

Positieve Gezondheid



‘POSITIEVE GEZONDHEID’

Wat is het en hoe kun je het toepassen?

19 mei 2022



ASVITAAL

Wat is voor u gezondheid?



BRON: Straatinterviews Nationale DenkTank 2013 (N=31)

***We spreken van gezondheidszorg,
maar in feite is het ziektezorg***

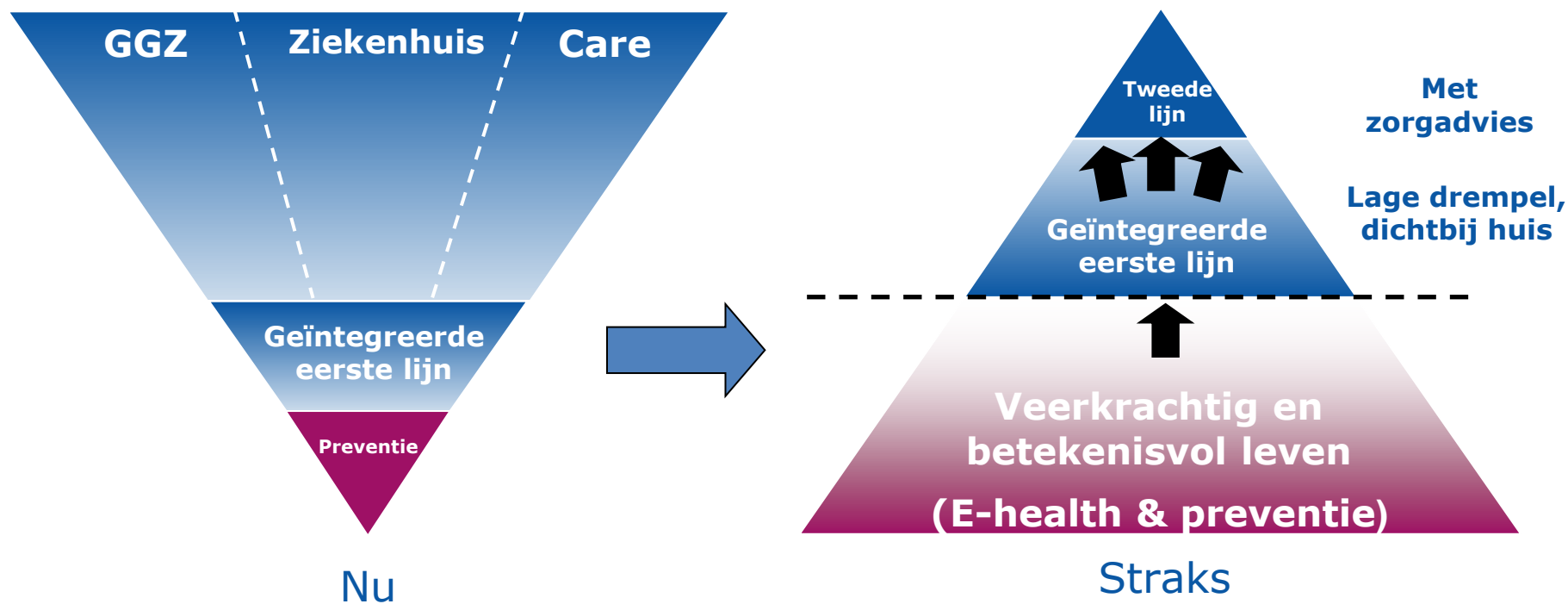


Huidige ontwikkelingen in samenleving

- Vergrijzing van de bevolking
- Toename van aantal chronisch zieken
- Toename van mensen met complexe problematiek

VISIE OP (BETAALBARE) ZORG IN DE TOEKOMST

DE KOSTEN



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

Achtergrond Positieve Gezondheid

Verschillende gezichtspunten
van gezondheid

Drie gezichtspunten op gezondheid

1. **Blue zones** - Gebieden in de wereld waar mensen heel oud worden zonder chronische ziekten:



Sleutels: Goed eten, natuurlijk bewegen, opstaan met een ideaal en anderen hebben om dat ideaal mee te verwerkelijken.

Drie gezichtspunten op Gezondheid

2. Gevoel van Samenhang (Sense of Coherence, Antonovsky)

Mensen ervaren samenhang als zij:

- Situatie begrijpen i.p.v. verwarring
- Invloed uit kunnen oefenen i.p.v. machteloosheid
- Zingeving ervaren i.p.v. zinloosheid

Mensen met 'Sense of Coherence' doorstaan moeilijke situaties relatief goed

Overzicht – Inzicht – Uitzicht

Drie gezichtspunten op Gezondheid

3. Definitie van Gezondheid

‘Gezondheid’ is nog steeds gedefinieerd met de WHO-definitie uit 1948:

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



Nieuw Concept – Machteld Huber

“Health as the ability to adapt and to self manage in the face of social, psysical and emotional challenges.”

Of

“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.”



Positieve Gezondheid

1. Positieve Gezondheid is een concept, dus een richting om in te werken. Het geeft je een ander uitgangspunt en is meer dan een tool of definitie.
2. Positieve Gezondheid draait om het versterken van het vermogen om je aan te passen.
Dat vraagt twee dingen (die samenhangen):
 - a. veerkracht en b. het voeren van je eigen regie.
3. Persoonlijke zingeving is de sterkste kracht die veerkracht bevordert. Daarmee is het een belangrijk onderwerp binnen Positieve Gezondheid.

De 6 dimensies van positieve gezondheid



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van leven



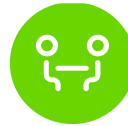
Mentaal welbevinden



Meedoen



Zingeving



Dagelijks functioneren

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

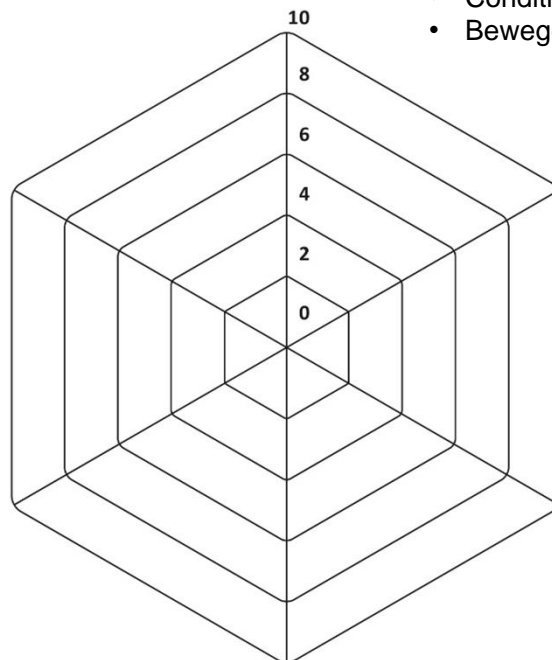
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



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



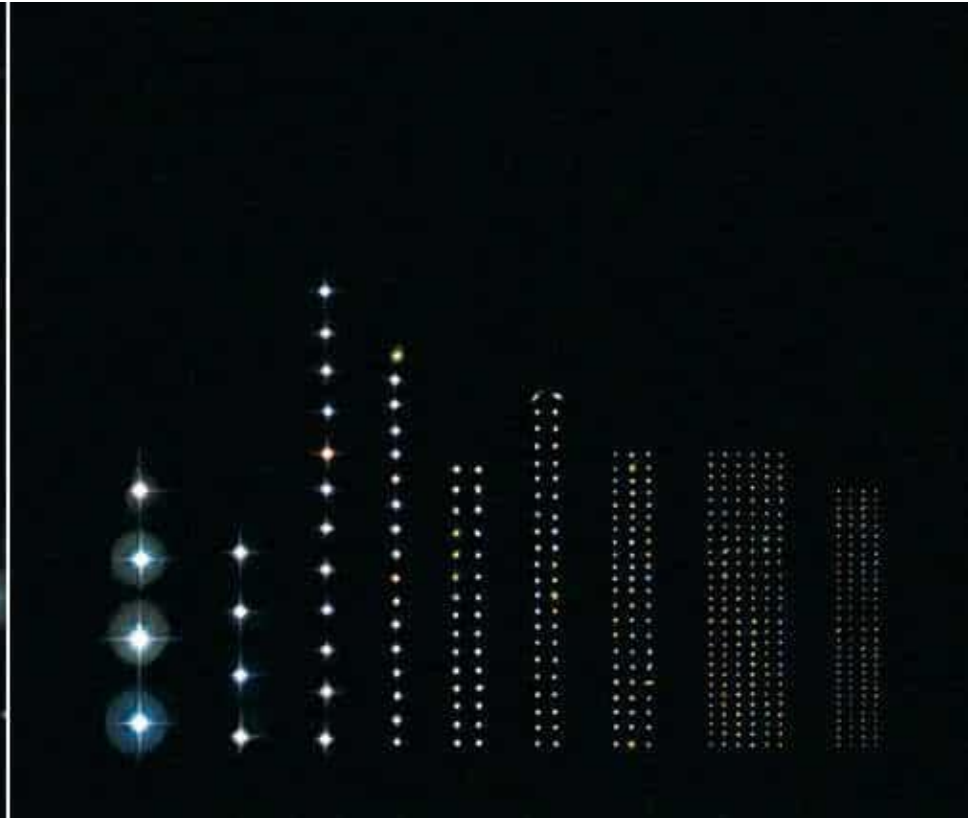
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

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



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

Beleefde vs geclassificeerde werkelijkheid



Uitgangspunten

- Gezondheid niet als doel op zich, maar als middel, opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'
- Persoonlijke zingeving als sleutel om grip op het leven te krijgen en in beweging te komen
- Mensen in contact brengen met hun kracht in plaats van ze aanspreken op hun zwakte. Regie bij mensen zelf laten en helpen eigen beslissingen te nemen
- Focus op een betekenisvol leven. "Iets" mag geen belemmering zijn om een zinvol leven te kunnen leiden

Werken met Positieve Gezondheid



Gaat om drie elementen:

1. De brede blik naar binnen - **Mijn spinnenweb**
2. 'Het andere gesprek' - **Wat is voor jou echt belangrijk?**
- **Wat zou je willen veranderen?**
3. Onderzoeken en vinden van - **Wat zou je kunnen doen?**
handelingsperspectieven en iemand hierbij begeleiden/coachen

Waarom de vraag naar wat iemand wil veranderen?

STELLING:

*Mensen doen niet wat ze **moeten**,
maar wat ze **willen**.*

*Ze gaan voor wat voor hen van **waarde** is.*

Onderzoek 7 groepen belanghebbenden

Kwalitatief: 556 indicatoren verzameld en gecategoriseerd in consensus proces i.s.m. NIVEL tot 6 hoofddimensies van gezondheid, gedifferentieerd in aspecten.

Kwantitatief: survey-onderzoek naar bovengenoemde aspecten, in hoeverre deze deel uitmaken van gezondheid.

Dimensies van Positieve Gezondheid



ASVITAAL

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen

