

# **‘POSITIEVE GEZONDHEID’**

***Wat is het en hoe ingewikkeld is het?***

Conferentie Taal & Gezondheid - 13 februari 2019

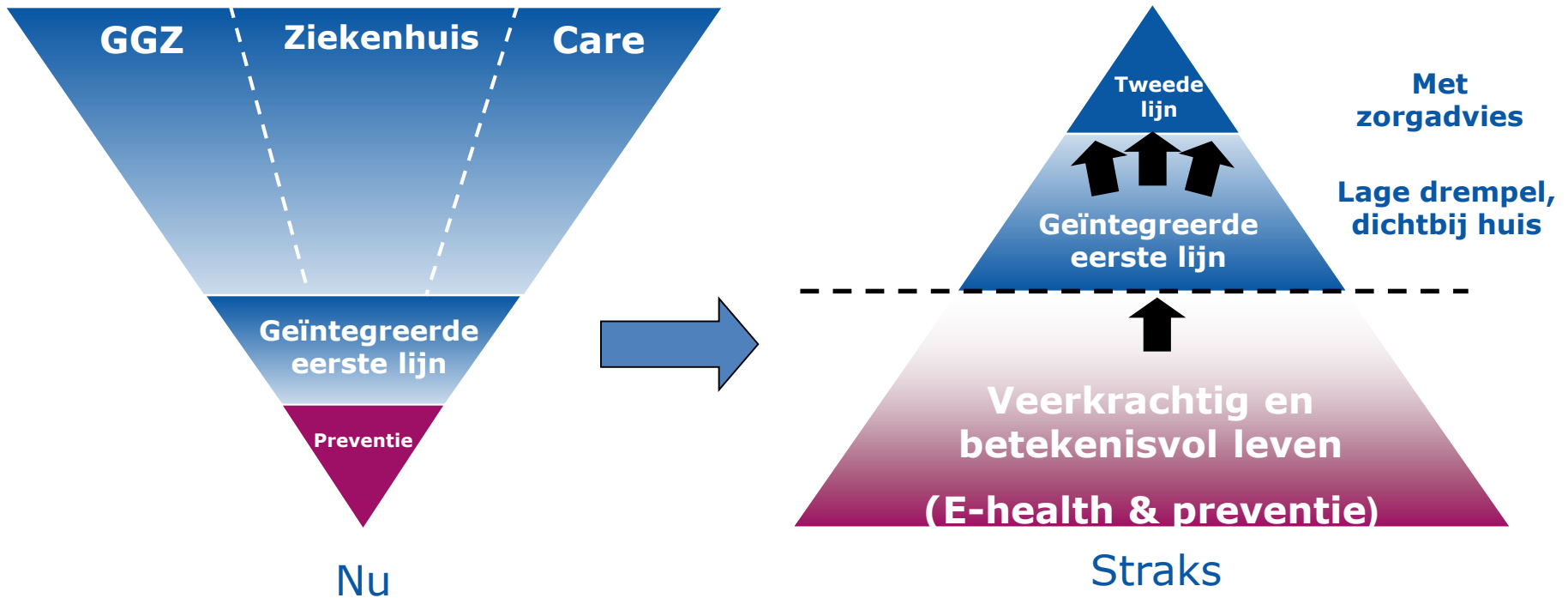
Dr. Machteld Huber

# Stelling

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



# DE KOSTEN IN DE ZORG. BLAUW GAAT NAAR ZIEKE MENSEN, ROZE PROBEERT ZIEKTE TE VOORKOMEN.



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

# **Wat weten we van 'Gezondheid'?**

## **3 gezichtspunten .....**

# 1. BLUE ZONES

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



Wat doen ze? Goed eten, veel (natuurlijk) bewegen, opstaan met een ideaal en vrienden hebben.

## 2. Sense of Coherence (SOC):

Mensen met SOC doorstaan moeilijke situaties relatief 'goed', als er sprake is van ....

