



Positieve Gezondheid Vragenlijst



Algemeen

De Positieve Gezondheid Vragenlijst (PGV) is een vragenlijst gericht op het in kaart brengen van de algemene gezondheid van een client. De invalshoek die gehanteerd wordt is positieve psychologie. Als we kijken naar de behandeling van mensen met psychische klachten, is er vanuit de positieve psychologie stroming steeds meer het besef 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 client aanknopingspunten heeft om verder aan de slag te gaan om zijn psychische 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 je geestelijke gezondheid zoals je 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 betrokkene tevreden is met zijn leefomgeving en de mate van geluk dat wordt ervaren. Veerkracht meet kwaliteiten die een persoon in staat stelt 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 en 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 score van de 5 vragen per domein worden bij elkaar opgeteld en gedeeld door 5 om tot de uiteindelijke gemiddelde score te komen.

Pilotonderzoek

Doel van de pilot

Het doel van deze pilot is tweeledig. Ten eerste willen wij onderzoeken of de Positieve Gezondheid Vragenlijst onderscheid maakt tussen verschillende groepen cliënten. Onze verwachting is dat mensen met psychische en/of lichamelijke klachten lager scoren dan mensen zonder klachten. Ten tweede willen wij een beeld krijgen van de gemiddelde scores op de PGV, zodat we tot voorlopige normgegevens kunnen komen en het voor zorgverleners duidelijk wordt wat de scores van hun cliënten betekenen. Op deze manier kan worden gekeken over welke sterke kwaliteiten de cliënt beschikt en hoe die kunnen helpen bij het omgaan met klachten. Als een cliënt bijvoorbeeld een hoge score behaalt op veerkracht, wordt er besproken wat iemand veerkrachtig maakt en hoe deze eigenschappen ingezet kunnen worden om klachten te verminderen.

Methoden

Deelnemers

De Positieve Gezondheid Vragenlijst is in de afgelopen maanden door 171 cliënten ingevuld. Hiervan hebben 147 mensen (86%) toestemming gegeven om hun gegevens te gebruiken voor wetenschappelijk onderzoek. Het gaat om een diverse groep cliënten, onder andere afkomstig van psychologie- en psychotherapiepraktijken, maar ook van organisaties voor coaching, werkgeluk en ziekteverzuim. Ongeveer 18% van hen gaf aan momenteel psychische klachten te ervaren en 17% rapporteerde lichamelijke klachten. Bijna 33% gaf aan zowel psychische als lichamelijke klachten te hebben en 32% rapporteerde geen klachten. De groep deelnemers bestond uit 90 vrouwen en 57 mannen. De leeftijden liepen uiteen van 18 jaar tot 76 jaar, met een gemiddelde van 42 jaar.

Statistische analyse

Om een goed beeld te krijgen van de scores werden verschillende beschrijvende statistieken bekeken. We hebben de gemiddelden, standaarddeviaties en kwartielen berekend van zowel de totaalscores als de zeven schaalscores. Dit werd eerst gedaan voor de volledige steekproef en vervolgens voor een aantal subgroepen, namelijk alle mannen, alle vrouwen, mensen met psychische klachten, mensen met lichamelijke klachten, mensen met zowel psychische als lichamelijke klachten en mensen zonder klachten (op basis van zelfrapportage).

Resultaten

In bijlage 2 zijn alle resultaten weergegeven. Te zien is dat de totaalscores van mensen met klachten beduidend lager zijn dan die van mensen zonder klachten. Mensen met zowel psychische als lichamelijke klachten laten de laagste totaalscore zien ($M = 108.5$, $SD = 15.96$), terwijl mensen met enkel psychische klachten iets hoger scoren ($M = 116.1$, $SD = 15.26$). Dit verschil is net niet significant ($p = 0.06$). Mensen met enkel lichamelijke klachten scoren significant hoger dan mensen met enkel psychische klachten ($M = 132.0$, $SD = 15.81$, $p < 0.001$). Tenslotte scoren mensen die geen klachten rapporteren nog iets hoger, echter dit verschil is niet significant ($M = 139.2$, $SD = 18.86$, $p = 0.10$). De laagst scorende groep, met zowel psychische als lichamelijke klachten, scoort ruim 30 punten lager dan de groep zonder klachten ($p < 0.001$).

Op schaalniveau is te zien dat de scores op de schalen 'fysieke gezondheid' en 'mentale gezondheid' grotendeels overeenkomen met de gerapporteerde klachten. Zo scoren mensen met psychische klachten vooral laag op de schaal 'mentale gezondheid' ($M = 14.1$, $SD = 2.68$) en scoren mensen met psychische en lichamelijke klachten erg laag op zowel 'mentale gezondheid' ($M = 12.5$, $SD = 3.00$) als 'fysieke gezondheid' ($M = 14.0$, $SD = 2.48$). Opvallend is dat de scores van mensen met enkel lichamelijke klachten op de schaal 'fysieke gezondheid' niet zo sterk verschillen van de totale steekproef ($M = 16.7$ vs. 17.1 , $SD = 3.08$ vs. 3.76).

