

Waarom invullen?

Deze folder helpt u om na te gaan hoe u zelf uw gezondheid ervaart. Dat is handig als u in gesprek gaat met uw huisarts. Misschien is er een medische behandeling nodig. Maar het gesprek kan ook gaan over fit zijn, jezelf kunnen redden, over aanpassingen in huis, of meer onder de mensen zijn. Samen kunt u kijken naar wat voor ú belangrijk is en wat het beste bij ú past.

Waarom daarover nadenken?

Veel mensen vinden zichzelf gezond als ze geen klachten hebben. Anderen hebben al lange tijd een chronische ziekte, maar voelen zich desondanks gezond. Gezondheid is blijkbaar meer dan niet-ziek zijn. Het gaat er ook om of het lukt je aan te passen aan de veranderingen die zich voordoen in je lijf en in je leven.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kunt u zich bijvoorbeeld voldoende redden? Voelt u zich gelukkig of misschien juist eenzaam? Lukt het u om de dagelijkse dingen te doen, zoals koffiezetten en de was doen? Het gaat erom dat u zich zo gezond mogelijk voelt!

Lees verder op de achterzijde >

De Kracht van Positieve Gezondheid

Voormalig huisarts Machteld Huber heeft onderzoek gedaan naar wat mensen zelf verstaan onder gezondheid. Wat blijkt? Mensen die ervaring met ziekte hebben, 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 de patiënt dus andere dingen belangrijk dan de huisarts in eerste instantie kan inschatten. Daarom is samen daarover praten zo belangrijk. Veel zorgverleners werken inmiddels met Positieve Gezondheid.

Ook online invullen

Wilt u meer weten?

Kijk dan op www.mijnpositievegezondheid.nl

Daar kunt u de vragenlijst ook online invullen. Zo kunt u op meerdere momenten zelf nagaan hoe het met u gaat. Ook vindt u er tips om Positief Gezond te blijven.



Hoe gaat het met u?

Praten met de huisarts over wat voor ú belangrijk is







Lees er in deze folder meer over.

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.

U heeft dan een beeld van uw gezondheid. Dat kunt u gebruiken in het gesprek met **uw huisarts**.

-  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

Scoor uw eigen Positieve Gezondheid

Voorbeeld