- **Comprehensibility** - je situatie te begrijpen
- **Manageability** - het gevoel hebben dat je iets kunt doen
- **Meaningfulness** - zingeving ervaren

Het tegenovergestelde is:

- **Verwarring**
- **Machteloosheid**
- **Zinloosheid**

# 3. Definitie van gezondheid

**GEZONDHEID' IS NOG STEEDS GEDEFINIEERD MET DE WHO-DEFINITIE VAN 1948:**

**'Gezondheid is een toestand van compleet welbevinden, lichamelijk, psychisch en sociaal, en niet de afwezigheid van ziekten en gebreken.'**

*Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.*

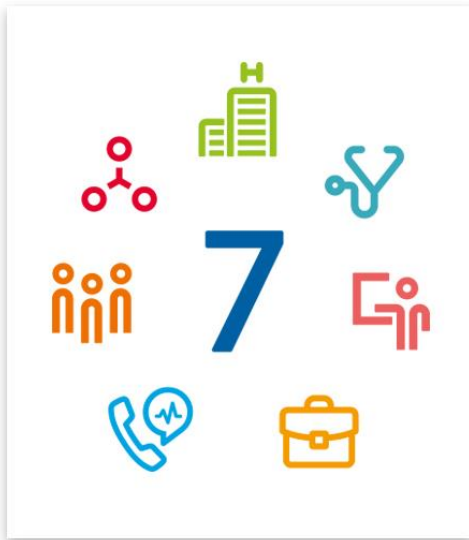




## **ALS VERVANGING IS VOORGESTELD:**

**‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de lichamelijke, psychische en sociale uitdagingen van het leven.’**





## IN EEN VERVOLGONDERZOEK WERDEN 7 GROEPEN BELANGHEBBENDEN BENADERD:

1. Patiënten
2. Behandelaars
3. Beleidsmakers
4. Verzekeraars
5. Public Health actors
6. Burgers
7. Onderzoekers

In een kwantitatief en een kwantitatief onderzoek.



In 50 **interviews** en **focusgroepen** werd gevraagd:

1. Wat vindt u van het concept van gezondheid, **positief** zowel als **negatief**?

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

2. Wat zijn voor u **indicatoren** van gezondheid?

3. Vallen deze indicatoren **onder** het concept, of juist niet?

# RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De **6 Hoofddimensies** van gezondheid, waaronder 32 aspecten:



**Lichaamsfuncties**



**Mentaal welbevinden**



**Zingeving**



**Kwaliteit van leven**



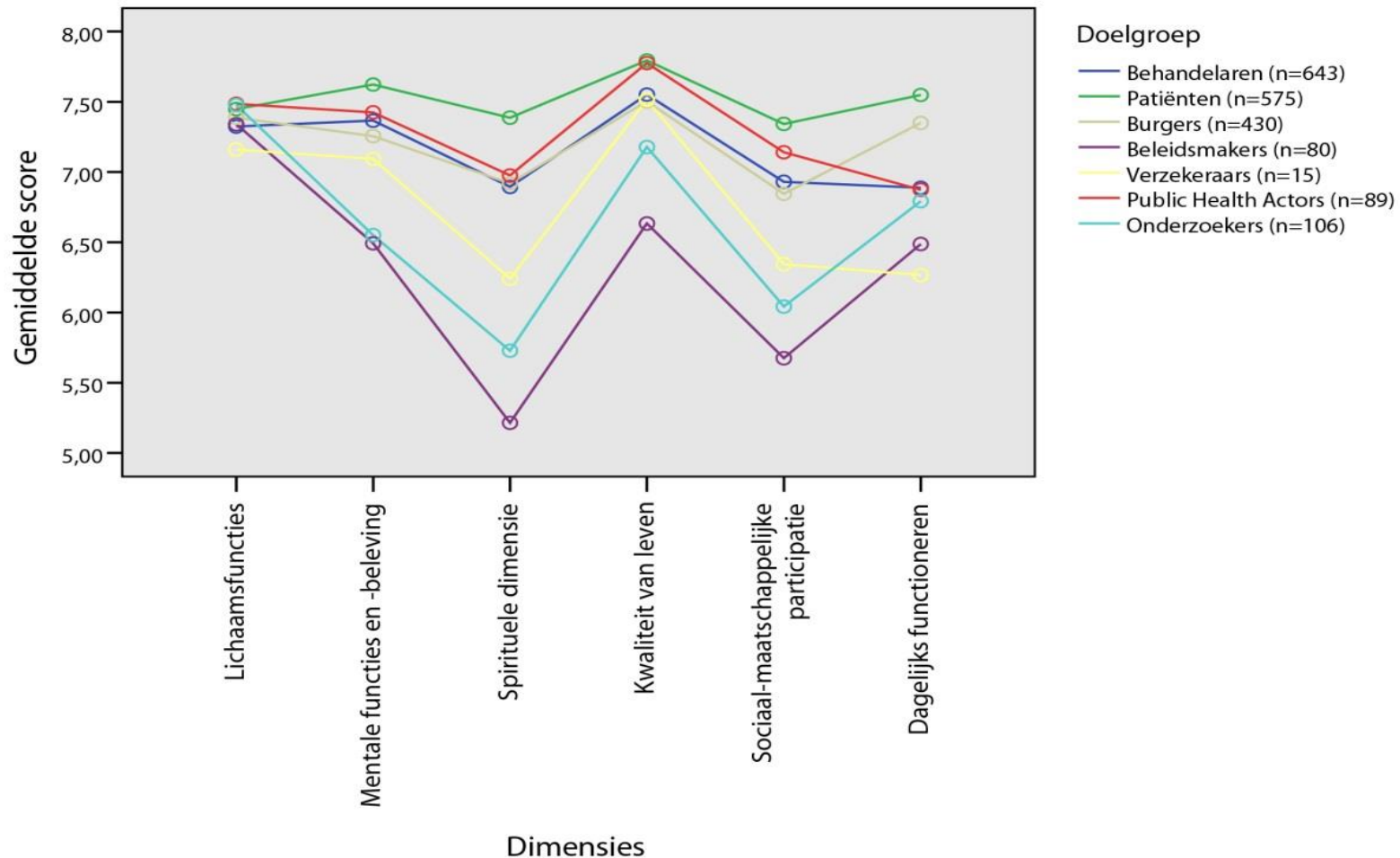
**Meedoen**



**Dagelijks functioneren**

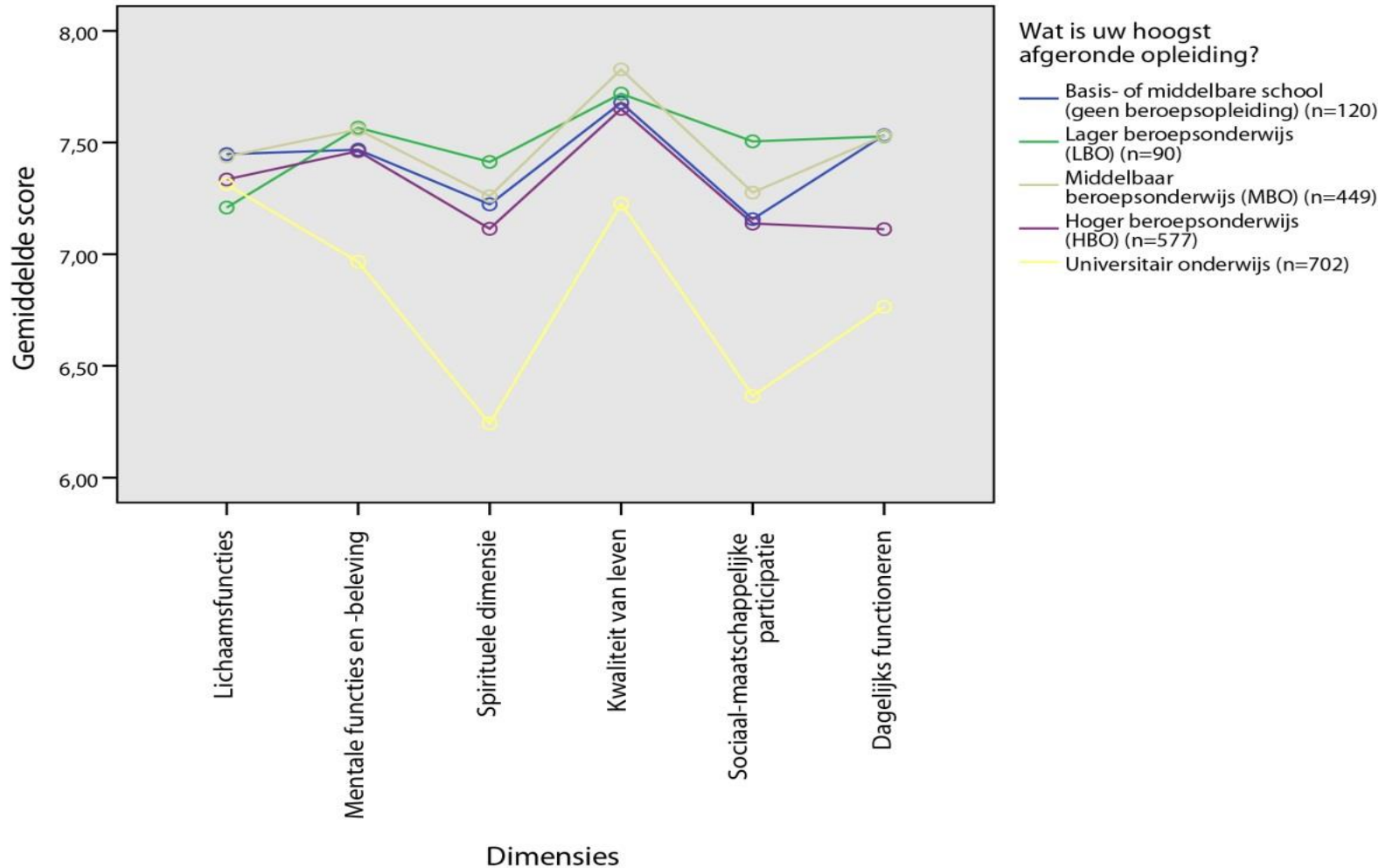
# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten

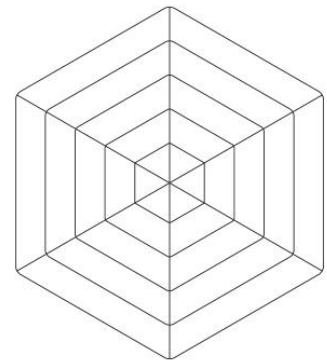


## CONCLUSIES:

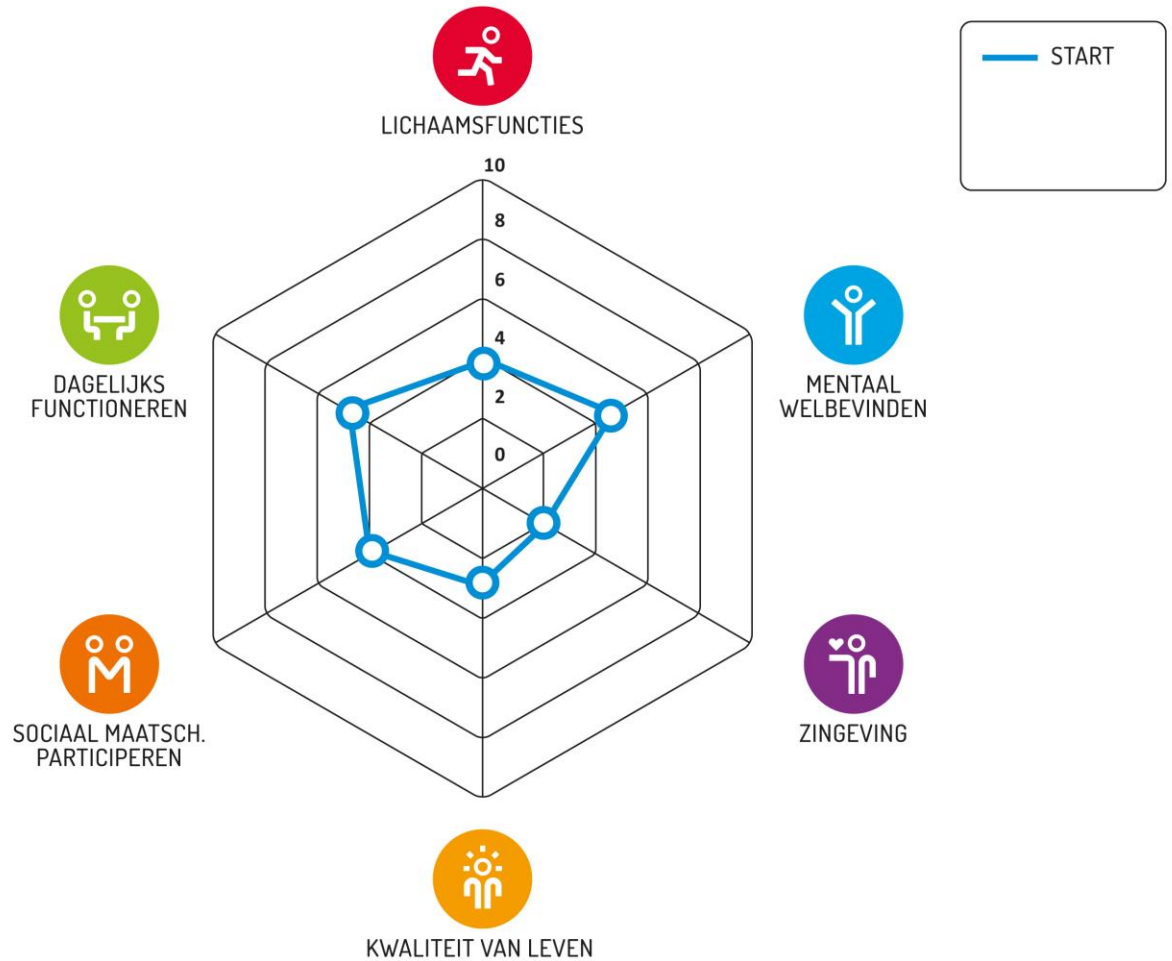
- Aanbevolen: Onderscheid de *smalle* opvatting, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' van de *brede* opvatting over gezondheid.
- Daarom introduceren we *voor de brede opvatting* het begrip:

## 'Positieve Gezondheid'

(bestaande uit zes dimensies)



# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



VRAAG NAAR WAT IEMAND ZOU WILLEN VERANDEREN....

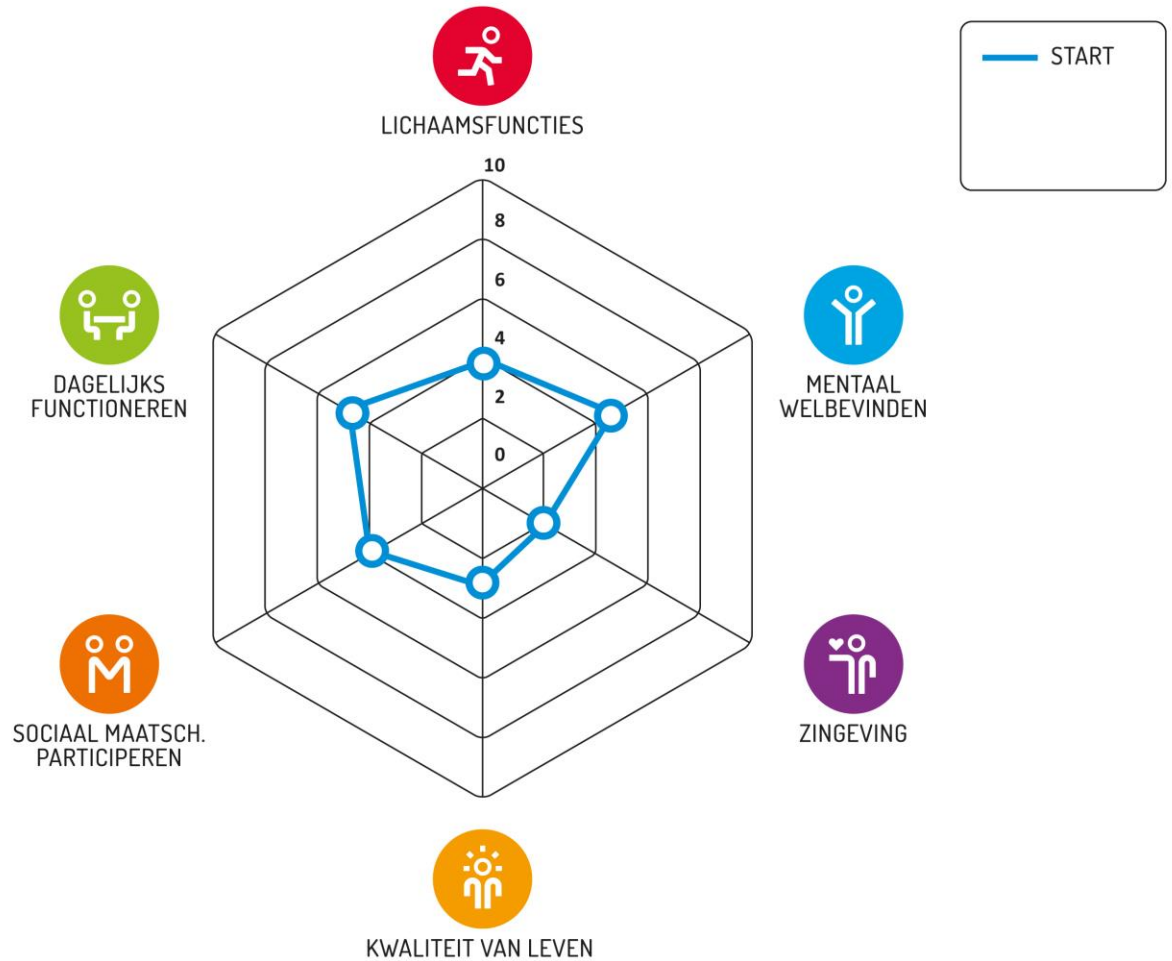
**WANT:**

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

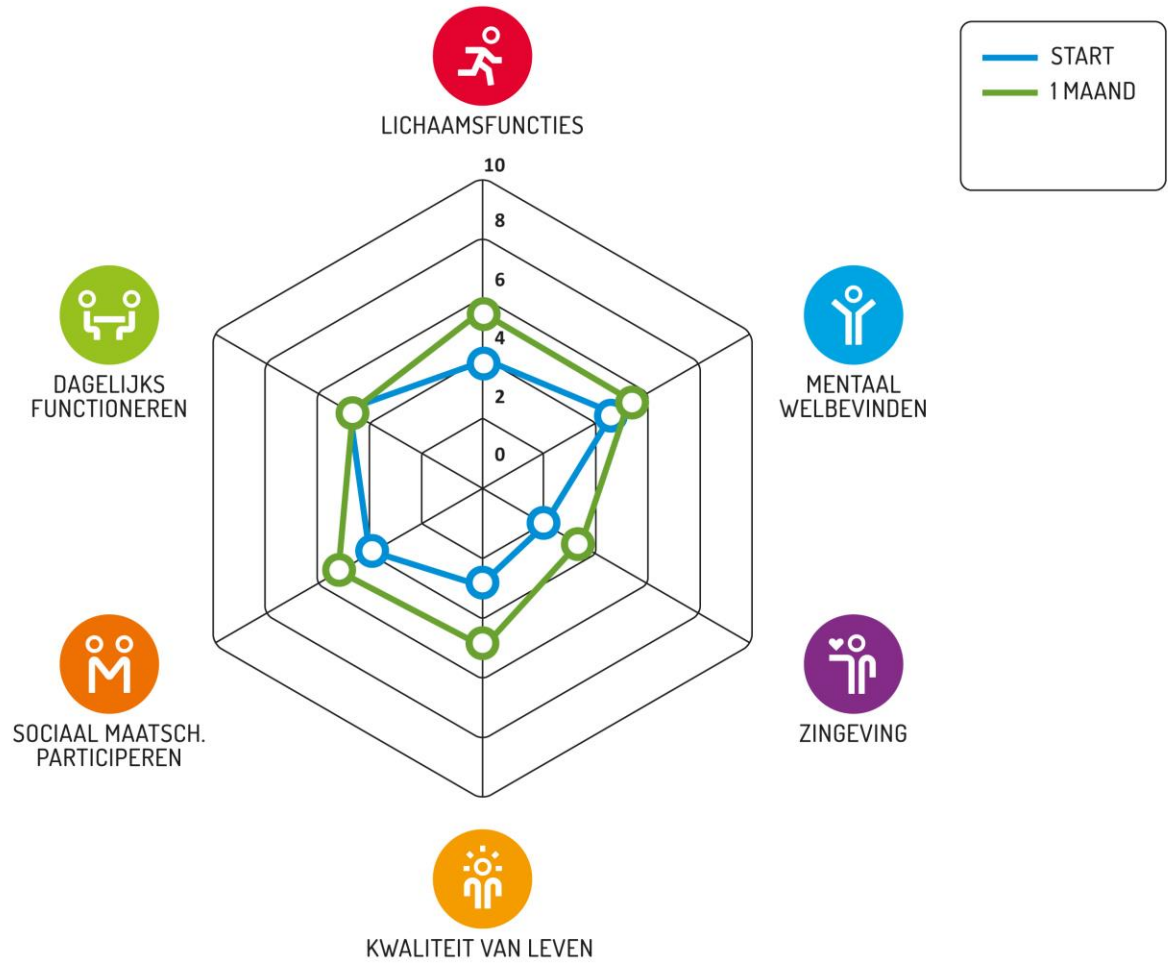
*Ze gaan voor wat voor hen van **waarde** is.*



