

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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

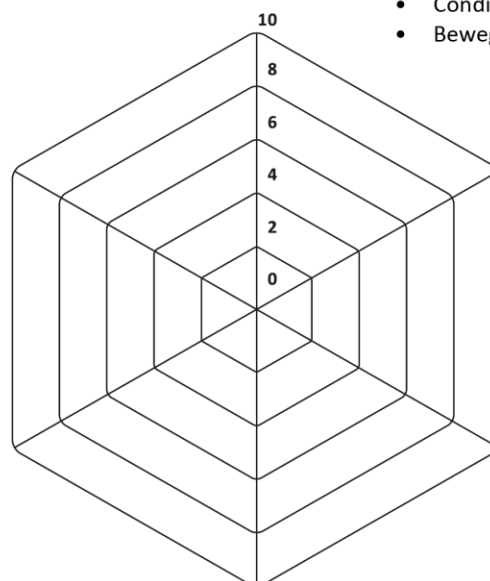


- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

LICHAAMSFUNCTIES



- 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
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Begeleidende brief Positieve gezondheid

U bent meer dan een aandoening of een ziekte. Wat heeft u nodig om u beter te voelen? Kunt u zich bijvoorbeeld voldoende redden? Vul de vragenlijst in en krijg inzicht in wat voor u belangrijk is. Of u nu inziet dat u toch meer moet gaan bewegen, behoefte hebt aan contact of aan meer rust, het gaat erom dat u zich gezond en energiek voelt, op de manier die bij u past.

De vragenlijst van Mijn Positieve Gezondheid is een instrument dat laat zien hoe u vindt dat het met uzelf gaat. Het gaat over de volgende zes onderwerpen:

- Hoe het lichamelijk gaat
- Hoe het mentaal gaat
- Of u uw leven zinvol vindt
- Of u een prettig leven hebt
- Of u meedoet in de maatschappij
- Hoe uw dagelijks leven eruitziet

Geef voor ieder onderwerp een cijfer, er staan voorbeelden bij ieder onderwerp waarop u kunt scoren. U mag de punten met elkaar verbinden zodat er een web ontstaat. Neem het formulier mee naar het gesprek met de regie verpleegkundige.

De antwoorden vormen uw 'gezondheidsoppervlak' in het Spinnenweb Positieve Gezondheid waarmee we met u in gesprek gaan. In het gesprek kan u aangeven of u ook in contact wilt komen met een deskundige of andere hulpverlener.

Wij danken u hartelijk voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,
Karin Kamminga
Margreet Knobben
Tamara van der Vegte
Frank Smale
Jacqueline Wellenberg