****

**Hoe gaat het met u?**

Hieronder staat een aantal uitspraken over uw ‘Positieve Gezondheid’.

Geef voor elke uitspraak aan, of u het ermee eens bent of oneens. Doe dit door als antwoord een getal tussen 0 en 10 te kiezen.

0 betekent helemaal niet mee eens

10 betekent helemaal mee eens

U kunt de waarde selecteren een streepje op de gekleurde balk te zetten.

Vul in wat u zélf vindt. En niet wat u denkt dat de dokter of een andere persoon wil horen.

**Vragenlijst**

 **LICHAAMSFUNCTIES**

1. Hoe gaat het lichamelijk met u?

**IK VOEL MIJ GEZOND**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het lichamelijk met u?

**IK VOEL MIJ FIT**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het lichamelijk met u?

**IK HEB GEEN KLACHTEN EN PIJN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het lichamelijk met u?

**IK SLAAP GOED**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het lichamelijk met u?

**IK EET GOED**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het lichamelijk met u?

**IK HERSTEL SNEL NA INSPANNING. BIJVOORBEELD NA HET SPORTEN.**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het lichamelijk met u?

**IK KAN MAKKELIJK BEWEGEN. BIJVOORBEELD TRAPLOPEN, WANDELEN OF FIETSEN.**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

 **MENTAAL WELBEVINDEN**

1. Hoe gaat het mentaal met u?

**IK KAN DINGEN GOED ONTHOUDEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het mentaal met u?

**IK KAN MIJ GOED CONCENTREREN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het mentaal met u?

**IK KAN ZIEN, HOREN, PRATEN, LEZEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het mentaal met u?

**IK VOEL MIJ VROLIJK**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het mentaal met u?

**IK ACCEPTEER MIJZELF ZOALS IK BEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het mentaal met u?

**IK ZOEK NAAR OPLOSSINGEN OM MOEILIJKE SITUATIES TE VERANDEREN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe gaat het mentaal met u?

**IK HEB CONTROLE OVER MIJN LEVEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

  **ZINGEVING**

1. Heeft u een zinvol leven?

**IK HEB EEN ZINVOL LEVEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een zinvol leven?

**IK HEB ’S MORGENS ZIN IN DE DAG**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een zinvol leven?

**IK HEB IDEALEN DIE IK GRAAG WIL BEREIKEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een zinvol leven?

**IK HEB VERTROUWEN IN MIJN EIGEN TOEKOMST**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een zinvol leven?

**IK ACCEPTEER HET LEVEN ZOALS HET KOMT**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een zinvol leven?

**IK BEN DANKBAAR VOOR WAT HET LEVEN MIJ BIEDT**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een zinvol leven?

**IK WIL MIJN HELE LEVEN BLIJVEN LEREN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

 **KWALITEIT VAN LEVEN**

1. Heeft u een prettig leven?

**IK GENIET VAN MIJN LEVEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een prettig leven?

**IK BEN GELUKKIG**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een prettig leven?

**IK ZIT LEKKER IN MIJN VEL**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een prettig leven?

**IK ERVAAR EVENWICHT IN MIJN LEVEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een prettig leven?

**IK VOEL MIJ VEILIG**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een prettig leven?

**IK BEN TEVREDEN OVER WAAR IK WOON EN MET WIE**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Heeft u een prettig leven?

**IK HEB GENOEG GELD OM MIJN REKENINGEN TE BETALEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

 **MEEDOEN**

1. Doet u mee in de maatschappij?

**IK HEB GOED CONTACT MET ANDERE MENSEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Doet u mee in de maatschappij?

**ANDERE MENSEN NEMEN MIJ SERIEUS**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Doet u mee in de maatschappij?

**IK HEB MENSEN MET WIE IK LEUKE DINGEN KAN DOEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Doet u mee in de maatschappij?

**IK HEB MENSEN DIE MIJ STEUNEN ALS DAT NODIG IS**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Doet u mee in de maatschappij?

**IK HEB HET GEVOEL DAT IK ‘ERBIJ HOOR’ IN MIJN OMGEVING**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Doet u mee in de maatschappij?

**IK HEB WERK OF ANDERE BEZIGHEDEN DIE IK ZINVOL VIND**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Doet u mee in de maatschappij?

**IK BEN GEÏNTERESSEERD IN WAT ER IN DE MAATSCHAPPIJ GEBEURT**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

 **DAGELIJKS FUNCTIONEREN**

1. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

**IK KAN GOED VOOR MIJZELF ZORGEN. BIJVOORBEELD WASSEN, AANKLEDEN, BOODSCHAPPEN DOEN, KOKEN**.

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

**IK WEET WAT IK WEL KAN EN WAT IK NIET KAN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

**IK WEET HOE IK MIJN GEZONDHEID KAN VERZORGEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

**IK KAN GOED PLANNEN WAT IK OP EEN DAG MOET DOEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

**IK KAN GOED OMGAAN MET HET GELD DAT IK ELKE MAAND KRIJG**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

**IK KAN WERKEN OF VRIJWILLIGERSWERK DOEN**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

1. Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

**IK WEET HOE IK ZONODIG HULP KAN KRIJGEN VAN OFFICIËLE INSTANTIES**

I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I---------I

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet mee eens Helemaal mee eens

