

● 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.



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: _____

3

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: _____



Zingeving

16

Ik heb een zinvol leven

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

17

Ik heb 's morgens zin in de dag

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

18

Ik heb idealen die ik graag wil bereiken

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

19

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

20

Ik accepteer het leven zoals het komt

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

21

Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

22

Ik wil mijn hele leven blijven leren

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 Zingeving: _____



Kwaliteit van leven

23

Ik geniet van mijn leven

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

24

Ik ben gelukkig

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

25

Ik zit lekker in mijn vel

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

26

Ik ervaar evenwicht in mijn leven

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

27

Ik voel mij veilig

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

28

Ik ben tevreden over de intimiteit in mijn leven

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

29

Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

30

Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen

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 Kwaliteit van leven: _____



Meedoen

31

Ik heb goed contact met andere mensen

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

32

Andere mensen nemen mij serieus

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

33

Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

34

Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

35

Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

36

Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet

Klopt

37

Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt

Hier wil ik over praten

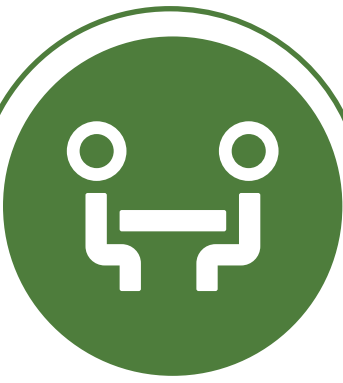
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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 Meedoen: _____



Dagelijks functioneren

38

Ik kan goed voor mijzelf zorgen

Bijv. wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet Klopt

39

Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet Klopt

40

Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet Klopt

41

Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet Klopt

42

Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet Klopt

43

Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet Klopt

44

Ik weet hoe ik zondig hulp kan krijgen van officiële instanties

Hier wil ik over praten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Klopt niet Klopt

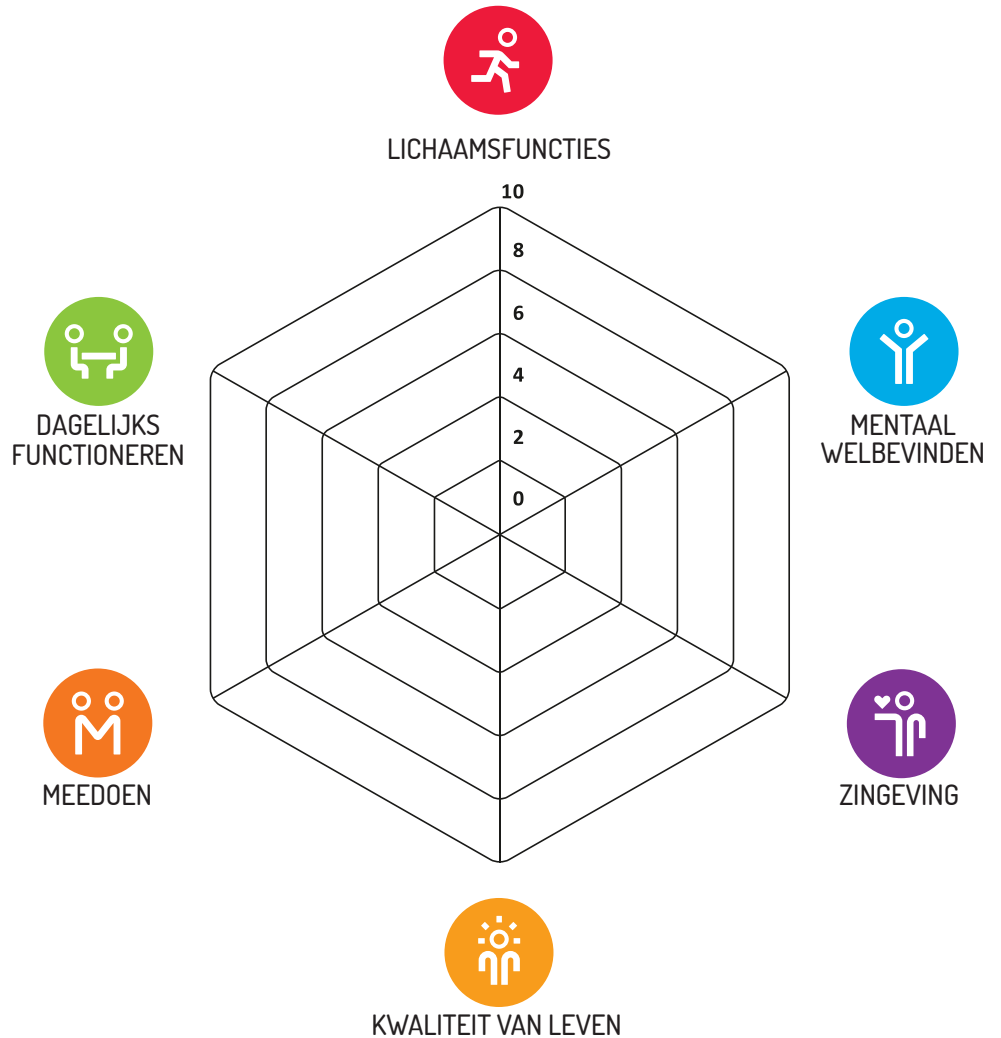
Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.

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

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.

