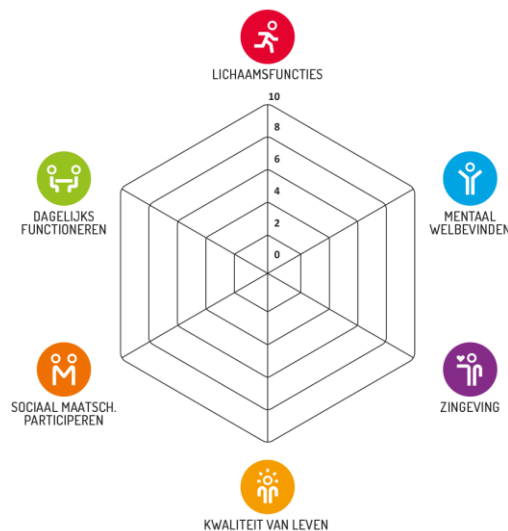




**Mijn Positieve Gezondheid (MPG)** is een test die laat zien hoe u vindt dat het met u gaat. De test gaat over de volgende zes onderwerpen:

- Hoe het lichamelijk met u gaat
- Hoe het mentaal met u gaat
- Of u uw leven zinvol vindt
- Of u een prettig leven heeft
- Of u meedoet in de maatschappij
- Hoe uw dagelijks leven eruitziet

Over ieder onderwerp krijgt u 7 vragen. Met uw antwoorden berekenen we uw 'gezondheidsoppervlak' in het Spinnenweb Positieve Gezondheid.



*Het spinnenweb van Positieve Gezondheid*

## **De test: Hoe gaat het met u?**

Hieronder staat een aantal uitspraken over uw 'Positieve Gezondheid'. Geef voor elke uitspraak aan, of u het ermee eens of oneens bent. Doe dit door als antwoord een getal tussen 0 en 10 te kiezen:

0 betekent helemaal niet mee eens

10 betekent helemaal mee eens

Vul in wat u *zél*f vindt. En niet wat u denkt dat de dokter of een andere persoon wil horen.



## Lichaamsfuncties

*Hoe gaat het lichamelijk met u?*

1. Ik voel mij gezond
2. Ik voel mij fit
3. Ik heb geen klachten en pijn
4. Ik slaap goed
5. Ik eet goed
6. Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten
7. Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen



## Mentaal Welbevinden

*Hoe gaat het mentaal met u?*

8. Ik kan dingen goed onthouden
9. Ik kan mij goed concentreren
10. Ik kan zien, horen, praten, lezen
11. Ik voel mij vrolijk
12. Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
13. Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen
14. Ik heb controle over mijn leven



## Zingeving

*Heeft u een zinvol leven?*

- 15. Ik heb een zinvol leven
- 16. Ik heb 's morgens zin in de dag
- 17. Ik heb idealen die ik graag wil bereiken
- 18. Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- 19. Ik accepteer het leven zoals het komt
- 20. Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt
- 21. Ik wil mijn hele leven blijven leren



## Kwaliteit van Leven

*Heeft u een prettig leven?*

- 22. Ik geniet van mijn leven
- 23. Ik ben gelukkig
- 24. Ik zit lekker in mijn vel
- 25. Ik ervaar evenwicht in mijn leven
- 26. Ik voel mij veilig
- 27. Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie
- 28. Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen



## Meedoen

*Doet u mee in de maatschappij?*

- 29. Ik heb goed contact met andere mensen
- 30. Andere mensen nemen mij serieus
- 31. Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen
- 32. Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is
- 33. Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving
- 34. Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind
- 35. Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt



## Dagelijks Functioneren

*Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?*

- 36. Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken
- 37. Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan
- 38. Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen
- 39. Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen
- 40. Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg
- 41. Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen
- 42. Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van officiële instanties