

Hoe gaat het met u?



Ik voel mij gezond



Ik voel mij vrolijk



Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst



Ik geniet van mijn leven



Ik heb goed contact met andere mensen



Ik kan goed voor mijzelf zorgen



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



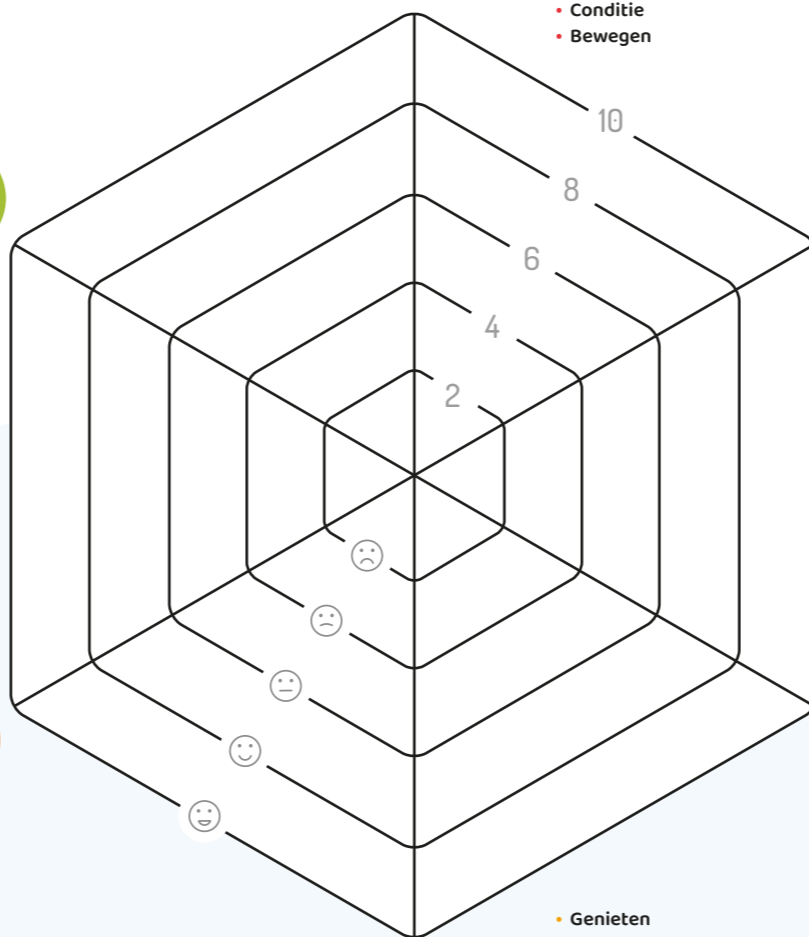
MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



Bespreekpunten:



IJSSELSTEIN
POSITIEF GEZOND!

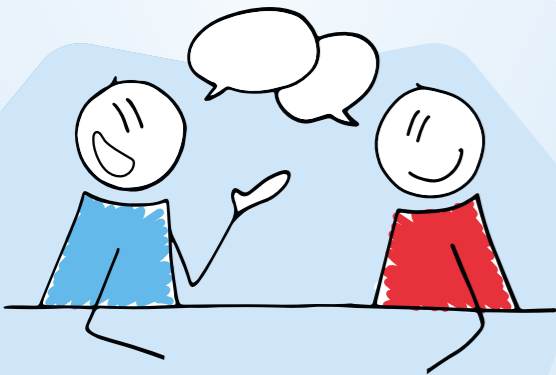
Praten over wat voor ú belangrijk is



Uw gezondheid

U heeft binnenkort een afspraak over uw gezondheid. Naast het behandelen van uw vragen, is er ook ruimte om breder te kijken naar wat gezondheid voor u betekent en hoe u vindt dat het gaat. Gezondheid gaat namelijk over uw veerkracht en wat uw leven betekenisvol maakt en niet alleen over ziekte of pijn. Het gaat over of u zich gezond en energiek voelt op de manier die bij u past. Dit noemen we Positieve Gezondheid.

