



Nationale Vereniging

# Sjögrenpatiënten

mijn positieve  
gezondheid

Datum: \_\_\_\_\_

## Vragenlijst positieve gezondheid

De term 'mijn positieve gezondheid' klinkt een beetje vreemd. Hoezo heb ik positieve gezondheid? Ik ben toch chronisch ziek?! Als je Sjögren hebt, hoeft je leven daar niet door bepaald te worden. Met het spinnenweb van positieve gezondheid kun je namelijk ook zien wat wel goed gaat in je leven.

**Bij het spinnenweb hoort een vragenlijst.**

**Deze vragen gaan over zes belangrijke onderwerpen:**

- 1 **lichaam**
- 2 **gevoel & gedachten**
- 3 **zinnvol leven**
- 4 **kwaliteit van leven**
- 5 **meedoen**
- 6 **dagelijks leven**

## 1 **lichaam**

	nee	een beetje	ja
1. Voel je je gezond?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Voel je je fit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Heb je pijn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Slaap je goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Eet je gezond?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ben je vaak ziek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kan je goed bewegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Heb je moeite met seks?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over je **lichaam**.

Welk cijfer geef je dit onderwerp?



> *vervolg vragenlijst op volgende pagina*



> vervolg vragenlijst

## 2 gevoel & gedachten

	nee	een beetje	ja
9. Kun je goed onthouden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kun je goed nadenken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Voel je je vrolijk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ben je blij met wie je bent?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Weet je wat je moet doen als je je niet goed voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Heb je grip op je leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over je **gevoel en gedachten**.  
Welk cijfer geef je dit onderwerp?



## 3 zinvol leven

	nee	een beetje	ja
15. Heb je 's morgens zin om op te staan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Zijn er dingen die je graag wilt doen in je leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Maak je je zorgen over je toekomst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Accepteer je je leven zoals het is?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ben je dankbaar voor je leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Heb je zin in nieuwe dingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over **zinvol leven**.  
Welk cijfer geef je dit onderwerp?





Nationale Vereniging

**Sjögrenpatiënten**

mijn positieve  
gezondheid

> vervolg vragenlijst

4

## kwaliteit van leven

	nee	een beetje	ja
21. Geniet je van je leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ben je gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Voel je je goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Kun je je leven aan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Voel je je veilig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ben je tevreden over hoe je woont?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Heb je genoeg geld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over je **kwaliteit van leven**.  
Welk cijfer geef je dit onderwerp?



5

## meedoen

	nee	een beetje	ja
28. Heb je contact met anderen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Nemen anderen je serieus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Heb je goede vrienden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Heb je mensen die je kunnen helpen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Heb je het gevoel dat je erbij hoort?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Heb je werk of doe je andere dingen die je belangrijk vindt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over **meedoen**.  
Welk cijfer geef je dit onderwerp?





Nationale Vereniging

**Sjögrenpatiënten**

mijn positieve  
gezondheid

> vervolg vragenlijst

6

## dagelijks leven

	nee	een beetje	ja
34. Kun je goed voor jezelf zorgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Weet je wat je wel kunt en wat niet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Weet je hoe je gezond kunt leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Kun je jouw dag goed indelen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Geef je te veel geld uit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Kun je werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Weet je hoe je hulp kunt vragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over je **dagelijks leven**.  
Welk cijfer geef je dit onderwerp?



· Einde vragenlijst

### Teken nu je positieve gezondheid in het spinnenweb!

Je bent nu klaar met de vragen. Pak het spinnenweb erbij. Zet een rondje om het cijfer dat je gegeven hebt bij de zes onderwerpen. Nu kun je een figuur gaan tekenen door van rondje naar rondje een lijn te trekken in het spinnenweb.



Nationale Vereniging

# Sjögrenpatiënten

mijn positieve  
gezondheid

Welk rapportcijfer geef je jezelf voor elk onderwerp? Zet dat in het spinnenweb, 0 (het gaat heel slecht) tot 10 (het gaat heel goed).

Datum: \_\_\_\_\_

## dagelijks leven

- zorgen voor jezelf
- je grenzen kennen
- kennis van gezondheid
- omgaan met tijd
- omgaan met geld
- kunnen werken
- hulp kunnen vragen

## lichaam

- je gezond voelen
- klachten en pijn
- fitheid
- bewegen
- slapen
- eten
- conditie
- seksualiteit

## gevoel & gedachten

- onthouden
- concentreren
- communiceren
- vrolijk zijn
- jezelf accepteren
- omgaan met verandering
- gevoel van controle

## zinnig leven

- zinnig leven
- levenslust
- idealen willen bereiken
- vertrouwen hebben
- accepteren
- dankbaarheid
- blijven leren

## kwaliteit van leven

- genieten
- gelukkig zijn
- lekker in je vel zitten
- balans
- je veilig voelen
- hoe je woont
- rondkomen met je geld

## meedoen

- sociale contacten
- serieus genomen worden
- samen leuke dingen doen
- steun van anderen
- erbij horen
- zinvolle dingen doen

**bron:** Huber M, van den Brekel-Dijkstra K, Jung HP. Positieve Gezondheid in de spreekkamer. Handboek Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk: Samenwerken aan betekenisvolle zorg. Houten: Bohn Stafleu van Loghum; 2021. p. 73 - 116. *Huber2021*



Nationale Vereniging

**Sjögrenpatiënten**

**mijn positieve  
gezondheid**

In het spinnenweb zie je nu in beeld  
gebracht hoe het met je gaat. Wat gaat  
goed en wat gaat minder goed?

Wat zou je willen veranderen?

---

---

---

Wat kun je daar zelf aan doen?

---

---

---

Wie zou je daarbij kunnen helpen?

---

---

---

*Aantekeningen:*

---

---

---

---

---

---