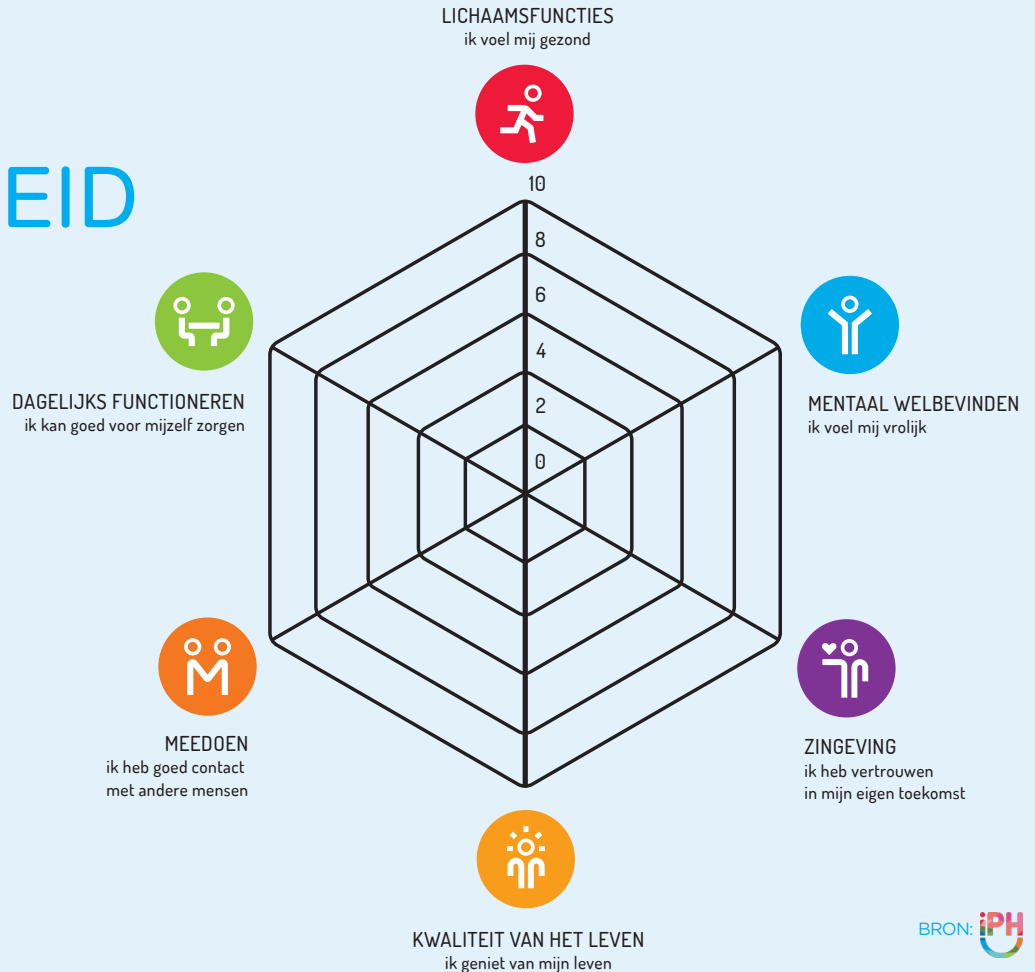








MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Scoor uw eigen Positieve Gezondheid

Voelt u zich tevreden, gelukkig of misschien eenzaam? Beleeft u voldoende plezier aan hobby's of andere bezigheden? En lukt het om alle dagelijkse dingen te doen? Positieve gezondheid kijkt met name naar wat er wél kan, ondanks uitdagingen op sociaal, fysiek of emotioneel gebied.

U geeft een cijfer van 1 tot 10 bij de onderstaande zes stellingen, waarbij 10 het hoogst is. Dit geeft een beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet.

- | | | |
|---|--|--------------------------|
|  | Ik voel mij gezond | <input type="checkbox"/> |
|  | Ik voel mij vrolijk | <input type="checkbox"/> |
|  | Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst | <input type="checkbox"/> |
|  | Ik geniet van mijn leven | <input type="checkbox"/> |
|  | Ik heb goed contact met andere mensen | <input type="checkbox"/> |
|  | Ik kan goed voor mijzelf zorgen | <input type="checkbox"/> |

Welke stappen kunt u nu nemen?

Op www.mijnpositievegezondheid.nl kunt u dit online verder testen. Vul de vragenlijst in en ontdek de extra tips en gezondheidApps die aansluiten bij uw antwoorden.