© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Persoonlijk spinnenweb

LICHAAMSFUNCTIES

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

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

KWALITEIT VAN LEVEN

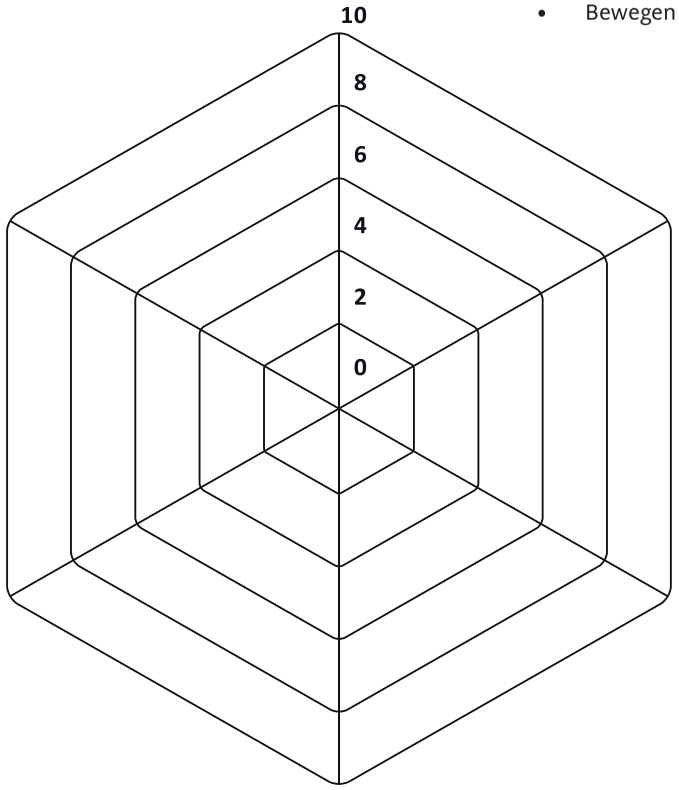
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

MEEDOEN

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

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

1. Lichaam

		Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
1	Voel jij je gezond?	○	○	○	○
2	Voel jij je fit?	○	○	○	○
3	Heb je pijn?	○	○	○	○
4	Slaap je goed?	○	○	○	○
5	Eet je gezond?	○	○	○	○
6	Ben je vaak ziek?	○	○	○	○
7	Kan je goed bewegen?	○	○	○	○

Je hebt nagedacht over je lichaam.
Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© Institute for Positive Health, 2024

2. Gevoel en gedachten

		Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
8	Kan je dingen goed onthouden?	○	○	○	○
9	Kan je goed nadenken?	○	○	○	○
10	Kan je goed zien en horen?	○	○	○	○
11	Voel jij je vrolijk?	○	○	○	○
12	Ben je blij met wie je bent?	○	○	○	○
13	Weet je wat je moet doen als het niet goed gaat?	○	○	○	○
14	Beslis je zelf over belangrijke dingen?	○	○	○	○

Je hebt nagedacht over je gevoel en gedachten.
Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© Institute for Positive Health, 2024

3. Zinvol leven

		Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
15	Vind jij je leven zinvol?	○	○	○	○
16	Heb je 's morgens zin om op te staan?	○	○	○	○
17	Zijn er dingen die je graag wil doen in je leven?	○	○	○	○
18	Maak jij je zorgen over je toekomst?	○	○	○	○
19	Accepteer jij je leven zoals het is?	○	○	○	○
20	Ben je dankbaar voor je leven?	○	○	○	○
21	Heb je zin om nieuwe dingen te leren?	○	○	○	○

Je hebt nagedacht over een zinvol leven.
Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© Institute for Positive Health, 2024

4. Kwaliteit van leven

		Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
22	Geniet je van het leven?	○	○	○	○
23	Ben je gelukkig?	○	○	○	○
24	Voel jij je goed?	○	○	○	○
25	Kan jij je leven aan?	○	○	○	○
26	Voel jij je veilig?	○	○	○	○
27	Ben je tevreden over hoe je woont?	○	○	○	○
28	Heb je genoeg geld om je rekeningen te betalen?	○	○	○	○

Je hebt nagedacht over jouw kwaliteit van leven.
Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© Institute for Positive Health, 2024

5. Meedoen

		Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
29	Heb je contact met andere mensen?	○	○	○	○
30	Nemen andere mensen je serieus?	○	○	○	○
31	Heb je vrienden?	○	○	○	○
32	Heb je mensen die je kunnen helpen?	○	○	○	○
33	Heb je het gevoel dat je erbij hoort?	○	○	○	○
34	Heb je werk of doe je andere dingen die je belangrijk vindt?	○	○	○	○
35	Wil je graag weten wat er in je dorp of stad gebeurt?	○	○	○	○

Je hebt nagedacht over meedoen.
Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© Institute for Positive Health, 2024

6. Dagelijks leven

		Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
36	Kan je goed voor jezelf zorgen?	○	○	○	○
37	Weet je wat je kan en niet kan?	○	○	○	○
38	Weet je hoe je gezond kunt leven?	○	○	○	○
39	Kan jij jouw dag goed indelen?	○	○	○	○
40	Geef je meer geld uit dan je hebt?	○	○	○	○
41	Kan je werken?	○	○	○	○
42	Weet jij hoe je hulp kan vragen?	○	○	○	○

Je hebt nagedacht over het dagelijks leven.
Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© Institute for Positive Health, 2024