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).**

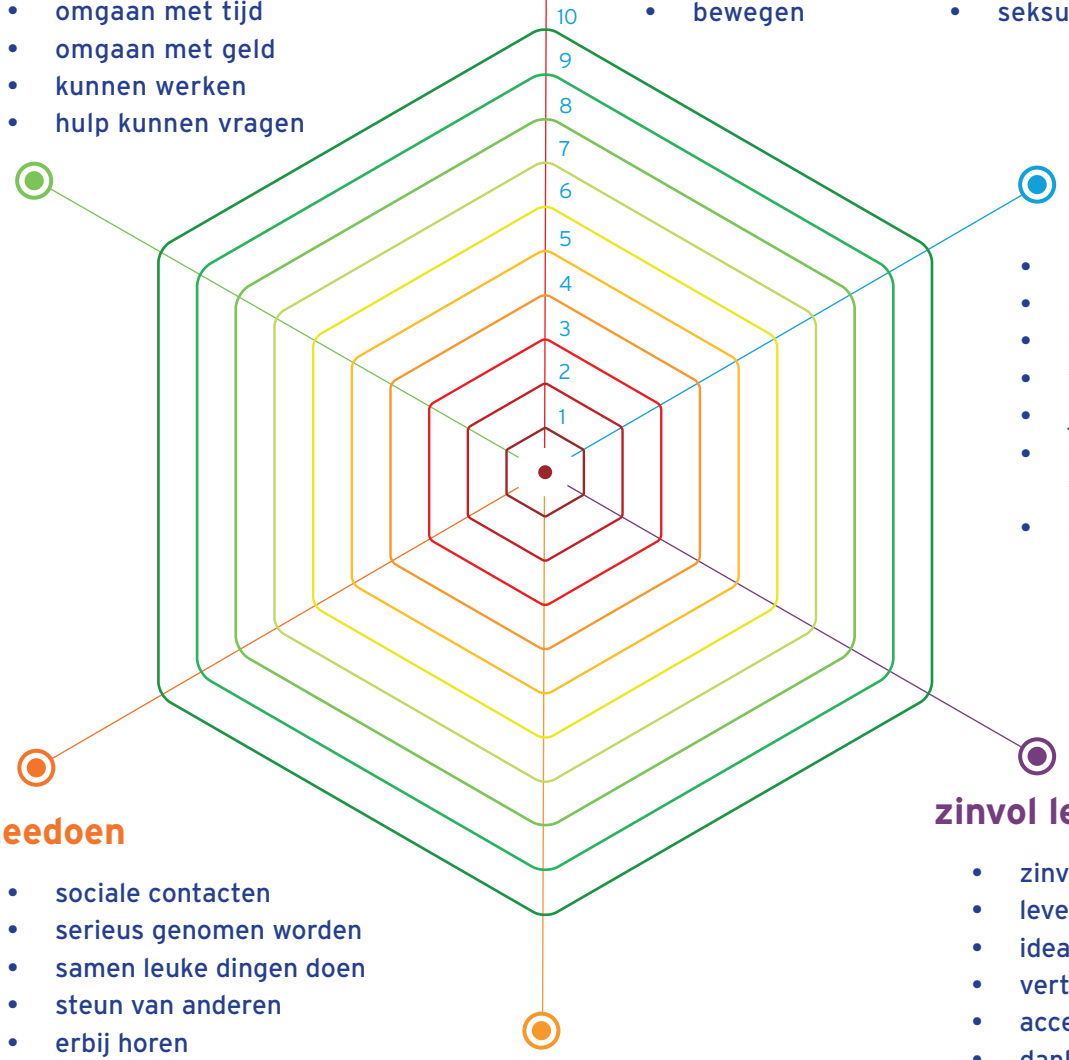
**Datum:** 6 november 2026

## 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
**Sjögren**patiënten

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:*