



Positieve Gezondheid Vragenlijst

Algemeen

De Positieve Gezondheid Vragenlijst (PGV) is een vragenlijst gericht op het in kaart brengen van de algemene gezondheid van een cliënt. De invalshoeken die gehanteerd worden zijn positieve psychologie en positieve gezondheid. Als we kijken naar de behandeling van mensen met psychische klachten, is er vanuit de stroming positieve psychologie steeds meer het besef dat het belangrijk is om je te richten op de dingen die goed gaan in iemands leven, in plaats van alleen te focussen op wat slecht gaat. Sterke kwaliteiten kunnen een persoon namelijk helpen om beter om te gaan met zijn of haar psychische klachten. Er wordt dus vooral gekeken naar wat mensen wél kunnen, in plaats van enkel naar hun klachten. De vragenlijst brengt in kaart op welke gebieden er nog winst te behalen valt voor de cliënt en belangrijker: op welke gebieden het goed gaat, zodat de cliënt aanknopingspunten heeft om verder aan de slag te gaan om zijn psychische klachten te verminderen. Als een cliënt bijvoorbeeld een hoge score behaalt op veerkracht, kan er samen bekeken worden wat iemand veerkrachtig maakt en hoe hij deze eigenschappen kan inzetten om zijn klachten te verminderen.

De PGV bevat zeven dimensies: 1) fysieke gezondheid, 2) mentale gezondheid, 3) zingeving, 4) kwaliteit van leven, 5) veerkracht, 6) dagelijks functioneren, en (7) oplossingsgerichtheid. Het domein fysieke gezondheid meet lichamelijke gezondheid en aandacht voor een gezonde levensstijl. Mentale gezondheid kijkt naar geestelijke gezondheid, zoals het vermogen om te concentreren of sociaal contact aan te gaan. Zingeving meet in hoeverre er aan de basisbehoeften van een persoon wordt voldaan (autonomie, competentie en verbondenheid), of de persoon leeft volgens zijn eigen waarden en participeert in de maatschappij. Kwaliteit van leven meet in hoeverre de cliënt tevreden is met zijn of haar leefomgeving en de mate van geluk die wordt ervaren. Veerkracht meet kwaliteiten die een persoon in staat stellen om een psychologisch evenwicht te behouden of te herwinnen bij confrontatie met een stressvolle gebeurtenis. Dagelijks functioneren meet of een persoon in staat is om bepaalde (dagelijkse) handelingen uit te voeren, zoals het huishouden en werken. Oplossingsgerichtheid meet adaptieve strategieën die iemand kan hanteren om met moeilijke situaties om te gaan.

Doelgroep

De PGV kan ingezet worden tijdens de behandeling/begeleiding van mensen met psychische klachten, zowel binnen de huisartsenzorg, generalistische basis ggz als specialistische ggz. Het instrument kan tevens ingezet worden bij mensen zonder psychische klachten, bijvoorbeeld binnen de somatiek (fysiotherapeuten en revalidatieartsen). De vragenlijst kan vanaf 16 jaar worden afgenomen.

Afname

De vragenlijst kan via het Embloom platform worden ingevuld. Het invullen duurt ongeveer 6 minuten.

Inhoud

De vragenlijst bestaat in totaal uit 35 vragen, met 5 vragen per domein (fysieke gezondheid, mentale gezondheid, zingeving, kwaliteit van leven, veerkracht, dagelijks functioneren, oplossingsgerichtheid). Er kan steeds gekozen worden uit vijf antwoordopties (helemaal mee eens, mee eens, neutraal, niet mee eens en helemaal niet mee eens).

Scoring

De vragen worden gescoord op een 5-puntsschaal lopend van “1 = helemaal mee eens” tot “5 = helemaal niet mee eens”. De scores worden per domein weergegeven. De scores van de 5 vragen per domein worden bij elkaar opgeteld (range 5-25).

Onderzoek

Deze vragenlijst is in ontwikkeling en wordt momenteel (wetenschappelijk) onderzocht. Het doel van dit onderzoek is meer inzicht krijgen in hoe mensen scoren op de vragenlijst, zodat wij meer informatie kunnen geven over wat een score betekent. Hiermee kunnen we de vragenlijst indien nodig verbeteren. Bij vragen over dit onderzoek kun je contact opnemen met dr. Ies Dijkman, R&D Manager van Embloom (i.dijkman@embloom.nl).

