**Lichamelijk welbevinden**

* Hoe is het met uw gezondheid, hoe voelt je zich de laatste tijd?
* Voelt je zich doorgaans fit of bent u vaak moe?
* Bent je een ochtend- of avondmens?
* Hou je van lichamelijke beweging/inspanning?
* Is een knuffel op zijn tijd belangrijk voor je?
* Wat is er goed aan jouw gezondheid?
* Wat is er niet goed aan jouw gezondheid, wat mankeert eraan?
* Waar hebt jouw het meest last van, wat hindert, belemmert jouw het meest in het dagelijks leven?
* Houdt jouw gezondheid je erg bezig?
* Wat doet je zelf aan uw gezondheid? (Veel fruit, vitaminepillen, oefeningen doen, regelmatig bewegen, zelf bloedsuiker controleren, griepprik halen.)
* Zijn er vanuit uw cultuur of religie bepaalde dingen die je voor uw gezondheid/bij ziekte wilt doen of laten?
* Hoe ervaart je de lichamelijke verschijnselen van deze levensfase?
* Is de lichamelijke kant van het levenseinde iets wat je bezighoudt?

**Woon- en leefomstandigheden**

* Wat maakte u de laatste tijd zoal mee op een dag? Door de week, in het weekend?
* Hoe woon je? in welk huis? Met wie woon je samen?
* Wat zijn belangrijke gebeurtenissen voor jou om mee te maken? (Denk bijvoorbeeld aan verjaardagen, herdenkingsdagen, nationale feestdagen.)
* Welke hobby's en interesses heb je? Wat doe je graag? (Denk aan: tvkijken, welke programma's, krant, tijdschriften, foto's kijken, puzzelen, handwerken, e-mailen, internetten, lezen - denk aan: gesproken boeken -, naar muziek luisteren, muziek maken, schilderen, schrijven, huishoudelijke dingen, koken, bakken, dieren verzorgen, planten verzorgen, buiten wandelen, buiten zitten, tuinieren.)
* Welke activiteiten doet je graag samen met anderen? (Denk aan: biljarten, kaarten, spelletjes, samen koffiedrinken, theedrinken, borrelen, internetcafé, activiteiten bijwonen, culturele of religieuze activiteiten, lezingen, optreden van artiesten, uitstapjes.)
* Zijn er dingen die je zou willen doen, maar niet kunt?
* Wat zijn op dit moment belangrijke contacten voor jou?
* Speelt humor een belangrijke rol voor jou?
* Leg jij makkelijk contact en op welke manier?

**Participatie**

* Vind jij jezelf een zelfstandig iemand? En waaruit blijkt dit?
* Hoe zie jij jouw rol in de samenleving?
* Welke dingen regel jij zelf (kapper, kleding kopen, sporten) en welke dingen worden nog voor je geregeld (koken, boodschappen doen, wassen van kleding) en wat vind je hiervan?
* Help jij mee in het huishouden, waarom wel of niet?
* Ben jij financieel onafhankelijk?
* Waar werk je? Hoe is jouw rol tijdens je werk? Hoe is het contact met je baas en met je collega’s?
* Zit je op een sportvereniging? Hoe fanatiek ben jij?
* Wat vind jij leuke dingen om mee te maken? Wat doe je graag met anderen?

**Mentaal welbevinden**

* + Wat zijn voor jou de belangrijke dingen in het leven?
	+ Ben jij gevoelig voor stress en hoe ga je daar mee om?
	+ Hoe ontspan jij?
	+ Waar haal jij energie of kracht uit?
	+ Is dat de laatste tijd veranderd? Hoe is dat nu, in deze levensfase?
	+ Hoe kijk jij tegen deze levensfase aan, heeft het ook zijn mooie kanten?
	+ Hoe ziet je de toekomst?
	+ Heb je weleens een zware tijd gehad of verdrietige dingen meegemaakt?
	+ Heb je dingen die je dwars zitten en praat je daar met mensen over?
	+ Zijn er dingen die je belangrijk vindt om nog mee te maken, om te doen?
	+ Heb je een bepaalde religie of levensovertuiging?
	+ Ben jij spiritueel?