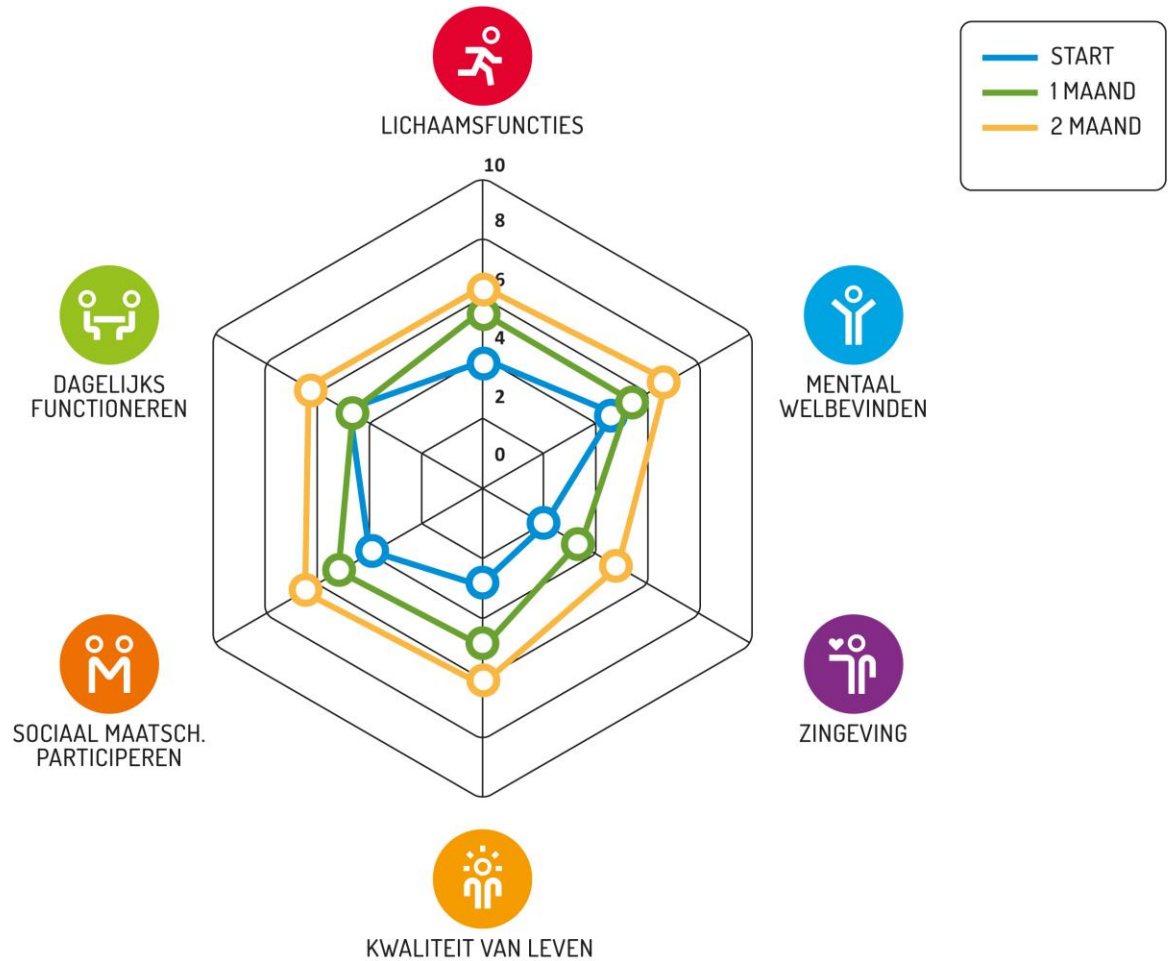
# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



