

Positieve Gezondheid

Hieronder zie je het spinnenweb Positieve Gezondheid.

Wat ik graag wil weten is het volgende: Je ziet zes verschillende onderdelen en bij ieder onderdeel staan verschillende inzichten.

Graag zou ik van jou een rapportcijfer willen hebben op de verschillende onderdelen.

10 is uitmuntend en 0 is slecht. Bijvoorbeeld: onderdeel lichaamsfuncties, hier staan de volgende inzichten bij; je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie en bewegen. En dan een gemiddeld rapportcijfer wat hier volgens jou bij past.

Deze test kun je ook eerst zelf online invullen. Hiervoor gebruik je dan de volgende link; <https://test.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>.

LICHAAMSFUNCTIE	0	-----	10
MENTAAL WELBEVINDEN	0	-----	10
ZINGEVING	0	-----	10
KWALITEIT VAN LEVEN	0	-----	10
MEEDOEN	0	-----	10
DAGELIJKS FUNCTIONEREN	0	-----	10



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

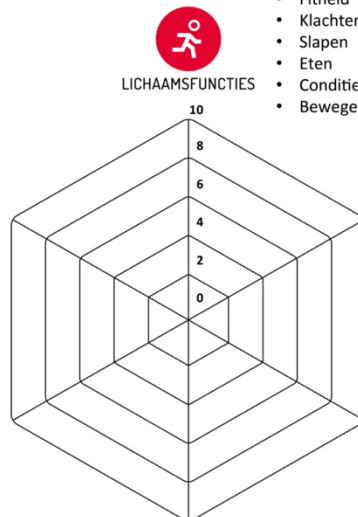


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

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



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

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



ZINGEVING

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



KWALITEIT VAN LEVEN

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