

# Hoe gaat het met u?

'Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'

- Machteld Huber -



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van leven



Mentaal welbevinden



Meedoen



Zingeving



Dagelijks functioneren



## WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

'Positieve gezondheid' is een nieuw begrip in Nederland. Veel mensen vinden dat ze gezond zijn wanneer ze geen lichamelijke klachten hebben en niet ziek zijn. Positieve gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Ook mensen met een (chronische) ziekte kunnen zich gezond voelen. Zij kunnen zich aanpassen aan de veranderingen in hun leven. U kent vast wel iemand met een lichamelijke of geestelijke beperking die zich toch goed voelt. Of een ouder persoon die zich nog prima weet te redden, ondanks de problemen die ouderdom met zich mee brengt. Positieve gezondheid gaat niet over het ontkennen van ziekte, beperkingen of problemen, maar over hoe goed je daarmee om kunt gaan.

## NAAR DE HUISARTS

Als u een afspraak heeft met de huisarts, dan kan de huisarts u een aantal vragen stellen om te horen hoe het met u gaat. Op de volgende pagina ziet u zes stellingen. Hiermee kunt u het gesprek met de huisarts alvast voorbereiden. Zo weet u zeker dat u niets vergeet en krijgt de huisarts een goed beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet. Daarbij gaat het niet alleen om uw lichamelijke gezondheid, maar ook om hoe u zich voelt en of u zich voldoende kunt redden in het dagelijks leven. Heeft u bijvoorbeeld goed contact met familie, vrienden of bekenden? Is er hulp wanneer dat nodig is?

Voelt u zich tevreden, gelukkig of misschien eenzaam? Beleeft u voldoende plezier aan hobby's of andere bezigheden? En lukt het u om alle dagelijkse dingen te doen, zoals koffie zetten, zich wassen of het huishouden doen?

De huisarts bespreekt met u wat goed gaat, welke klachten u heeft en wat u zou willen veranderen of verbeteren. Het kan zijn dat u een medische behandeling nodig heeft. Het kan ook gaan om aanpassingen aan uw huis, meer contacten, beweging, begeleiding of nieuwe bezigheden. Samen bekijkt u wat uw wensen zijn, wat u zelf kunt doen en wat anderen voor u kunnen doen. Wat u wilt en wat het beste bij u past, dat is het allerbelangrijkst. Het gaat erom dat u zich zo gezond mogelijk voelt.

## HOE WERKT HET?

U geeft bij elke stelling een rapportcijfer, waarbij 10 het hoogst is. Dit geeft een beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet. Na het invullen neemt de huisarts samen met u de stellingen door en bespreekt de cijfers die u hebt gegeven.



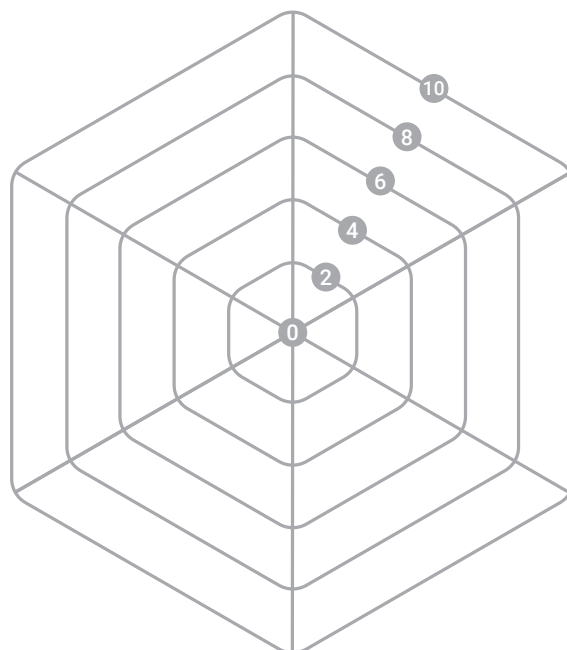
Lichaamsfuncties



Dagelijks functioneren



Meedoen



Mentaal welbevinden



Zingeving



Kwaliteit van leven

## Scoor uw eigen gezondheid

### Lichaamsfuncties

*Ik voel me lichamelijk gezond*

Je gezond voelen  
Fitheid  
Klachten en pijn  
Slapen  
Eten  
Conditie  
Bewegen



### Kwaliteit van leven

*Ik geniet van het leven*

Genieten  
Gelukkig zijn  
Lekker in je vel zitten  
Balans  
Je veilig voelen  
Hoe je woont  
Rondkomen met je geld



### Mentaal welbevinden

*Ik voel me opgewekt*

Onthouden  
Concentreren  
Communiceren  
Vrolijk zijn  
Jezelf accepteren  
Omgaan met verandering  
Gevoel van controle



### Meedoen

*Ik heb goed contact met anderen*

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



### Zingeving

*Ik heb vertrouwen in de toekomst*

Zinvol leven  
Levenslust  
Idealen willen bereiken  
Vertrouwen hebben  
Accepteren  
Dankbaarheid  
Blijven leren



### Dagelijks functioneren

*Ik kan voor mezelf zorgen*

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

