



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: 7 juni 2026

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

zinnvol leven

- zinnvol 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
- zinnvolle 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*



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:
