

In deze folder staan zes stellingen. Hiermee kunt u het gesprek met de huisarts alvast voorbereiden. Zo weet u zeker dat u niets vergeet en krijgt de huisarts een goed beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet.

De huisarts bespreekt met u wat goed gaat, welke klachten u heeft en wat u zou willen veranderen of verbeteren. Het kan zijn dat u een medische behandeling nodig heeft. Het kan ook gaan om aanpassingen aan uw huis, meer contacten, beweging, begeleiding of nieuwe bezigheden.

Samen bekijkt u wat uw wensen zijn, wat u zelf kunt doen en wat anderen voor u kunnen doen. Wat u wilt en wat het beste bij u past, dat is het allerbelangrijkst. Het gaat erom dat u zich zo gezond mogelijk voelt.

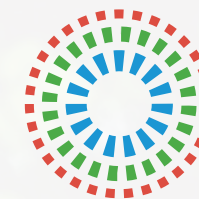
'Positieve gezondheid' is een nieuw begrip in Nederland. Veel mensen vinden dat ze gezond zijn wanneer ze geen lichamelijke klachten hebben en niet ziek zijn. Positieve gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Ook mensen met een (chronische) ziekte kunnen zich gezond voelen. Zij kunnen zich aanpassen aan de veranderingen in hun leven. U kent vast wel iemand met een lichamelijke of geestelijke beperking die zich toch goed voelt. Of een ouder persoon die zich nog prima weet te redden, ondanks de problemen die ouderdom met zich mee brengt. Positieve gezondheid gaat niet over het ontkennen van ziekte, beperkingen of problemen, maar over hoe goed je daarmee om kunt gaan.



NetwerkPositieveGezondheid

www.netwerkpositievegezondheid.nl

info@netwerkpositievegezondheid.nl



NetwerkPositieveGezondheid
Noordelijke Maasvallei

Hoe gaat het met u?

Als u een afspraak heeft met de huisarts, dan kan de huisarts u een aantal vragen stellen om te horen hoe het met u gaat

Hoe werkt het?

U geeft een cijfer bij de stellingen. Daarbij gaat het niet alleen om uw lichamelijke gezondheid, maar ook om hoe u zich voelt en of u zich voldoende kunt redden in het dagelijks leven. Heeft u bijvoorbeeld goed contact met familie, vrienden of bekenden? Is er hulp wanneer dat nodig is?

Voelt u zich tevreden, gelukkig of misschien eenzaam? Beleeft u voldoende plezier aan hobby's of andere bezigheden? En lukt het u om alle dagelijkse dingen te doen, zoals koffie zetten, zich wassen of het huishouden doen?

Hieronder ziet u de zes stellingen. U geeft de stellingen een rapportcijfer, waarbij 10 het hoogst is. Dit geeft een beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet. Na het invullen neemt de huisarts samen met u de stellingen door en bespreekt de cijfers die u hebt gegeven.

Stellingen

-  Ik voel me lichamelijk gezond
-  Ik voel me opgewekt
-  Ik heb vertrouwen in de toekomst
-  Ik heb goed contact met andere mensen
-  Ik geniet van het leven
-  Ik kan voor mezelf zorgen
(wassen, aankleden, koken, bewegen)

Sociaal maatschappelijk
participeren
Ik heb goed contact met andere mensen

Lichaamsfuncties
Ik voel me lichamelijk gezond

