

Waarom invullen?

Deze folder is handig als je praat over jou en je gezondheid. Bijvoorbeeld met je arts, verzorgende, thuisbegeleider, fysiotherapeut of (jeugd)hulpverlener. De stellingen in deze folder helpen je vast nadenken over je situatie. Wat speelt er? Wat is voor jou belangrijk? En wat zou je willen veranderen?

Waarom daarover nadenken?

Gezondheid is meer dan niet-ziek zijn. Het gaat er ook om of het lukt je aan te passen aan veranderingen in je lijf en veranderingen in je leven. Zoals een blessure, tegenslag, ouderdomskwalen, problemen thuis, overbelasting of afscheid nemen van iemand die je lief is. Om je beter te voelen, zijn er tal van mogelijkheden waarop je je kunt richten.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past.

Lees verder op de achterzijde >

De kracht van Positieve Gezondheid

Voormalig huisarts Machteld Huber heeft onderzoek gedaan naar wat mensen zelf verstaan onder gezondheid. Dat deed ze nadat zij zelf meerdere ziektes had gehad. Ze merkte toen dat ze zelf veel kon bijdragen aan haar eigen herstel. Wat blijkt uit haar onderzoek? Mensen die zelf ooit een ziekte hebben gehad, zien gezondheid veel breder dan alleen de lichamelijke kant. Het gaat ook over bijvoorbeeld je grenzen kennen. Lekker in je vel zitten. Het gevoel van controle hebben over je leven. En mee kunnen doen.

Gezondheid is dus meer dan niet-ziek zijn. Misschien zijn voor mensen die zorg nodig hebben dus andere dingen belangrijk dan wat de zorg- of hulpverlener in eerste instantie kan inschatten. Daarom is samen daarover praten zo belangrijk. Veel zorg- en hulpverleners werken inmiddels met Positieve Gezondheid.

Online vragenlijst

Wil je meer weten? Kijk dan op:
www.mijnpositievegezondheid.nl

Daar kun je de uitgebreide vragenlijst invullen. Zo kun je op meerdere momenten zelf nagaan hoe het met je gaat. Ook vind je er tips om Positief Gezond te blijven.

Hoe gaat het met je?



Praten over wat voor jouw gezondheid belangrijk is.

Lees er in deze folder meer over.

GGD
Hollands Midden

Tekst met toestemming overgenomen uit generieke folder van Institute for Positive Health, www.iph.nl



Hoe werkt het?

Geef eerst bij iedere stelling een rapportcijfer van 1 tot en met 10. Daarbij is 10 het hoogste cijfer.

Sla dan de folder open en kruis het cijfer aan in de tekening. Trek een lijn van het ene kruisje naar het dichtstbijzijnde kruisje, totdat alle lijnen verbonden zijn. Je hebt dan een beeld van je gezondheid. Dat kun je gebruiken in het gesprek met je zorg- of hulpverlener.

Als je liever geen cijfers geeft, dan kun je ook de smileys aanvinken.

Cijfer      

 Ik voel mij gezond

 Ik voel mij vrolijk

 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

 Ik geniet van mijn leven

 Ik heb goed contact met andere mensen

 Ik kan goed voor mijzelf zorgen

LICHAAMSFUNCTIES

Ik voel mij gezond



10

8

6

4

2

0



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Ik kan goed voor mijzelf zorgen



MEEDOEN

Ik heb goed contact met andere mensen



KWALITEIT VAN LEVEN

Ik geniet van mijn leven



MENTAAL WELBEVINDEN

Ik voel mij vrolijk



ZINGEVING

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst