

POSITIEVE GEZONDHEID

WAT IS HET EN WAT KUN JE ERMEE?

Corien van der Sluijs

Suzanne Schellekens

KBO-avond 9 april 2019



POSITIEVE GEZONDHEID

- Gebaseerd op onderzoek door voormalig huisarts Machteld Huber



WAT IS NU EIGENLIJK GEZONDHEID?

- ▶ Blue zones
- ▶ WHO definitie



BLUE ZONES

Plekken in de wereld, waar mensen heel oud worden, zonder chronische ziekten en mentale aftakeling

Ingrediënten:

- Natuurlijk bewegen
 - Vooral plantaardig eten
 - Goede gemeenschap
 - Idealen
- 

WHO DEFINITIE 1948 (!)

A state of complete physical, mental, and social well-being
and not merely the absence of disease, or infirmity

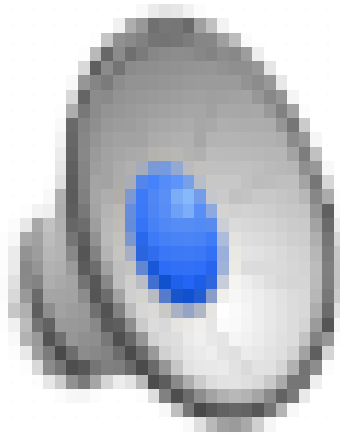
Dus:

Compleet welzijn, zowel fysiek als mentaal en ook sociaal
en niet alleen de afwezigheid van ziekte

Wie voldoet hieraan???
Wat vinden jullie van deze definitie?



INSPIRATIE:



NIEUWE DEFINITIE GEZONDHEID

- ▶ Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven



VOORDELEN:

- ▶ Kijkt naar mogelijkheden
 - ▶ Mens centraal, niet de ziekte
 - ▶ Spreekt kracht aan, niet zwakte
- 

NADELEN:

- ▶ Geen aandacht voor de ziekte
 - ▶ Kan iedereen dit wel?
 - ▶ Waar blijft de aandacht voor de omgeving?
- 

ADVIES

- ▶ Neem gezondheid niet als doel op zich, maar **als middel...**
namelijk opdat **iemand 'zijn/haar ding kan doen'.**

De **6 Hoofddimensies** van gezondheid:



Lichaamsfuncties



Mentale functies en -beleving



Spiritueel-existentiële dimensie



Kwaliteit van leven



Sociaal-maatschappelijke participatie



Dagelijks functioneren



LICHAAMSFUNCTIES

- ▶ Voorbeelden?
- ▶ Waarom belangrijk?
- ▶ Hoe kunnen we hierin voor onszelf zorgen?



LICHAAMSFUNCTIES

- ▶ Slapen
- ▶ Eten
- ▶ Klachten

- ▶ Slaaphygiëne: zelfde tijden, voldoende rust
- ▶ Voedingscentrum, diëtist
- ▶ Sport, wandelen, gym
- ▶ Arts, fysiotherapeut, medicatie





MENTALE FUNCTIES

- ▶ Voorbeelden?
- ▶ Waarom belangrijk?
- ▶ Hoe kunnen we hierin voor onszelf zorgen?



MENTALE FUNCTIES

- ▶ Onthouden
- ▶ Concentreren
- ▶ Vrolijk zijn
- ▶ Jezelf accepteren
- ▶ Omgaan met verandering
- ▶ Gevoel van controle

- ▶ Jezelf complimenten geven
- ▶ Je mening geven
- ▶ Waar heb ik invloed op? Deelnemen aan
 - ▶ bijvoorbeeld vereniging/politiek/zorg in eigen dorp

**IK HEB MIJN
CONCENTRATIE
NIET VERLOREN**

**IETS ANDERS
HEEFT MIJN
CONCENTRATIE
GEWONNEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 SA, Arnhem
www.loesje.nl



ZINGEVING

- ▶ Voorbeelden?
- ▶ Waarom belangrijk?
- ▶ Hoe kunnen we hierin voor onszelf zorgen?



ZINGEVING

- ▶ Zinvol leven
- ▶ Levenslust
- ▶ Ideaal willen bereiken
- ▶ Vertrouwen hebben
- ▶ Accepteren
- ▶ Dankbaarheid
- ▶ Blijven leren





KWALITEIT VAN LEVEN

- ▶ Voorbeelden?
- ▶ Waarom belangrijk?
- ▶ Hoe kunnen we hierin voor onszelf zorgen?



