

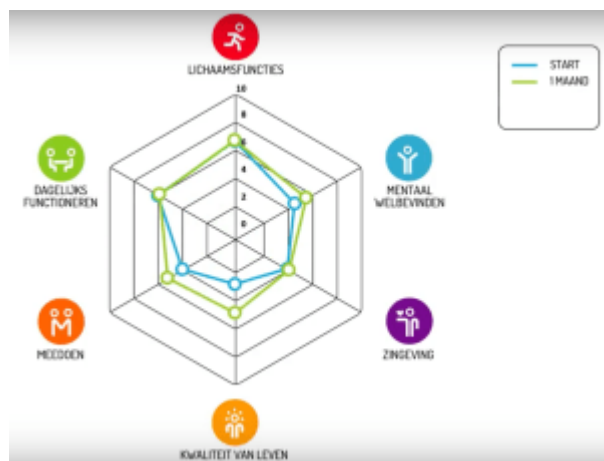
Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid bevat 6 pijlers, die mensen alle 6 even belangrijk vinden, als het gaat om gezond zijn en je gezond voelen.

Deze pijlers zijn:

- Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
- Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
- Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen

Hoe jij scoort op deze pijlers wordt gemeten door middel van een vragenlijst. Deze scores worden zichtbaar gemaakt in een spinnenwebmodel.



Op deze manier kun je erachter komen hoe het met jou gaat: Kun je je voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? Heb je misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Welke pijlers kunnen beter?

Door de [vragenlijst](#) regelmatig in te vullen kun je bijhouden, hoe gezond je (al) bent, maar ook waar je zelf meer kan doen om je gezondheid te verbeteren of je gezonder te voelen.

Je kunt het spinnenweb gebruiken om samen met jouw zorgverlener te kijken wat er allemaal mogelijk is of waar je vooruitgang kan boeken.