

Hoe gaat het met u ?

Brede kijk op uw gezondheid

Gezondheid is meer dan een gezond lichaam. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf kunnen verzorgen, meedoen, energie hebben, jezelf accepteren, vrolijk zijn etc. Als je zo kijkt, kan iemand met een ziekte, ook heel gezond zijn.

Dit doe ik voor mijn gezondheid

Mijn activiteiten en kwaliteiten:
bijv. hobby's/sport/(vrijwilligers)werk

Hier krijg ik energie van

Dit vind ik belangrijk in mijn leven

Belangrijke mensen in mijn leven







Hier heb ik hulp bij nodig

Dit cijfer geef ik aan mijn leven

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hier droom ik van....

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



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



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



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



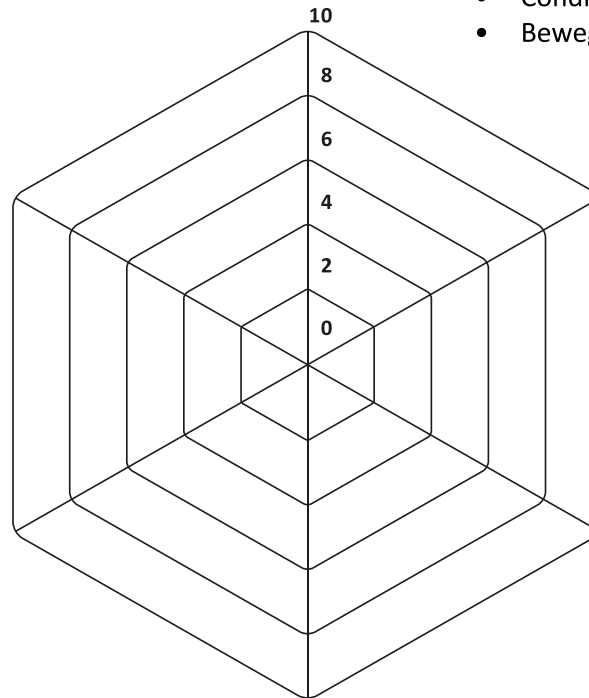
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



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



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



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____