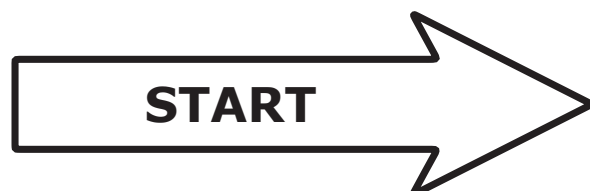




MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR



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 komen 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, waarbij:

- 0 betekent Klopt niet
- 10 betekent Klopt

Je kan de cijfers selecteren door het blokje op de balk heen en weer te schuiven.

Vul in wat je zelf vindt. En niet wat je denkt dat de dokter of een ander persoon wil horen.

Als er een onderwerp is waar je over wilt praten, kan je dit per vraag of per dimensie aangeven.

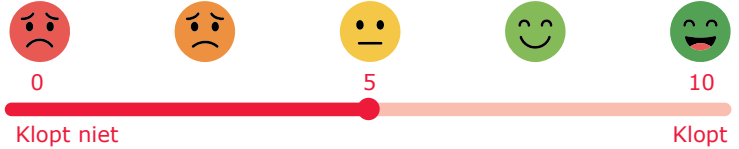


Mijn Lichaam

1

Ik voel mij gezond

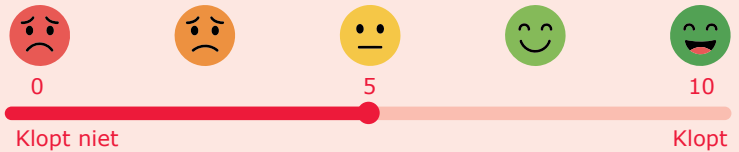
Hier wil ik over praten



2

Ik heb energie

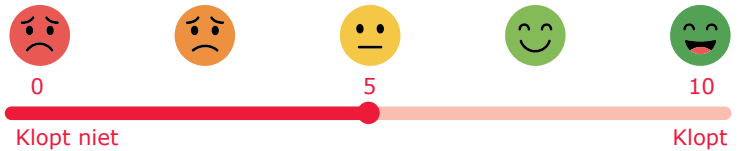
Hier wil ik over praten



3

Ik heb geen lichamelijke klachten en pijn

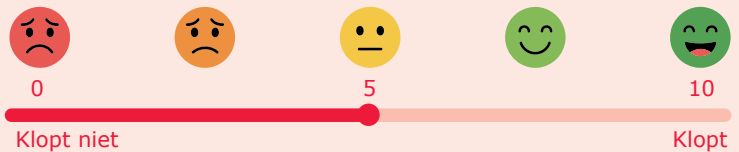
Hier wil ik over praten



4

Ik eet gezond

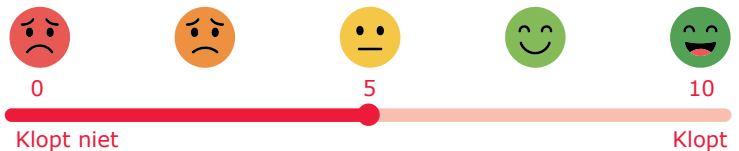
Hier wil ik over praten



5

Ik slaap goed

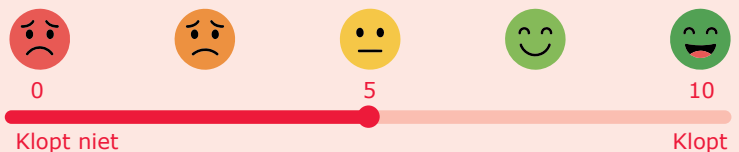
Hier wil ik over praten



6

Ik herstel snel na inspanning
Bijvoorbeeld na het sporten

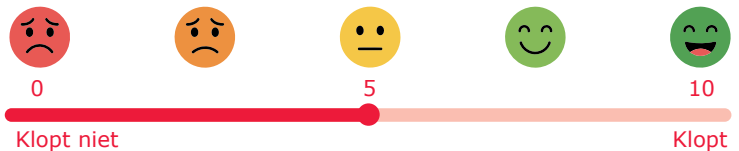
Hier wil ik over praten



7

Ik sport en beweeg voldoende

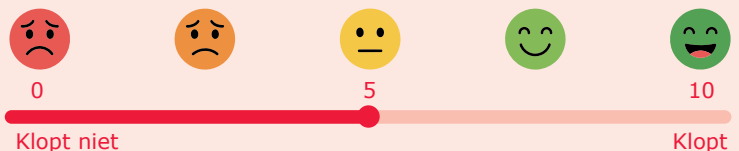
Hier wil ik over praten



8

Ik ben tevreden over mijn uiterlijk

Hier wil ik over praten



Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 8.