Als laatste is er een klein verschil te zien tussen de scores van mannen en die van vrouwen. Mannen scoren in onze steekproef gemiddeld iets hoger dan vrouwen ($M = 125.2$ vs. 121.6 , $SD = 21.53$ vs. 20.88). Dit verschil is echter niet significant ($p = 0.31$).

Discussie

Wij hebben in deze pilot onderzocht of de Positieve Gezondheid Vragenlijst onderscheid maakt tussen verschillende groepen cliënten. Hierbij was onze hypothese dat mensen met psychische en/of lichamelijke klachten lager scoren dan mensen zonder klachten. Deze hypothese lijkt door de pilot bevestigd te kunnen worden. Vooral psychische klachten, al dan niet in combinatie met lichamelijke klachten, lijken een sterke invloed te hebben op de ervaren gezondheid van mensen.

Daarnaast hebben wij bekeken hoe mensen gemiddeld scoren op de PGV. Hiermee hebben we nu de beschikking over voorlopige normgegevens (zie bijlage 3) voor de gehele populatie en subpopulaties. Door scores te vergelijken met die van andere mensen, wordt duidelijk of een cliënt hoog scoort op

een bepaalde dimensie of juist relatief laag. De sterke kwaliteiten kunnen vervolgens worden ingezet om beter om te gaan met de eigenschappen die minder sterk zijn.

Een mogelijke beperking van huidig onderzoek is de kleine steekproefgrootte. De gerapporteerde statistieken zijn daarom enkel bedoeld als ondersteuning bij de interpretatie van scores. Er kunnen geen harde conclusies aan worden verbonden.

Als vervolg op de eerste positieve resultaten zal er in de toekomst uitgebreider wetenschappelijk onderzoek naar de PGV plaatsvinden, binnen een grotere steekproef. Mogelijke richtingen voor verder onderzoek zijn het vergelijken van de PGV met soortgelijke gevalideerde vragenlijsten, het bekijken van de test-hertestbetrouwbaarheid en het vergelijken van de PGV met de inschattingen van de behandelaar.

Bijlage 1: Positieve Gezondheid Vragenlijst (PGV)

Naam:

Geboortedatum:

Datum van vandaag:

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 lichamelijk 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. Kies het antwoord dat het beste bij jou past. Het is belangrijk dat je eerlijk antwoord geeft, zodat je na afloop van de vragenlijst een goed beeld krijgt van wat er al goed gaat in je leven en wat je eventueel kunt verbeteren.

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, zoals lichaamsbeweging, gezonde voeding en het nemen van rust
 - 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 blijf 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
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

32. In moeilijke situaties zoek ik actief naar oplossingen voor mijn problemen
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

33. Ik vraag mensen om emotionele en/of praktische steun in moeilijke situaties
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

34. Ik spreek mezelf geruststellend toe in moeilijke situaties
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

35. In moeilijke situaties uit ik mijn emoties op een passende manier
 - a. Helemaal mee eens
 - b. Mee eens
 - c. Neutraal
 - d. Niet mee eens
 - e. Helemaal niet mee eens

