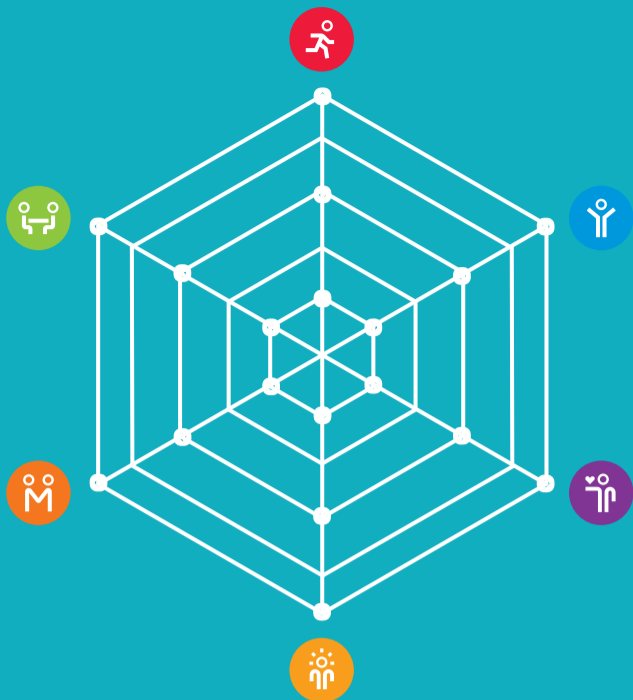


Brede kijk op uw gezondheid



Gezondheid is meer dan u lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf kunnen verzorgen, een doel hebben in het leven, genieten, etc. Wanneer je op deze manier kijkt, kan iemand met een lichamelijke ziekte ook gezond zijn. Deze folder gaat over deze brede kijk op gezondheid.

Om inzicht te krijgen in uw gezondheid leest u de vragen door en vult u ze in. Als u wilt kunt u uw antwoorden bespreken met familie, vrienden, uw huisarts of een andere professional.

Meer informatie en een uitgebreide positieve gezondheidstest vindt u op www.mijnpositievegezondheid.nl

Hoe gaat het met u ?



Dit doe ik voor mijn gezondheid

Mijn activiteiten en kwaliteiten: bijv. hobby's/sport/(vrijwilligers)werk

Hier krijg ik energie van

Dit vind ik belangrijk in mijn leven

Belangrijke mensen in mijn leven

-
-
-

Hier heb ik hulp bij nodig

Hier droom ik van...

Dit cijfer geef ik aan mijn leven

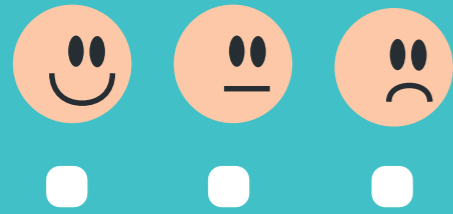
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Uw gezondheid

Een overzicht om te bespreken

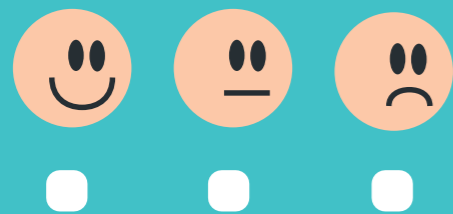
De brede kijk op gezondheid wordt positieve gezondheid genoemd en bestaat uit 6 gebieden die als in een spinnenweb met elkaar verweven zijn en elkaar beïnvloeden. Vink aan wat u vindt passen. Als u wilt kunt u uw antwoorden bespreken met familie, vrienden, uw huisarts of een andere professional.

Vink aan wat u vindt passen ✓



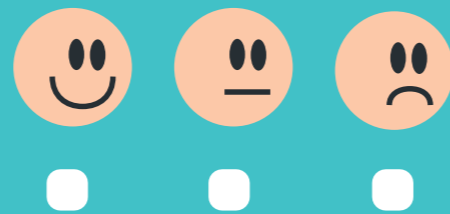
Dagelijks functioneren

- zoals:
- voor uzelf zorgen
 - boodschappen doen
 - huishouden



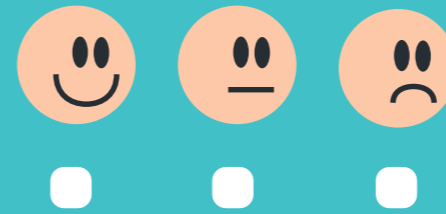
Meedoen

- zoals:
- erbij horen
 - actief zijn
 - sociaal contact hebben



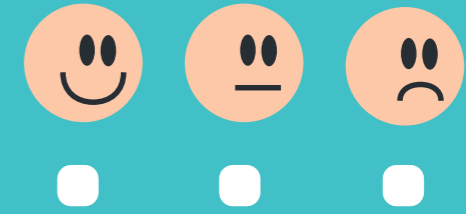
Kwaliteit van leven

- zoals:
- wonen
 - rondkomen
 - genieten



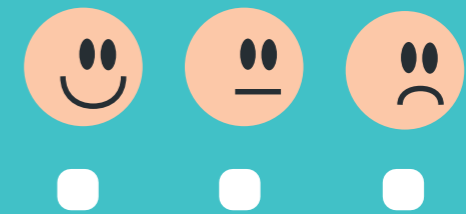
Lichaamsfuncties

- zoals:
- slapen
 - eten
 - bewegen



Mentaal welbevinden

- zoals:
- omgaan met stress en verandering
 - opgewekt zijn
 - onthouden



Zingeving

- zoals:
- vertrouwen in toekomst
 - blijven leren
 - accepteren



Wat valt u op?
Wilt u ergens extra aandacht aan besteden?