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Mijn Lichaam: _____

3

GA VERDER

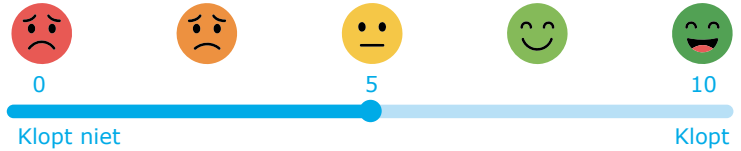


Mijn gevoelens en gedachten

9

Ik kan mij goed concentreren

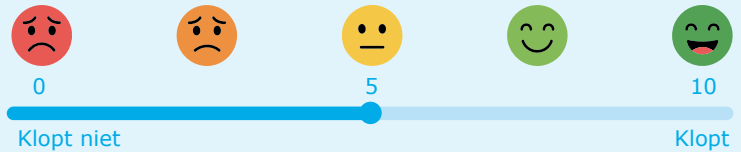
Hier wil ik over praten



10

Ik kan omgaan met mijn gevoelens

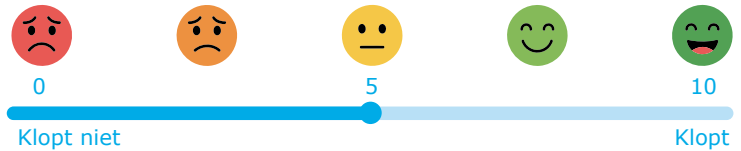
Hier wil ik over praten



11

Ik sta positief in het leven

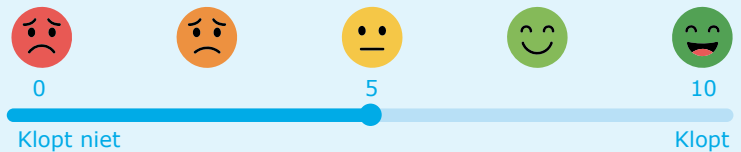
Hier wil ik over praten



12

Ik accepteer mijzelf zoals ik ben

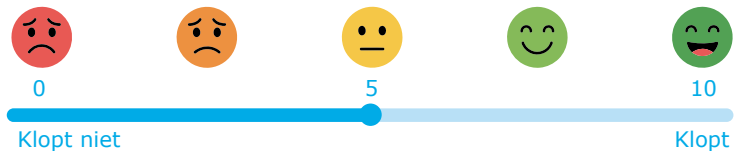
Hier wil ik over praten



13

Ik heb vertrouwen in wie ik ben en wat ik kan

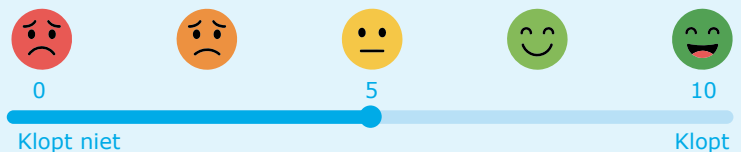
Hier wil ik over praten



14

Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen

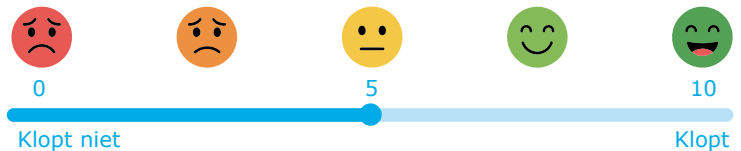
Hier wil ik over praten



15

Ik heb grip op mijn leven

Hier wil ik over praten



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

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Mijn gevoelens en gedachten: _____

