

Vragenlijst over uw Positieve Gezondheid

Deze vragenlijst laat zien hoe u denkt dat het met uw gezondheid gaat.

Hieronder staan 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 zeer zeker

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

LICHAMELIJKE FITHEID

1. Ik voel mij fit

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

2. Ik heb geen klachten en pijn

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

3. Ik slaap goed

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

4. Ik eet goed

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

5. Ik herstel snel na inspanning. Bijv. na het sporten

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

TEVREDENHEID OVER JEZELF, ANDEREN EN HET LEVEN

6. Ik accepteer mijzelf zoals ik ben

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

7. Ik heb controle over mijn leven

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

8. Ik heb 's morgens zin in de dag

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

9. Ik accepteer het leven zoals het komt

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

10. Ik voel mij veilig

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

11. Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

12. Ik heb goed contact met andere mensen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

13. Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

14. Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

DAGELIJKSE EIGEN REGIE

15. Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

16. Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

17. Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Zeer zeker

18. Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

19. Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van officiële instanties

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

TOEKOMSTPERSPECTIEF

20. Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

21. Ik heb idealen die ik graag wil bereiken

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

22. Ik wil mijn hele leven blijven leren

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Helemaal niet					Neutraal					Ze er ze ker

Bij gebruik van deze vragenlijst graag naar onderstaande bron verwijzen:

Nahar- van Venrooij LMW, Metz MJ, van Vliet M, et al. Development and cross- validation of a short questionnaire to evaluate self- reported positive health: a cross- sectional panel study of structural validity among a general Dutch population. BMJ Open 2025;15:e091377. doi:10.1136/ bmjopen-2024-091377

