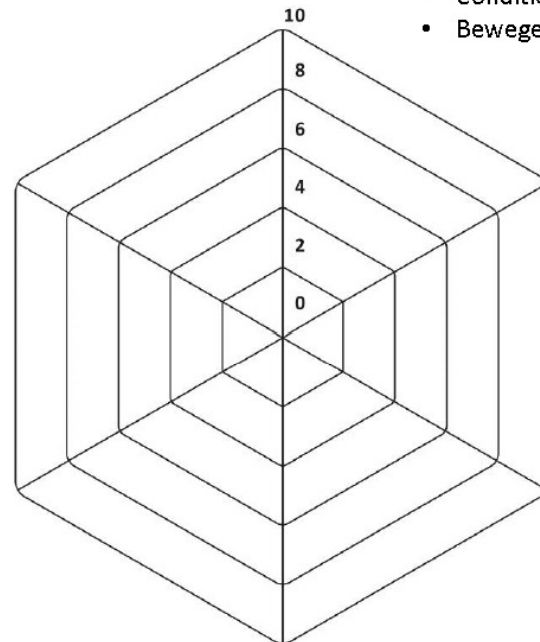


- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



LICHAAMSFUNCTIES



- 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
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



KWALITEIT VAN LEVEN

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



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



Hoe gaat het met u?

Cijfer 1 t/m 10

1. Ik voel me lichamelijk gezond
2. Ik voel me opgewekt
3. Ik heb vertrouwen in de toekomst
4. Ik geniet van het leven
5. Ik heb goed contact met andere mensen
6. Ik kan voor mezelf zorgen (wassen, aankleden, koken, bewegen)



Digitale Test: www.mijnpositievegezondheid.nl

Info: loket@pleinzwanenberg.nl

Web: www.pleinzwanenberg.nl