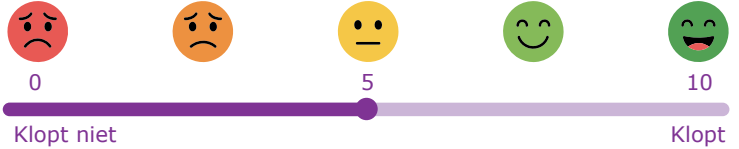


Zingeving

16

Ik heb een zinvol leven

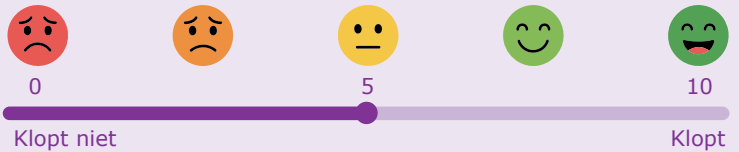
Hier wil ik over praten



17

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

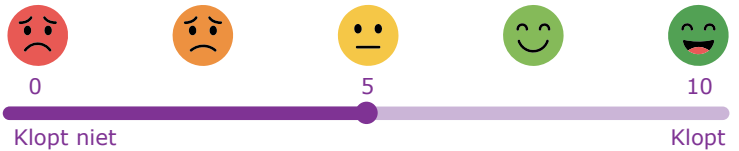
Hier wil ik over praten



18

Ik heb 's morgens zin in de dag

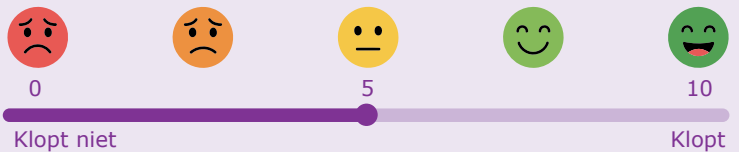
Hier wil ik over praten



19

Ik heb mijn eigen doelen en dromen

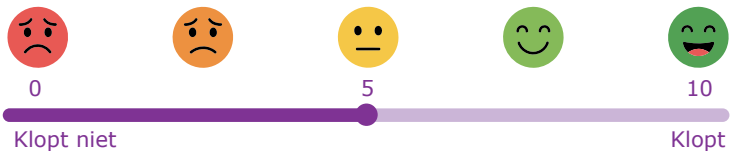
Hier wil ik over praten



20

Ik kan keuzes maken

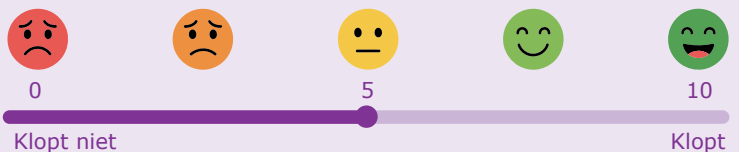
Hier wil ik over praten



21

Ik accepteer het leven zoals het komt

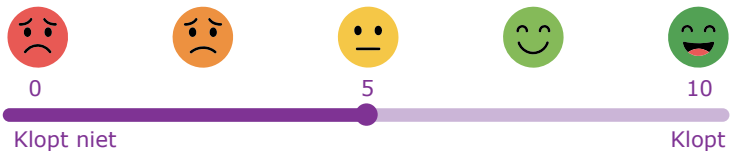
Hier wil ik over praten



22

Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt

Hier wil ik over praten



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

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Zingeving: _____

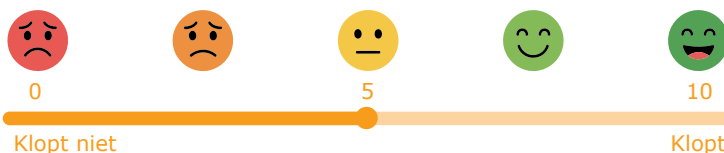


Kwaliteit van leven

23

Ik ben gelukkig

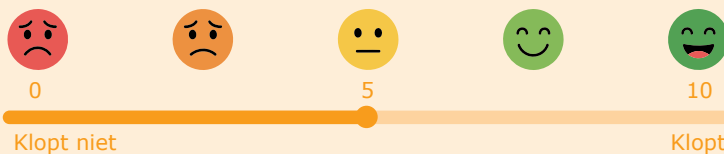
Hier wil ik over praten



24

Ik kan genieten

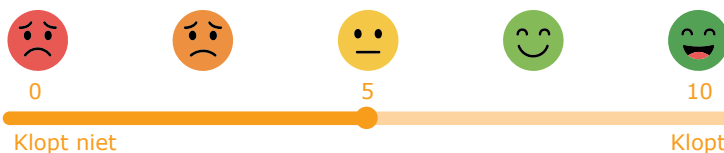
Hier wil ik over praten



25

Ik ervaar evenwicht in mijn leven

