MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

VOLWASSENEN

START

Fijn dat je geïnteresseerd bent in de vragenlijst van Positieve Gezondheid!
Wil je graag inzicht in jouw gezondheid?
Scan de QR-code voor de informerende animatie!
https://www.youtube.com/watch?v=vEjGN6QTSpk.

Deze papieren vragenlijst geeft je inzicht in jouw ervaren gezondheid op de volgende zes onderwerpen, oftewel dimensies.

- **Hoe het lichamelijk met je gaat**
- **Hoe het mentaal met je gaat**
- **Of je jouw leven zinvol vindt**
- **Of je een prettig leven hebt**
- **Of je meedoet in de maatschappij**
- **Hoe jouw dagelijks leven eruitziet**

Hierna verschijnen een aantal uitspraken over jouw 'Positieve Gezondheid'. Geef voor elke uitspraak aan, of je deze vindt kloppen of niet. Doe dit door als antwoord een getal tussen 0 en 10 te kiezen.

- 0 betekent Klopt niet
- 10 betekent Klopt

Je kan de waarde selecteren door het cijfer te omcirkelen.
Vul in wat je zelf vindt. En niet wat je denkt dat de dokter of een andere persoon wil horen.
Bij elke vraag kan je aangeven of je hierover wilt praten.

GA VERDER

Lichaamsfuncties

1	Ik voel mij gezond ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
2	Ik voel mij fit ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
3	Ik heb geen klachten en pijn ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
4	Ik slaap goed ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
5	Ik eet goed ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
6	Ik ben tevreden over mijn seksualiteit ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
7	Ik herstel snel na inspanning Bijvoorbeeld na het sporten ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
8	Ik kan makkelijk bewegen Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt

Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 8.
Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Lichaamsfuncties: _____

GA VERDER

Mentaal welbevinden

9	Ik kan dingen goed onthouden ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
10	Ik kan mij goed concentreren ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
11	Ik kan zien, horen, praten, lezen ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
12	Ik voel mij vrolijk ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
13	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
14	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt
15	Ik heb controle over mijn leven ☐ Hier wil ik over praten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Klopt niet										Klopt

Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.
Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Mentaal welbevinden: _____

GA VERDER

Zingeving

16	Ik heb een zinvol leven	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
17	Ik heb 's morgens zin in de dag	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
18	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
19	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
20	Ik accepteer het leven zoals het komt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
21	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
22	Ik wil mijn hele leven blijven leren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt

Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.
Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Zingeving: _____

GA VERDER

Kwaliteit van leven

23	Ik geniet van mijn leven	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
24	Ik ben gelukkig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
25	Ik zit lekker in mijn vel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
26	Ik ervaar evenwicht in mijn leven	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
27	Ik voel mij veilig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
28	Ik ben tevreden over de intimiteit in mijn leven	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
29	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
30	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt

Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 8.
Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Kwaliteit van leven: _____

GA VERDER

Meedoen

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	Ik heb goed contact met andere mensen ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
32	Andere mensen nemen mij serieus ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
33	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
34	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
35	Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
36	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
37	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt

Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Meedoen: _____

GA VERDER

Dagelijks functioneren

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	Ik kan goed voor mijzelf zorgen Bijv. wassen, aankleden, boodschappen doen, koken. ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
39	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
40	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
41	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
42	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
43	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt
44	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties ☐ Hier wil ik over praten	Klopt niet										Klopt

Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.

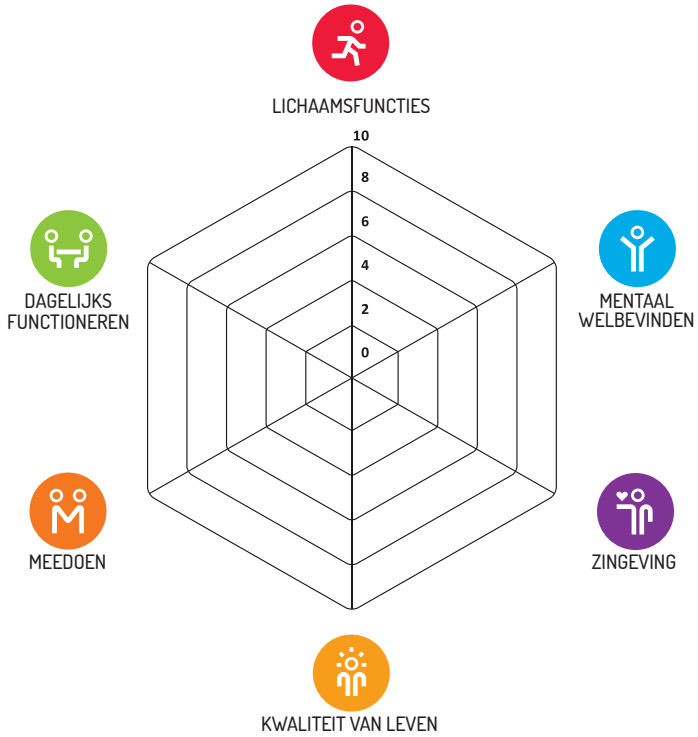
Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Dagelijks functioneren: _____

GA VERDER

Nu heb je alle vragen beantwoord en het gemiddelde per dimensie berekend. Gebruik het gemiddelde cijfer per dimensie en omcirkel het cijfer in het spinnenweb.

Verbind de omcirkelde cijfers met elkaar in een ronde met de klok mee, zodat je jouw gezondheidsoppervlak te zien krijgt.

Kijk nog eens terug naar de vakjes 'hier wil ik over praten'. Misschien is er ook een onderwerp wat nog niet aan bod is gekomen en je mist.



De volgende drie reflectievragen kunnen je helpen om stil te staan bij jouw spinnenweb:

Wat valt je op? _____

_____

Zou je iets willen veranderen? _____

_____

Wat kan een eerste stapje zijn en wie of wat heb je daarbij nodig? _____

_____

Je vindt hier een QR-code naar een dagboek dat je kunt downloaden in de vorm van een PDF-bestand. Wanneer je deze print, kan het een hulpmiddel zijn om je stappen bij te houden en op te schrijven wat voor jou belangrijk is.

Wil je toegang tot het dagboekje, scan deze QR-code of druk op deze link.

EINDE