Bijlage 2: Scoretabel

| | Min | Q1 | Q2 | Q3 | Max | M | SD |
|---|-----|-------|------|--------|-----|--------|-------|
| Totale steekproef (N = 147) | | | | | | | |
| Fysieke gezondheid | 9 | 14 | 17 | 20 | 25 | 17.05 | 3.76 |
| Mentale gezondheid | 6 | 12 | 16 | 19 | 25 | 15.92 | 4.30 |
| Zingeving | 6 | 16 | 18 | 20 | 25 | 18.04 | 3.72 |
| Kwaliteit van leven | 6 | 16 | 19 | 21 | 25 | 18.49 | 3.74 |
| Veerkracht | 9 | 16 | 18 | 20 | 25 | 18.07 | 3.48 |
| Dagelijks functioneren | 8 | 17 | 20 | 22 | 25 | 19.34 | 3.45 |
| Oplossingsgerichtheid | 6 | 15 | 17 | 20 | 25 | 16.99 | 3.47 |
| Totaalscore | 74 | 107 | 123 | 139 | 175 | 123.90 | 21.27 |
| Psychische klachten (N = 25) | | | | | | | |
| Fysieke gezondheid | 11 | 14 | 18 | 21 | 23 | 17.76 | 3.53 |
| Mentale gezondheid | 9 | 12 | 14 | 16 | 20 | 14.08 | 2.68 |
| Zingeving | 10 | 15 | 16 | 18 | 21 | 16.44 | 2.95 |
| Kwaliteit van leven | 9 | 16 | 18 | 19 | 22 | 17.28 | 3.18 |
| Veerkracht | 11 | 15 | 17 | 20 | 22 | 16.88 | 2.95 |
| Dagelijks functioneren | 12 | 15 | 19 | 21 | 25 | 18.44 | 3.80 |
| Oplossingsgerichtheid | 10 | 13 | 15 | 18 | 19 | 15.20 | 2.69 |
| Totaalscore | 85 | 105 | 116 | 131 | 140 | 116.08 | 15.26 |
| Lichamelijke klachten (N = 27) | | | | | | | |
| Fysieke gezondheid | 12 | 15 | 16 | 19 | 22 | 16.67 | 3.08 |
| Mentale gezondheid | 12 | 16 | 18 | 20 | 25 | 17.89 | 3.04 |
| Zingeving | 12 | 18.5 | 20 | 21 | 25 | 19.59 | 2.86 |
| Kwaliteit van leven | 15 | 19 | 20 | 21.5 | 25 | 20.15 | 2.41 |
| Veerkracht | 13 | 18 | 20 | 21.5 | 24 | 19.56 | 2.79 |
| Dagelijks functioneren | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 19.85 | 2.93 |
| Oplossingsgerichtheid | 11 | 16.5 | 19 | 20 | 22 | 18.26 | 2.71 |
| Totaalscore | 98 | 123 | 137 | 141 | 158 | 131.96 | 15.81 |
| Psychische en lichamelijke klachten (N = 48) | | | | | | | |
| Fysieke gezondheid | 9 | 12 | 14 | 15 | 21 | 14.00 | 2.48 |
| Mentale gezondheid | 8 | 10 | 12 | 15 | 20 | 12.54 | 3.00 |
| Zingeving | 6 | 14 | 16 | 18 | 23 | 16.06 | 3.56 |
| Kwaliteit van leven | 6 | 14 | 16.5 | 18.25 | 22 | 16.23 | 3.57 |
| Veerkracht | 9 | 14 | 16 | 18 | 23 | 16.15 | 3.05 |
| Dagelijks functioneren | 8 | 15 | 18 | 20 | 25 | 17.69 | 3.51 |
| Oplossingsgerichtheid | 6 | 14 | 16 | 18.25 | 22 | 15.83 | 3.40 |
| Totaalscore | 74 | 100 | 109 | 118.25 | 144 | 108.50 | 15.96 |
| Geen klachten (N = 47) | | | | | | | |
| Fysieke gezondheid | 13 | 18 | 20 | 21 | 25 | 20.00 | 2.80 |
| Mentale gezondheid | 6 | 18 | 20 | 21 | 25 | 19.21 | 3.67 |
| Zingeving | 11 | 18.5 | 20 | 22.5 | 25 | 20.02 | 3.29 |
| Kwaliteit van leven | 10 | 19 | 21 | 23 | 25 | 20.49 | 3.32 |
| Veerkracht | 11 | 18 | 20 | 22 | 25 | 19.83 | 3.31 |
| Dagelijks functioneren | 15 | 19.5 | 21 | 23 | 25 | 21.21 | 2.40 |
| Oplossingsgerichtheid | 8 | 16 | 19 | 20.5 | 25 | 18.40 | 3.82 |
| Totaalscore | 84 | 129.5 | 139 | 152.5 | 175 | 139.17 | 18.86 |

| Mannen (N = 57) | | | | | | | |
|-------------------------|----|--------|--------|-----|-----|--------|-------|
| Fysieke gezondheid | 11 | 16 | 18 | 21 | 25 | 17.86 | 4.40 |
| Mentale gezondheid | 8 | 14 | 17 | 20 | 25 | 16.48 | 4.77 |
| Zingeving | 6 | 16 | 19 | 21 | 25 | 18.10 | 4.54 |
| Kwaliteit van leven | 9 | 17 | 20 | 21 | 25 | 18.65 | 4.23 |
| Veerkracht | 10 | 17 | 19 | 21 | 25 | 18.72 | 3.26 |
| Dagelijks functioneren | 12 | 18 | 20 | 23 | 25 | 19.19 | 4.37 |
| Oplossingsgerichtheid | 7 | 14 | 17 | 20 | 25 | 16.58 | 4.33 |
| Totaalscore | 63 | 112 | 129 | 147 | 175 | 125.21 | 21.53 |
| Vrouwen (N = 90) | | | | | | | |
| Fysieke gezondheid | 9 | 13 | 16 | 19 | 25 | 16.15 | 3.99 |
| Mentale gezondheid | 6 | 12 | 15 | 19 | 25 | 15.21 | 4.53 |
| Zingeving | 8 | 15.25 | 18 | 20 | 25 | 17.77 | 3.61 |
| Kwaliteit van leven | 6 | 15.25 | 18.50 | 21 | 25 | 17.98 | 4.30 |
| Veerkracht | 9 | 15 | 18 | 20 | 25 | 17.67 | 3.57 |
| Dagelijks functioneren | 8 | 16.25 | 20 | 21 | 25 | 18.99 | 3.92 |
| Oplossingsgerichtheid | 6 | 15 | 18 | 20 | 25 | 16.92 | 3.87 |
| Totaalscore | 52 | 101.75 | 123.50 | 140 | 175 | 121.57 | 20.88 |

Min: minimumscore binnen huidige steekproef; Q1: eerste kwartiel (25% scoort lager en 75% scoort hoger); Q2: tweede kwartiel (50% scoort lager en 50% scoort hoger); Q3: derde kwartiel (75% scoort lager en 25% scoort hoger); Max: maximumscore binnen huidige steekproef; *M*: gemiddelde score; *SD*: standaarddeviatie.

Bijlage 3: Voorlopige normtabel

| | Laag | Gemiddeld | Hoog |
|--|-------|-------------|-------|
| Algemeen | | | |
| Fysieke gezondheid | < 14 | 14 t/m 19 | ≥ 20 |
| Mentale gezondheid | < 12 | 12 t/m 18 | ≥ 19 |
| Zingeving | < 16 | 16 t/m 19 | ≥ 20 |
| Kwaliteit van leven | < 16 | 16 t/m 20 | ≥ 21 |
| Veerkracht | < 16 | 16 t/m 19 | ≥ 20 |
| Dagelijks functioneren | < 17 | 17 t/m 21 | ≥ 22 |
| Oplossingsgerichtheid | < 15 | 15 t/m 19 | ≥ 20 |
| Totaalscore | < 107 | 107 t/m 138 | ≥ 139 |
| Psychische klachten | | | |
| Fysieke gezondheid | < 14 | 14 t/m 20 | ≥ 21 |
| Mentale gezondheid | < 12 | 12 t/m 15 | ≥ 16 |
| Zingeving | < 15 | 15 t/m 17 | ≥ 18 |
| Kwaliteit van leven | < 16 | 16 t/m 18 | ≥ 19 |
| Veerkracht | < 15 | 15 t/m 19 | ≥ 20 |
| Dagelijks functioneren | < 15 | 15 t/m 20 | ≥ 21 |
| Oplossingsgerichtheid | < 13 | 13 t/m 17 | ≥ 18 |
| Totaalscore | < 105 | 105 t/m 130 | ≥ 131 |
| Lichamelijke klachten | | | |
| Fysieke gezondheid | < 15 | 15 t/m 18 | ≥ 19 |
| Mentale gezondheid | < 16 | 16 t/m 19 | ≥ 20 |
| Zingeving | < 18 | 18 t/m 20 | ≥ 21 |
| Kwaliteit van leven | < 19 | 19 t/m 21 | ≥ 22 |
| Veerkracht | < 18 | 18 t/m 21 | ≥ 22 |
| Dagelijks functioneren | < 18 | 18 t/m 21 | ≥ 22 |
| Oplossingsgerichtheid | < 17 | 17 t/m 19 | ≥ 20 |
| Totaalscore | < 123 | 123 t/m 140 | ≥ 141 |
| Psychische en lichamelijke klachten | | | |
| Fysieke gezondheid | < 12 | 12 t/m 14 | ≥ 15 |
| Mentale gezondheid | < 10 | 10 t/m 14 | ≥ 15 |
| Zingeving | < 14 | 14 t/m 17 | ≥ 18 |
| Kwaliteit van leven | < 14 | 14 t/m 17 | ≥ 18 |
| Veerkracht | < 14 | 14 t/m 17 | ≥ 18 |
| Dagelijks functioneren | < 15 | 15 t/m 19 | ≥ 20 |
| Oplossingsgerichtheid | < 14 | 14 t/m 17 | ≥ 18 |
| Totaalscore | < 100 | 100 t/m 117 | ≥ 118 |
| Geen klachten | | | |
| Fysieke gezondheid | < 18 | 18 t/m 20 | ≥ 21 |
| Mentale gezondheid | < 18 | 18 t/m 20 | ≥ 21 |
| Zingeving | < 19 | 19 t/m 22 | ≥ 23 |
| Kwaliteit van leven | < 19 | 19 t/m 22 | ≥ 23 |
| Veerkracht | < 18 | 18 t/m 21 | ≥ 22 |
| Dagelijks functioneren | < 20 | 20 t/m 22 | ≥ 23 |
| Oplossingsgerichtheid | < 16 | 16 t/m 20 | ≥ 21 |
| Totaalscore | < 130 | 130 t/m 152 | ≥ 153 |

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>