

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past.

Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt je kiezen en bespreken wat voor **jou belangrijk** is.

Hulpmiddel voor een beter gesprek

Hoe gaat het? Die vraag krijg je vaak als je bij een arts of hulpverlener komt. Misschien denk je dan – net als veel anderen – dat er gevraagd wordt naar hoe het gaat met je ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over je gezondheid en je welbevinden. En ook niet over wat jij nodig hebt om je beter te voelen.

Daarom is het belangrijk dat je voor jezelf goed weet wat belangrijk is. En dat je daarover praat. Met een vriend(in), de buurvrouw of met bijvoorbeeld je huisarts. De tool Positieve Gezondheid helpt daarbij.

De voordelen:

- Je krijgt een vollediger beeld van hoe het echt met je gaat.
- Je kunt de uitkomsten bespreken met je arts of met iemand anders die je vertrouwt.
- Je kunt ermee aangeven wat je graag zou willen veranderen en samen bedenken wat daarbij kan helpen.
- Je kunt de test vaker doen om te zien of er iets verandert.

Test je Positieve Gezondheid

Tijdens de test beantwoord je in totaal 42 vragen over verschillende onderwerpen. Na afloop krijg je een overzicht van je persoonlijke score.

Wat zijn de onderwerpen?

- Hoe voel ik me lichamelijk?
- Hoe gaat het mentaal met me?
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?
- Lukt het me te genieten van het leven?
- In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?
- Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

Hoe kan ik antwoorden?

Over ieder onderwerp krijg je 7 stellingen te zien. Geef bij elke stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent of niet. Vul in wat je **zélf** belangrijk vindt. En niet wat de dokter of een andere persoon wellicht wil horen. 0 = niet mee eens, 10 = helemaal mee eens.

Hoe krijg ik de uitkomst in bezit?

Je antwoorden brengen je Positieve Gezondheid in kaart. Dat gebeurt aan de hand van het spinnenwebmodel. Dat ingevulde model kun je vervolgens downloaden, opslaan of printen.



Wat kan ik ermee doen?

Bespreek de uitkomsten met iemand waar je je prettig bij voelt. Een vriend(in), je buurvrouw of bijvoorbeeld je arts of hulpverlener. Ga na wat je graag zou willen veranderen en bespreek hoe je dat aan kan pakken. Het is hierbij belangrijk om te bespreken wat voor **jou belangrijk** is en niet zozeer waar je volgens het spinnenwebmodel de laagste score hebt.

Kan ik de test vaker invullen?

Wil je volgen hoe het met je gaat in de loop van de tijd? Vul dan op een later moment nog eens de test in.

Hoe kan ik meedoen?

- Maak je persoonlijke account aan op www.mijnpositievegezondheid.nl
- Log in
- Start de test
- Log opnieuw in als je de test nog een keer wilt doen