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).

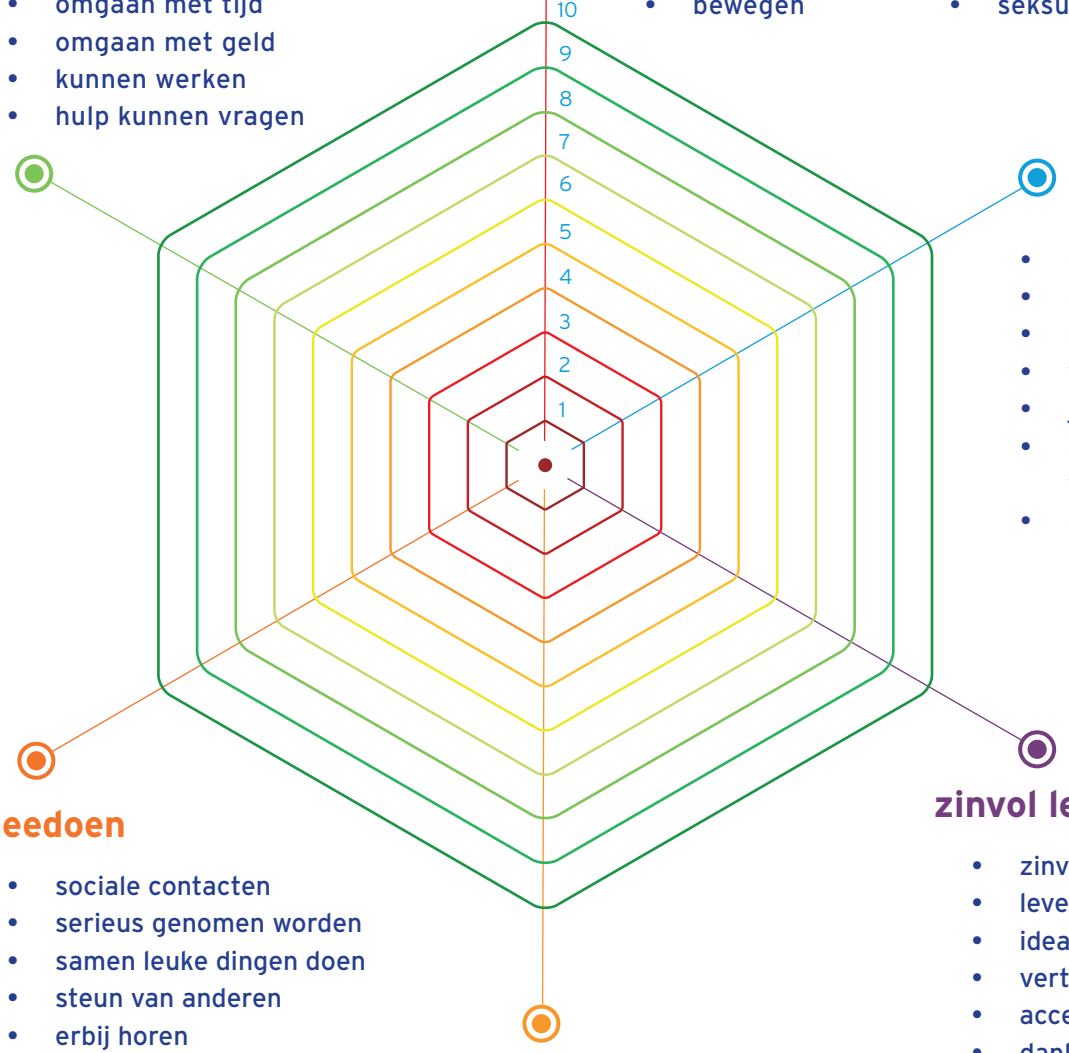
Datum: 3 november 2026

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

meedoen

- sociale contacten
- serieus genomen worden
- samen leuke dingen doen
- steun van anderen
- erbij horen
- zinvolle dingen doen

zinvol leven

- zinvol 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

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*

Nationale Vereniging
Sjögrenpatiënten

mijn positieve gezondheid

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: