Nationale Vereniging
Sjögrenpatiënten

mijn positieve gezondheid

Datum: 30 oktober 2026

Vragenlijst positieve gezondheid

De term ‘mijn positieve gezondheid’ klinkt een beetje vreemd. Hoezo heb ik positieve gezondheid? Ik ben toch chronisch ziek?! Als je Sjögren hebt, hoeft je leven daar niet door bepaald te worden. Met het spinnenweb van positieve gezondheid kun je namelijk ook zien wat wel goed gaat in je leven.

Bij het spinnenweb hoort een vragenlijst.
Deze vragen gaan over zes belangrijke onderwerpen:

1. **lichaam**
2. **gevoel & gedachten**
3. **zinvol leven**
4. **kwaliteit van leven**
5. **meedoen**
6. **dagelijks leven**

1 lichaam

		nee	een beetje	ja
1.	Voel je je gezond?	☐	☐	☐
2.	Voel je je fit?	☐	☐	☐
3.	Heb je pijn?	☐	☐	☐
4.	Slaap je goed?	☐	☐	☐
5.	Eet je gezond?	☐	☐	☐
6.	Ben je vaak ziek?	☐	☐	☐
7.	Kan je goed bewegen?	☐	☐	☐
8.	Heb je moeite met seks?	☐	☐	☐

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

› vervolg vragenlijst op volgende pagina

Nationale Vereniging
Sjögrenpatiënten

mijn positieve gezondheid

› vervolg vragenlijst

2 gevoel & gedachten

	nee	een beetje	ja
9. Kun je goed onthouden?	☐	☐	☐
10. Kun je goed nadenken?	☐	☐	☐
11. Voel je je vrolijk?	☐	☐	☐
12. Ben je blij met wie je bent?	☐	☐	☐
13. Weet je wat je moet doen als je je niet goed voelt?	☐	☐	☐
14. Heb je grip op je leven?	☐	☐	☐

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 zinvol leven

	nee	een beetje	ja
15. Heb je 's morgens zin om op te staan?	☐	☐	☐
16. Zijn er dingen die je graag wilt doen in je leven?	☐	☐	☐
17. Maak je je zorgen over je toekomst?	☐	☐	☐
18. Accepteer je je leven zoals het is?	☐	☐	☐
19. Ben je dankbaar voor je leven?	☐	☐	☐
20. Heb je zin in nieuwe dingen?	☐	☐	☐

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nationale Vereniging
Sjögrenpatiënten

mijn positieve gezondheid

› vervolg vragenlijst

4 kwaliteit van leven

	nee	een beetje	ja
21. Geniet je van je leven?	☐	☐	☐
22. Ben je gelukkig?	☐	☐	☐
23. Voel je je goed?	☐	☐	☐
24. Kun je je leven aan?	☐	☐	☐
25. Voel je je veilig?	☐	☐	☐
26. Ben je tevreden over hoe je woont?	☐	☐	☐
27. Heb je genoeg geld?	☐	☐	☐

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 meedoen

	nee	een beetje	ja
28. Heb je contact met anderen?	☐	☐	☐
29. Nemen anderen je serieus?	☐	☐	☐
30. Heb je goede vrienden?	☐	☐	☐
31. Heb je mensen die je kunnen helpen?	☐	☐	☐
32. Heb je het gevoel dat je erbij hoort?	☐	☐	☐
33. Heb je werk of doe je andere dingen die je belangrijk vindt?	☐	☐	☐

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nationale Vereniging
Sjögrenpatiënten

mijn positieve gezondheid

› vervolg vragenlijst

6 dagelijks leven

	nee	een beetje	ja
34. Kun je goed voor jezelf zorgen?	☐	☐	☐
35. Weet je wat je wel kunt en wat niet?	☐	☐	☐
36. Weet je hoe je gezond kunt leven?	☐	☐	☐
37. Kun je jouw dag goed indelen?	☐	☐	☐
38. Geef je te veel geld uit?	☐	☐	☐
39. Kun je werken?	☐	☐	☐
40. Weet je hoe je hulp kunt vragen?	☐	☐	☐

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Teken nu je positieve gezondheid in het spinnenweb!

Je bent nu klaar met de vragen. Pak het spinnenweb erbij. Zet een rondje om het cijfer dat je gegeven hebt bij de zes onderwerpen. Nu kun je een figuur gaan tekenen door van rondje naar rondje een lijn te trekken in het spinnenweb.