KWALITEIT VAN LEVEN

- ▶ Welbevinden
- ▶ Geluk beleven
- ▶ Genieten
- ▶ Ervaren gezondheid
- ▶ Lekker in je vel zitten
- ▶ Levenslust/balans





MEEDOEN MET DE MAATSCHAPPIJ

- ▶ Voorbeelden?
- ▶ Waarom belangrijk?
- ▶ Hoe kunnen we hierin voor onszelf zorgen?



MEEDOEN MET DE MAATSCHAPPIJ

- ▶ Sociale contacten
- ▶ Serieus genomen worden
- ▶ Samen leuke dingen doen
- ▶ Steun van anderen
- ▶ Erbij horen
- ▶ Zinnvolle dingen doen
- ▶ Interesse in de maatschappij
- ▶ KBO
- ▶ Bezoekgroep
- ▶ Vereniging/harmonie
- ▶ Wél welzijn de Kempen
- ▶ Rietstek/ Hofstek



stichting gemeenschapswerk
De Rietstek





DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- ▶ Voorbeelden?
- ▶ Waarom belangrijk?
- ▶ Hoe kunnen we hierin voor onszelf zorgen?



DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- ▶ Zorgen voor jezelf
- ▶ Eigen grenzen kennen
- ▶ Kennis van gezondheid
- ▶ Omgaan met tijd
- ▶ Omgaan met geld
- ▶ Kunnen werken
- ▶ Hulp kunnen vragen
- ▶ Burenhulp
- ▶ Nibud
- ▶ Thuisarts.nl
- ▶ WMO
- ▶ Schuldsanering
- ▶ Leren lezen en schrijven



DigiTaalhuis



THUISARTS

DUS POSITIEVE GEZONDHEID?

- ▶ Tel je zegeningen
 - ▶ Kijk naar je mogelijkheden
 - ▶ Vraag hulp als nodig
 - ▶ Wat heb je nodig om je zo goed mogelijk te voelen?
-
- ▶ AANVULLINGEN?
 - ▶ WAT KUNNEN WE DOEN?
 - ▶ MISSEN WE DINGEN IN HET DORP e.o.
- 

HULPMIDDEL:

- Ontwikkeling '**Gespreksinstrument**' **Positieve Gezondheid** met **eenvoudiger termen**.
 - **6 dimensies met 7 vragen**.
 - Leidt tot je 'gezondheidsoppervlak'.
 - **Vraag: Wil je wat verbeteren?**
- >> Adviezen per dimensie, via apps. i.s.m. de **GGD-Appstore**



► www.mijnpositievegezondheid.nl

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



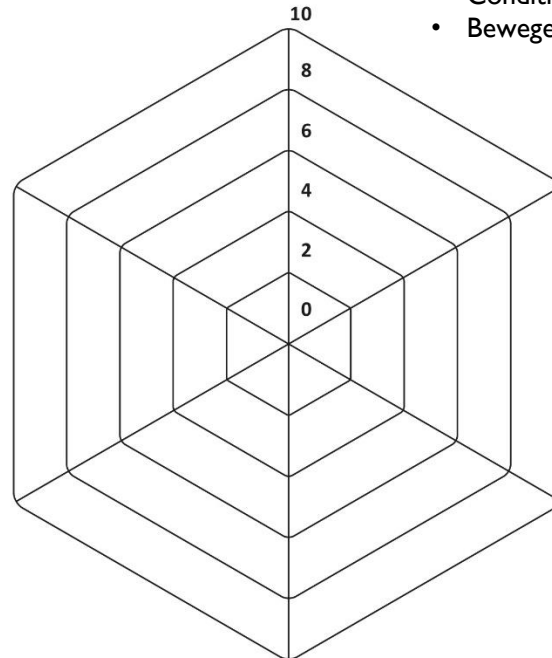
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIONIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinnig leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

EXTRA INFO/HULP/INSPIRATIE?

- ▶ www.mijnpositievegezondheid.nl
- ▶ www.ggdappstore.nl
- ▶ www.thuisarts.nl
- ▶ www.digitaalhuisbergeijk.nl
- ▶ Bergeijk.nl -> sociale kaart per kern, niet uitputtend!
- ▶ www.welzijndekempen.nl