

Hoe gaat het met u?

Een goede gezondheid is heel wat waard. In de drukte van alle dag komt het helaas vaak voor dat we pas gaan nadenken over onze lichamelijke en geestelijke gezondheid als het niet zo goed gaat. Dat is jammer, want “voorkomen is beter dan genezen”.

Om inzicht te krijgen hoe het nu met u gaat is het “spinnenweb” ontwikkeld. U beantwoordt de vragen met een rapportcijfer (geef een score van 1 t/m 10 waarbij 10 het hoogst is). Per onderdeel wordt het gemiddelde berekend. Deze cijfers kruist u vervolgens aan in het spinnenweb en u verbind de cijfers met elkaar zodat er een web ontstaat. Zo krijgt u in één oogopslag een goed beeld van uw gezondheid.

Dit beeld kunt u bespreken met bijvoorbeeld uw partner, vrienden, huisarts of andere hulpverleners.

Lichaamsfuncties: Ik voel mij gezond	Score	Gemiddeld
Ik voel me lichamelijk gezond		
Ik voel me energiek en fit		
Ik kan me goed bewegen / heb een goede conditie		
Ik heb geen last van pijn		
Ik kan goed slapen		
Ik kan goed eten		

Mentaal welbevinden: Ik voel mij vrolijk	Score	Gemiddeld
Ik heb een goed geheugen		
Ik kan me goed concentreren		
Ik kan goed praten / communiceren		
Ik voel me vrolijk en opgewekt		
Ik kan goed omgaan met veranderingen		
Ik kan mijn gevoelens goed uiten en heb hier controle over		

Zingeving: Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst	Score	Gemiddeld
Het leven heeft voor mij zin		
Ik ervaar plezier in het dagelijks leven		
Mijn werk en bezigheden passen bij me		
Ik heb vertrouwen in de toekomst		

Kwaliteit van leven: Ik geniet van mijn leven	Score	Gemiddeld
Ik geniet van het leven		
Ik voel me gelukkig / “zit lekker in m’n vel”		
De balans tussen werk en privé is goed		
Ik voel me veilig		
Ik ben tevreden met mijn huidige woning		
Ik heb geen financiële zorgen		

Meedoen: Ik heb goed contact met andere mensen	Score	Gemiddeld
Ik heb goed contact met andere mensen		
Ik ben tevreden met mijn vrienden-kennissenkring		
Mensen helpen mij wanneer dat nodig is		
Er zijn mensen die op mij kunnen rekenen		
Ik voel me betrokken bij de maatschappij / ik voel me erbij horen		

Dagelijks functioneren: Ik kan goed voor mezelf zorgen	Score	Gemiddeld
Ik zorg goed voor mezelf (voeding, beweging, ontspanning)		
Ik zorg goed voor mijn eigen gezondheid (artsenbezoek, medicatie)		
Ik regel mijn huishouden, werk, financiën en privé goed		
Ik geef mijn grenzen aan		
Ik vraag zo nodig om hulp		