Aangezien gezondheid voor ieder mens er anders uitziet, nemen we graag tijd om hierover met u in gesprek te gaan.



Waar gaan we het over hebben?

Tijdens uw afspraak bespreekt u de volgende zes onderwerpen:



Lichaam

Heeft u pijn of lichamelijke klachten?
Voelt u zich fit en energiek?



Mentaal

Hoe zit u in uw vel? Bent u meestal positief en vrolijk of heeft u veel sombere, verdrietige of boze gedachten?



Zingeving

Heeft u zin in de dingen die u doet?
Gaat u met een goed gevoel de dag in?
Heeft u vertrouwen in de toekomst?



Kwaliteit van leven

Hoe tevreden bent u met uw leven?
Woont u fijn en kunt u rondkomen met uw geld?
Voelt u zich veilig?



Meedoen

Hoe ervaart u uw sociale contacten?
Voelt u zich gezien en gehoord? Doet u voldoende mee in de samenleving?



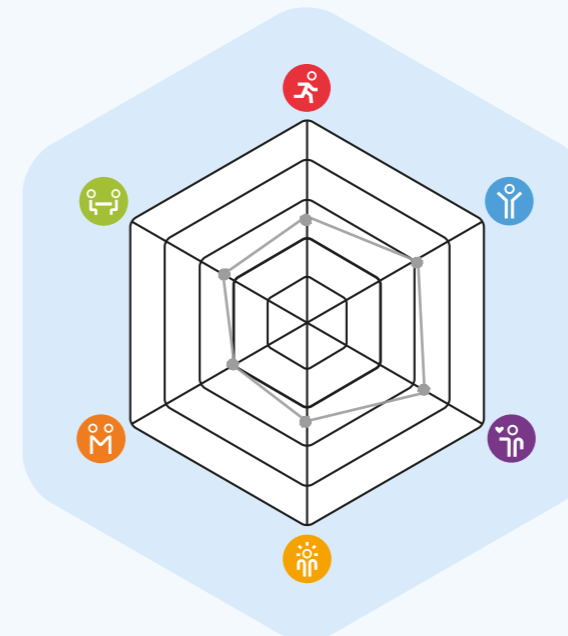
Dagelijks functioneren

Hoe gaat het thuis? Lukt het om goed voor uzelf en/of uw gezin te zorgen?

Voorbereiding op het gesprek

Deze folder helpt u alvast na te denken over uw gezondheid. Door het spinnenweb vooraf in te vullen, kunt u tijdens het gesprek aangeven wat goed gaat en wat u misschien anders wil. Samen bespreekt u de mogelijkheden om u beter of energiever te voelen.

Geef bij iedere stelling een cijfer van 1 tot en met 10, passend bij uw situatie. Daarbij is 10 het hoogste cijfer. Als u liever geen cijfers geeft, dan kunt u ook het best passende 😊 aankruisen. Vul uw score in op het spinnenweb achterop op de folder en verbind de punten. U heeft dan een beeld van uw gezondheid. Neem de folder mee naar uw afspraak.



Liever digitaal?

Op onderstaande website kunt u een uitgebreide vragenlijst invullen om nog beter zicht te krijgen op uw gezondheid. Neem uw uitslag mee naar uw afspraak om te bespreken.

www.mijnpositievegezondheid.nl



Vragen?

Neem contact op met de professional waar u het gesprek mee heeft.

Waarom doen we dit?

IJsselstein Positief Gezond is een initiatief van Zorg4IJsselstein, voorheen Stichting ZorgSaam IJsselstein. Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid biedt een bredere kijk op gezondheid. Het accent ligt niet op uw ziekte, maar op u als mens, op uw veerkracht en wat uw leven betekenisvol maakt. Daar zetten we ons, als professionals in zorg en welzijn, graag samen met u voor in.

