

# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

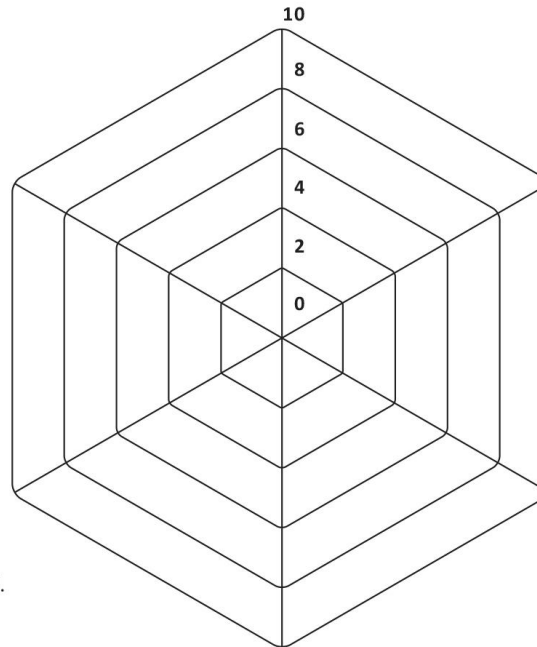
- Basis Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL)
- Instrumentele ADL
- Werkvermogen
- Gezondheidsvaardigheden



- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Sociale contacten
- Betekenisvolle relaties
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk



- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Ervaren gezondheid
- Lichamelijk functioneren
- Klachten en pijn
- Energie



- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde en zelfrespect
- Gevoel controle te hebben, 'manageability'
- Zelfmanagement en eigen regie
- Veerkracht, 'resilience'
- Je situatie begrijpen, 'comprehensibility'



- Zingeving, 'meaningfulness'
- Doelen of idealen nastreven
- Toekomstperspectief
- Acceptatie



- Kwaliteit van leven, welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust
- Balans