Positieve Gezondheid Vragenlijst (PGV)

Introductie

Deze vragenlijst is bedoeld om je gezondheid in kaart te brengen. Er wordt gekeken naar zeven onderwerpen die allemaal belangrijk zijn voor hoe je je voelt. We kijken naar je lichamelijke en mentale gezondheid, of je het leven als zinvol ervaart, je kwaliteit van leven, hoe veerkrachtig je als persoon bent, hoe jij dagelijks functioneert en hoe je moeilijke situaties oplost.

Je krijgt in de vragenlijst verschillende uitspraken te zien. Geef voor elke uitspraak aan in hoeverre je het ermee eens bent. Je kunt uit vijf antwoordopties kiezen: helemaal mee eens, mee eens, neutraal, niet mee eens en helemaal niet mee eens. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Probeer zoveel mogelijk de antwoordoptie 'neutraal' te vermijden. Kies het antwoord dat het beste bij jou past.

Fysieke gezondheid

1. Ik voel mij gezond
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

2. Ik heb voldoende energie
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

3. Ik heb **geen** last van pijn of andere lichamelijke klachten
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

4. Ik besteed voldoende aandacht aan een gezonde levensstijl
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

5. Ik zorg goed voor mijn lichamelijke gezondheid, zoals naar de huisarts gaan als dat nodig is en regelmatig een tandarts bezoeken
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

Mentale gezondheid

6. Ik beweeg mij gemakkelijk in het sociaal contact met mensen
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

7. Ik kan mij goed concentreren
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

8. Ik slaap goed
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

9. Ik voel me opgewekt
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

10. Zorgen en piekergedachten staan mij **niet** in de weg
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

Zingeving

11. Ik heb mijn leven ingericht volgens de waarden die ik belangrijk vind
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

12. Ik voel dat ik erbij hoor in de maatschappij
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

13. Ik maak gebruik van mijn kwaliteiten
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

14. Ik voel mij verbonden met mensen
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

15. Ik ervaar mijn leven als zinvol
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

Kwaliteit van leven

16. Ik ben tevreden met mijn woonomgeving
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
17. Ik ervaar **geen** problemen door werk (betaalde baan, studie, vrijwilligerswerk, huishoudelijk werk)
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
18. Mijn inkomen is voldoende om van rond te komen
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
19. Ik voel mij veilig
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
20. Ik voel mij gelukkig
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens

Veerkracht

21. Het past bij mij als persoon dat ik geïnteresseerd ben in dingen
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
22. Het past bij mij als persoon dat ik de doelen bereik die ik mezelf stel
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
23. Ik kan weer goed terugveren na een moeilijke situatie of tijd
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
24. Bij moeilijkheden of uitdagingen zie ik mezelf als een sterk persoon
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
25. Ik accepteer mezelf zoals ik ben, met al mijn sterke en zwakke kanten
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens

Dagelijks functioneren

26. Ik kan goed voor mezelf zorgen
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
27. Ik kan dagelijkse taken goed uitvoeren, zoals boodschappen doen of een planning maken
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
28. Ik kan mijn woning op orde houden
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
29. Ik kan goed met geld omgaan
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
30. Ik presteer goed op mijn werk (betaalde baan, studie, vrijwilligerswerk, huishoudelijk werk)
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens

Oplossingsgerichtheid

31. In moeilijke situaties accepteer ik wat er gebeurt en wat het leven mij brengt
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
32. In moeilijke situaties zoek ik actief naar oplossingen voor mijn problemen
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
33. Ik vraag mensen om emotionele en/of praktische steun in moeilijke situaties
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
34. Ik spreek mezelf geruststellend toe in moeilijke situaties
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens
35. In moeilijke situaties uit ik mijn emoties op een passende manier
- Helemaal mee eens
 - Mee eens
 - Neutraal
 - Niet mee eens
 - Helemaal niet mee eens

Literatuur

1. Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., et al. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. *BMJ Open*, 5, 1-11.
2. Institute for Positive Health. 'Tools voor mijn positieve gezondheid'. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <https://iph.nl/tools/>.
3. Portzky, M., Wagnild, G., Bacquer, D. D. & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: A confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24, 86-92.
4. John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 102-138). New York: Guilford Press.
5. Seligman, M. E. P., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 63-78.
6. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
7. Hersenletsel-uitleg. 'Copingstrategie'. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/omgaan-met-verdriet/copingstrategie>.
8. World Health Organisation. 'The Structure of the WHOQOL-100'. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geraadpleegd op 9 april 2020 op: <http://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/index4.html>