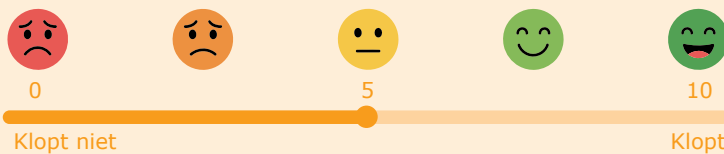
Hier wil ik over praten



26

Ik voel mij veilig

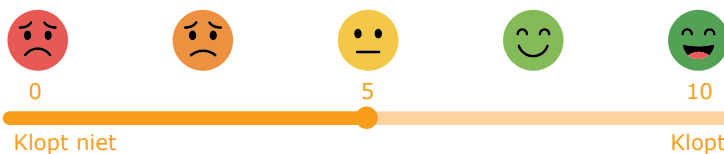
Hier wil ik over praten



27

Ik leef in een fijne omgeving

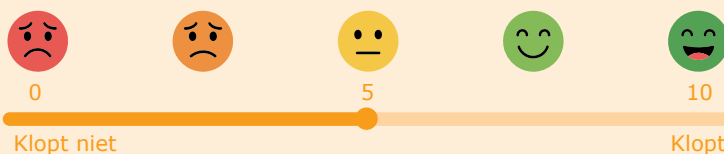
Hier wil ik over praten



28

Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie

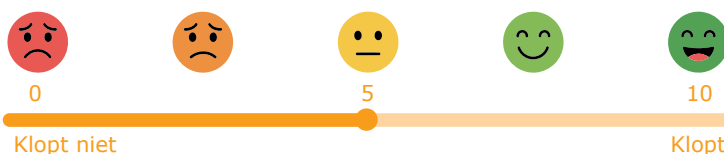
Hier wil ik over praten



29

Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen

Hier wil ik over praten



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

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Kwaliteit van leven: _____

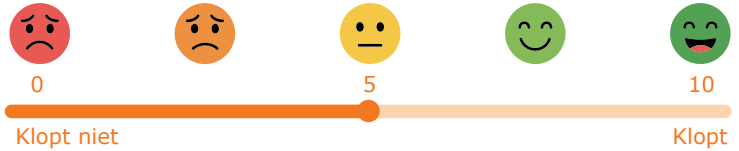


Meedoen

30

Ik heb voldoende sociale contacten

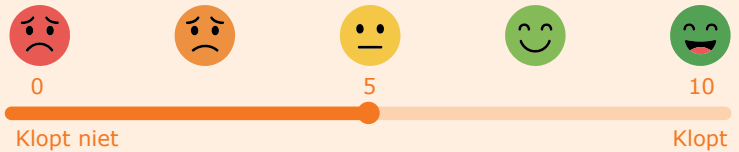
Hier wil ik over praten



31

Andere mensen nemen mij serieus

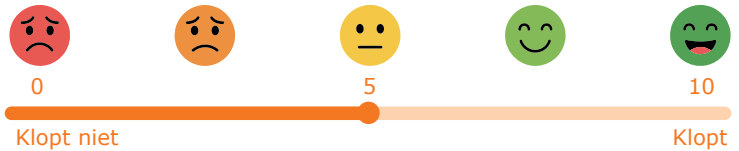
Hier wil ik over praten



32

Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan ondernemen

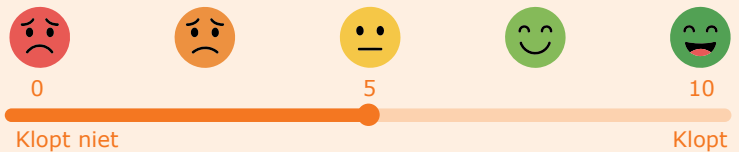
Hier wil ik over praten



33

Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving

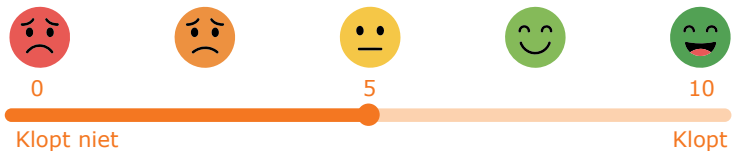
Hier wil ik over praten



34

