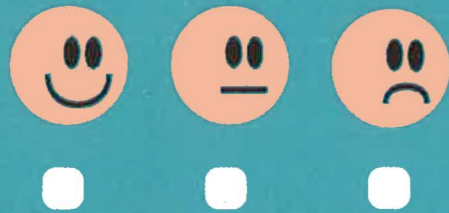


Uw gezondheid

Een overzicht om te bespreken

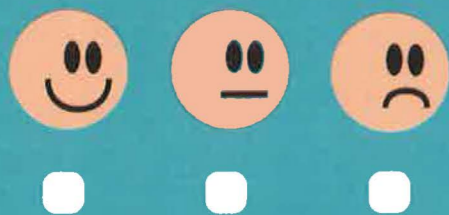
De brede kijk op gezondheid wordt positieve gezondheid genoemd en bestaat uit 6 gebieden die als in een spinnenweb met elkaar verweven zijn en elkaar beïnvloeden. Vink aan wat u vindt passen. Als u wilt kunt u uw antwoorden bespreken met familie, vrienden, uw huisarts of een andere professional.

Vink aan wat u vindt passen ✓



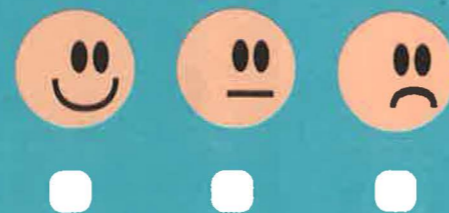
Dagelijks functioneren

zoals: - wassen
- boodschappen doen
- huishouden



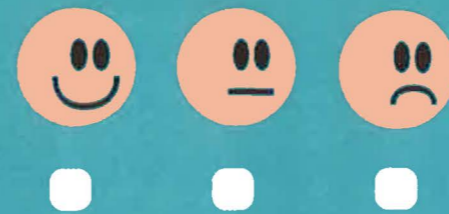
Meedoen

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



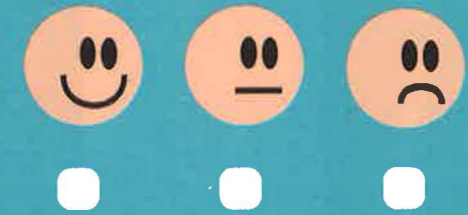
Kwaliteit van leven

zoals: - wonen
- rondkomen
- genieten



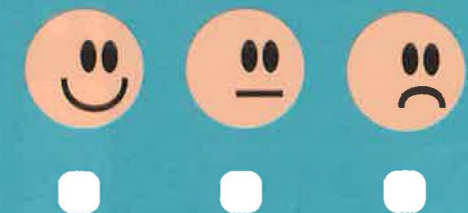
Lichaamsfuncties

zoals: - slapen
- eten
- bewegen



Mentaal welbevinden

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



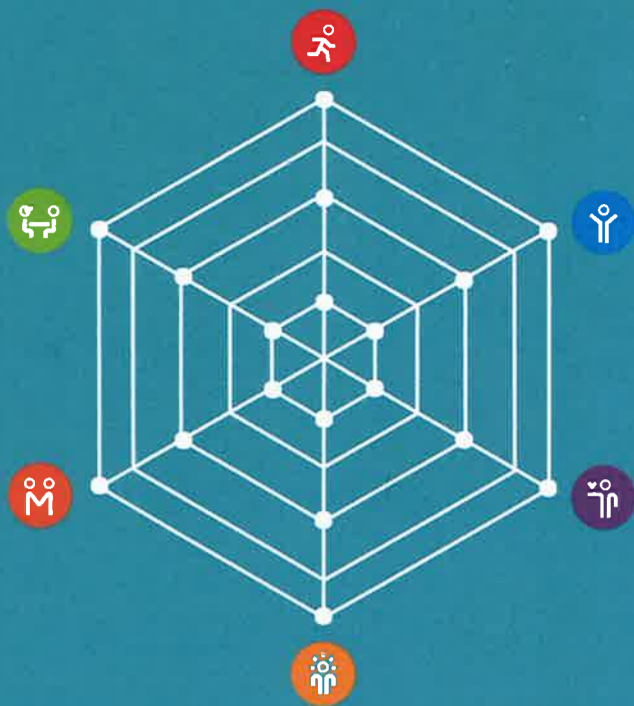
Zingeving

zoals: - vertrouwen in toekomst
- blijven leren
- accepteren



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

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. Bij sommige vragen kunt u via een gezichtje aangeven hoe het er mee gaat; goed 😊, matig 😐 of slecht ☹️. Bij andere vragen is er een leeg vak voor uw antwoord.

Als u wilt kunt u uw antwoorden bespreken met familie, vrienden, uw huisarts of een andere professional.

Hoe gaat het met u ?

Vink aan wat u vindt passen ✓



Zo voel ik me meestal

Zo gaat het lichamelijk

Zo mobiel ben ik

Zo is het contact met anderen

Zo ervaar ik mijn woonsituatie

Dit doe ik voor mijn gezondheid

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

Dit vind ik belangrijk in mijn leven

Hier heb ik hulp bij nodig

Dit cijfer geef ik aan mijn leven

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hier krijg ik energie van

Belangrijke mensen in mijn leven

●

●

●

Hier droom ik van...