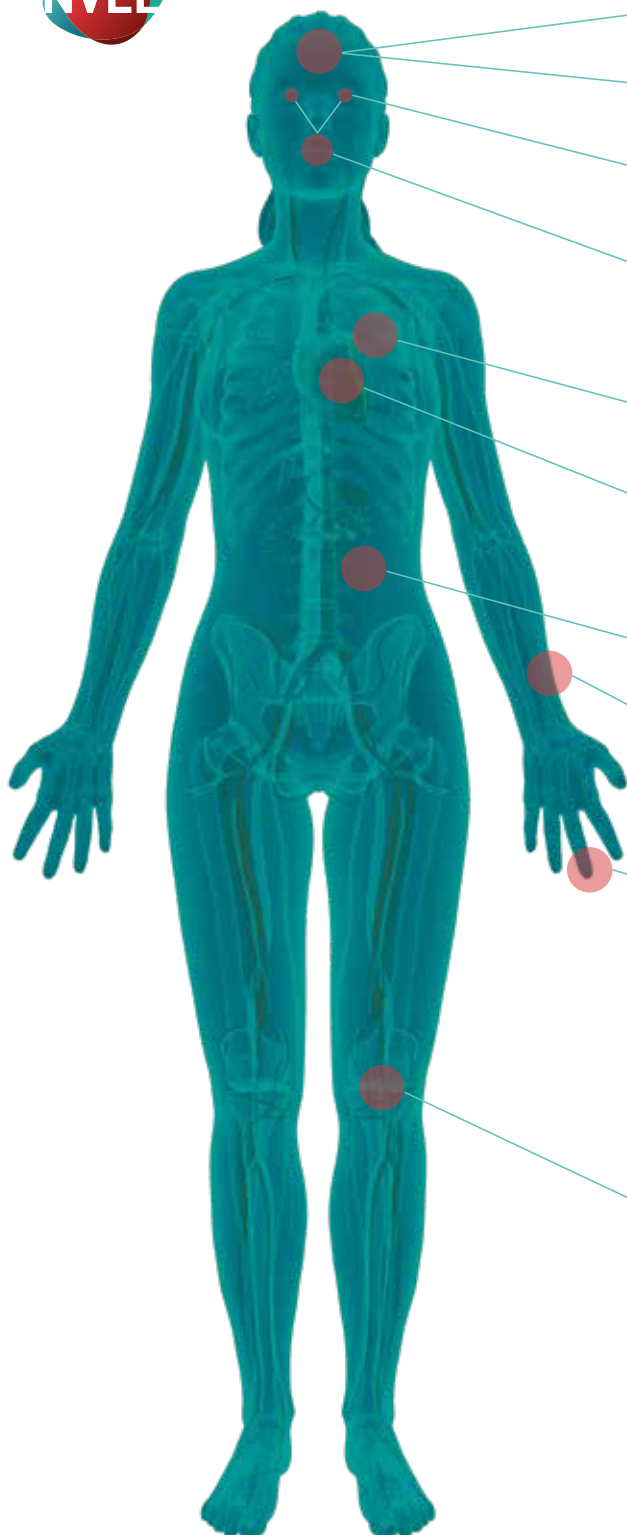


# Spreekkamerkaart MCTD



neurologische klachten



psychische klachten



droge mond/ droge ogen



slik problemen



longklachten



hart en vaat problemen



darmklachten



huidklachten



raynaud fenomeen



pijn



vermoeidheid



gewrichtsklachten



bijwerkingen medicatie



andere klachten



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

Geef op een schaal van 1 tot 10 aan hoeveel last je ervan hebt.  
1 is geen last en 10 is veel last.

[www.nvle.org](http://www.nvle.org)

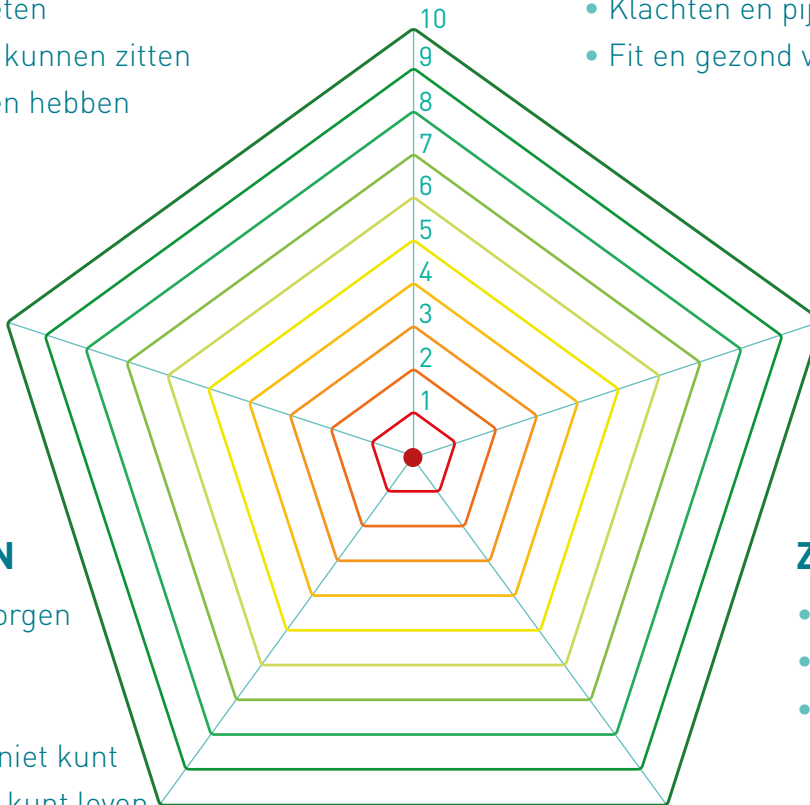


## KWALITEIT VAN LEVEN

- Gelukkig kunnen zijn
- Kunnen genieten
- Goed in je vel kunnen zitten
- Balans kunnen hebben

## LICHAMELIJKE GEZONDHEID

- Bewegen en dit kunnen volhouden
- Klachten en pijn
- Goed slapen
- Fit en gezond voelen
- Eten



## DAGELIJKS LEVEN

- Voor jezelf kunnen zorgen
- Hulp kunnen vragen
- Hulpmiddelen
- Weten wat je wel en niet kunt
- Weten hoe je gezond kunt leven

## ZINVOL LEVEN

- Ziekte kunnen accepteren
- Zinvol kunnen leven
- Vertrouwen hebben in de toekomst

## PSYCHISCHE GEZONDHEID

- Aandacht ergens bij kunnen houden
- Dingen kunnen onthouden
- Met mensen praten en ze begrijpen
- Zelf dingen kunnen beslissen
- Tevreden kunnen zijn over jezelf
- Kunnen omgaan met verandering zoals uiterlijk
- Vrolijk kunnen zijn

Vul eerst de vragenlijst in over hoe het met je gaat.  
De vragenlijst kun je via deze QR-code downloaden.



## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Geef voor elk domein een cijfer van 0 tot 10 aan uw gezondheid op het web.