Ik kan mijzelf goed uiten bij anderen

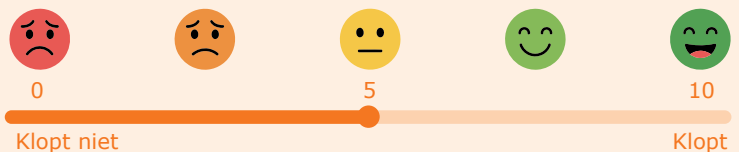
Hier wil ik over praten



35

Ik heb mensen om mij heen die belangrijk voor me zijn

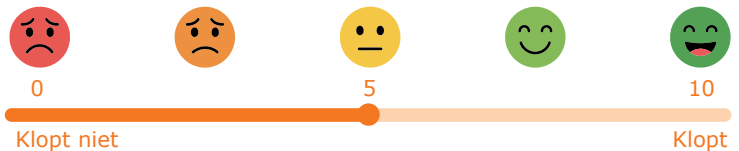
Hier wil ik over praten



36

Ik krijg voldoende steun en begrip van anderen

Hier wil ik over praten



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

Dit is jouw gemiddelde score op de dimensie Meedoen: _____



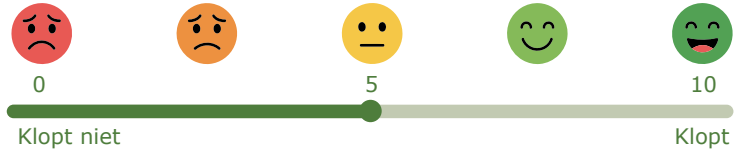
Dagelijks leven

37

Ik kan goed voor mijzelf zorgen

Bijv. wassen, boodschappen doen, koken en vervoer

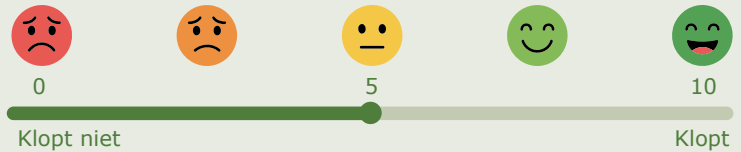
Hier wil ik over praten



38

Ik kan werken en/of een opleiding doen

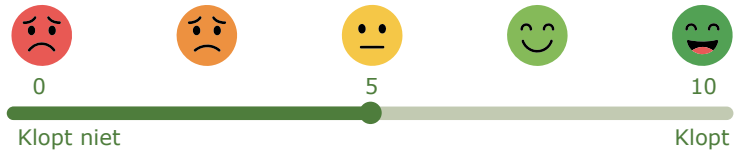
Hier wil ik over praten



39

Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan

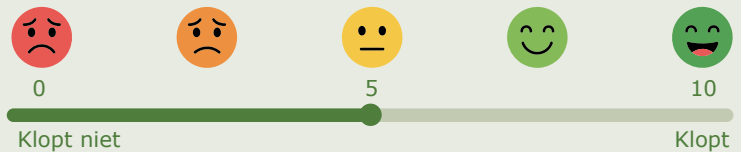
Hier wil ik over praten



40

Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen

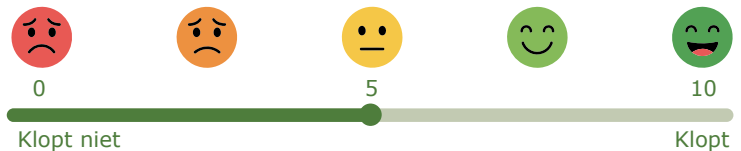
Hier wil ik over praten



41

Ik kan goed omgaan met tijd en geld

Hier wil ik over praten



42

Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van personen en/of instanties

