb 's morgens zin in de dag
- 17) ik heb idealen die ik graag wil bereiken
- 18) ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- 19) ik accepteer het leven zoals het komt
- 20) ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt.
- 21) ik wil mijn hele leven blijven leren.

....  
....  
....  
....  
....  
....  
....

gemiddeld

### KWALITEIT VAN LEVEN

- 22) ik geniet van mijn leven
- 23) ik ben gelukkig
- 24) ik zit lekker in mijn vel
- 25) ik ervaar evenwicht in mijn leven
- 26) ik voel mij veilig
- 27) ik ben tevreden over waar ik woon en met wie
- 28) ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen

....  
....  
....  
....  
....  
....  
....

gemiddeld

### MEEDOEN

- 29) ik heb goed contact met andere mensen
- 30) andere mensen nemen mij serieus
- 31) ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen
- 32) ik heb mensen die mij steunen als het nodig is.
- 33) ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving.
- 34) ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind.
- 35) ik ben geïnteresseerd in wat er in de samenleving speelt.

....  
....  
....  
....  
....  
....  
....

gemiddeld

### DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- 36) ik kan goed voor mijzelf zorgen, bijv wassen, aankleden, boodschappen doen en koken ....
- 37) ik weet wat ik wel en niet kan
- 38) ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen
- 39) ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen
- 40) ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg
- 41) ik kan werken of vrijwilligerswerk doen
- 42) ik weet hoe ik zonedig hulp kan krijgen van officiële instanties.

....  
....  
....  
....  
....  
....  
....

gemiddeld