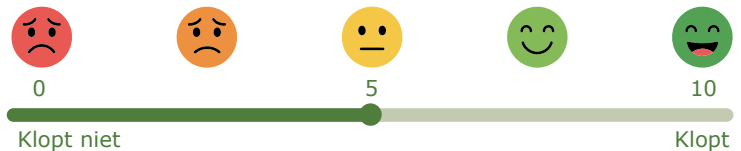
Hier wil ik over praten



43

Ik rook niet en gebruik geen alcohol of drugs

Hier wil ik over praten



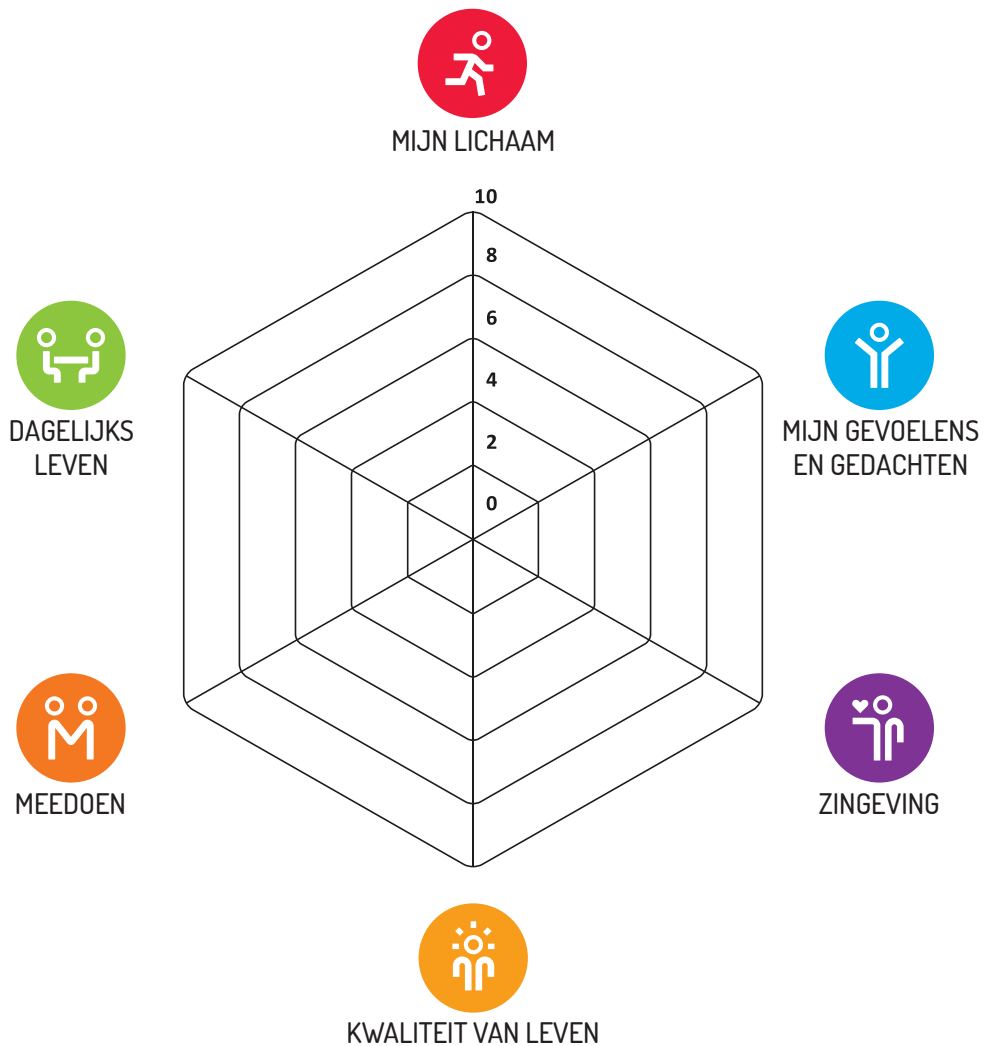
Tel nu van bovenstaande vragen de cijfers bij elkaar op en deel door 7.

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

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.



Onderstaande tekst staat in het Word document moet dit ook in de papieren versie komen?

Gespreksvragen:

Aanvullend op bovenstaande vragenlijst, zijn er de volgende twee gespreksvragen geformuleerd:

- Ik mis iets dat voor mij belangrijk is

Deze vraag verschijnt na het invullen van bovenstaande vragenlijst.

Specifieke thema's die een belangrijke rol in iemands leven spelen maar die niet aan bod zijn gekomen in de vragenlijst, kunnen hier middels een open veld ingevuld worden.

Let op: Deze vraag wordt niet meegenomen bij berekening van de scores van de vragenlijst van Positieve Gezondheid.

- Hier wil ik over praten

Bij deze vraag kan ervoor worden gekozen om dit per vraag aan te kunnen vinken of de mogelijkheid te bieden om dit per dimensie aan te geven*.

Let op: Ook deze vraag wordt niet meegenomen bij berekening van de scores van de *vragenlijst* van Positieve Gezondheid.

*Afhankelijk van inrichting Trusted ICT-Partner