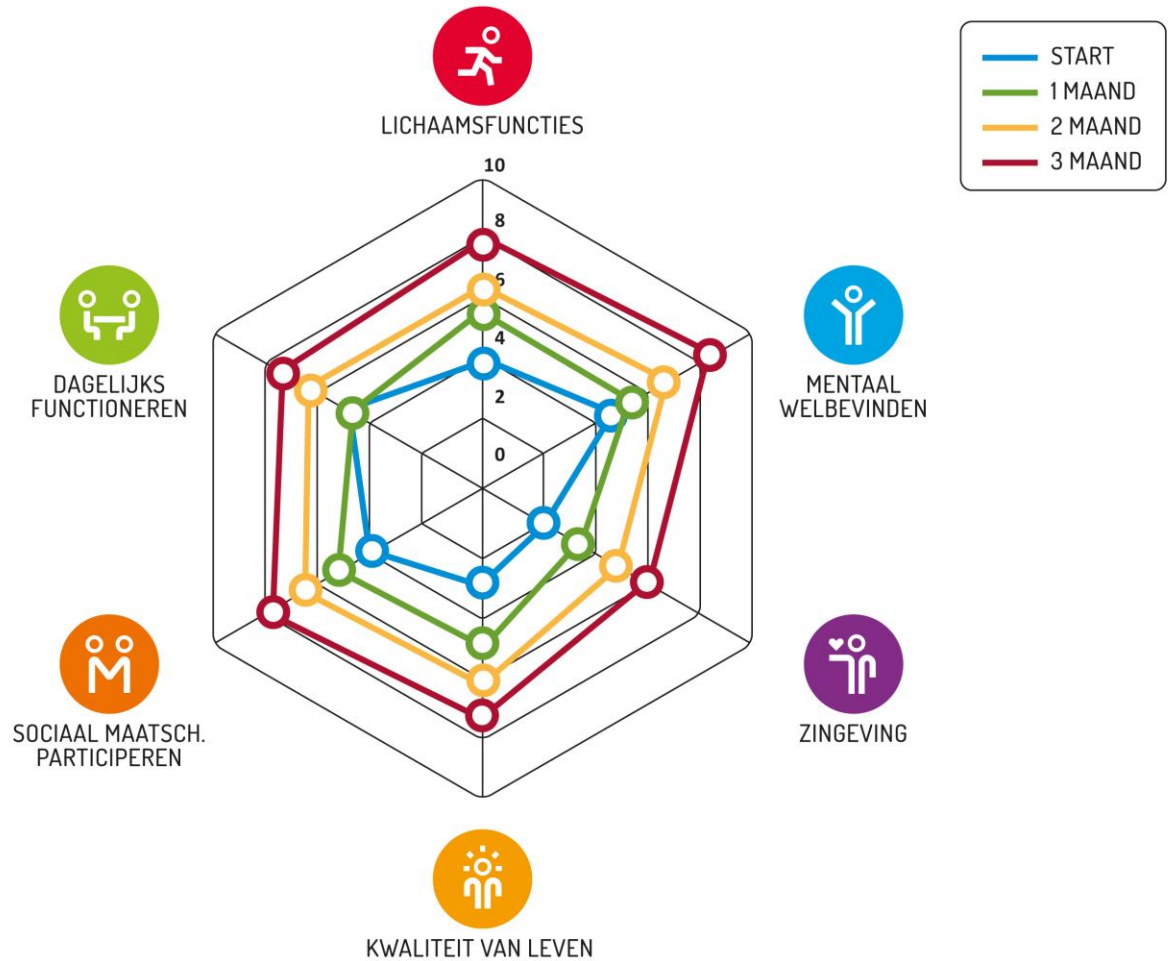
# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



## Positieve Gezondheid in de praktijk:

1. De **brede blik naar binnen** - 'Mijn spinnenweb'.
2. Het '**andere gesprek**' - wat is voor u écht belangrijk?
3. Samen vinden van **handelingsperspectieven** en iemand niet alleen laten daarmee.

## DIGITAAL ...

- **‘Gespreksinstrument’ Positieve Gezondheid** 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](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)

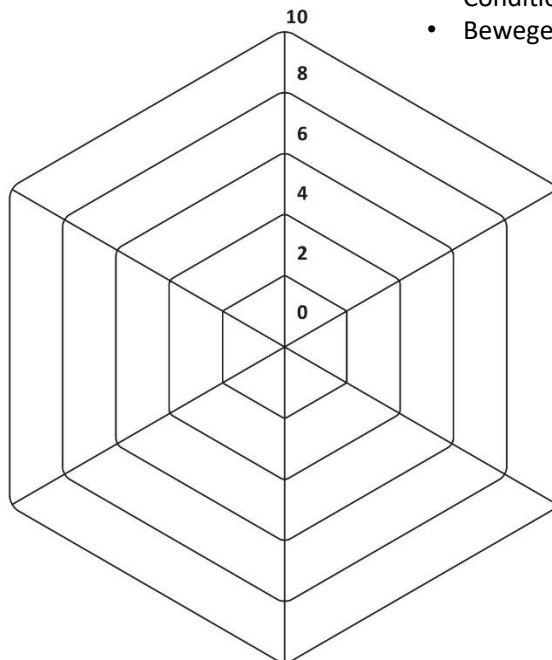
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



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



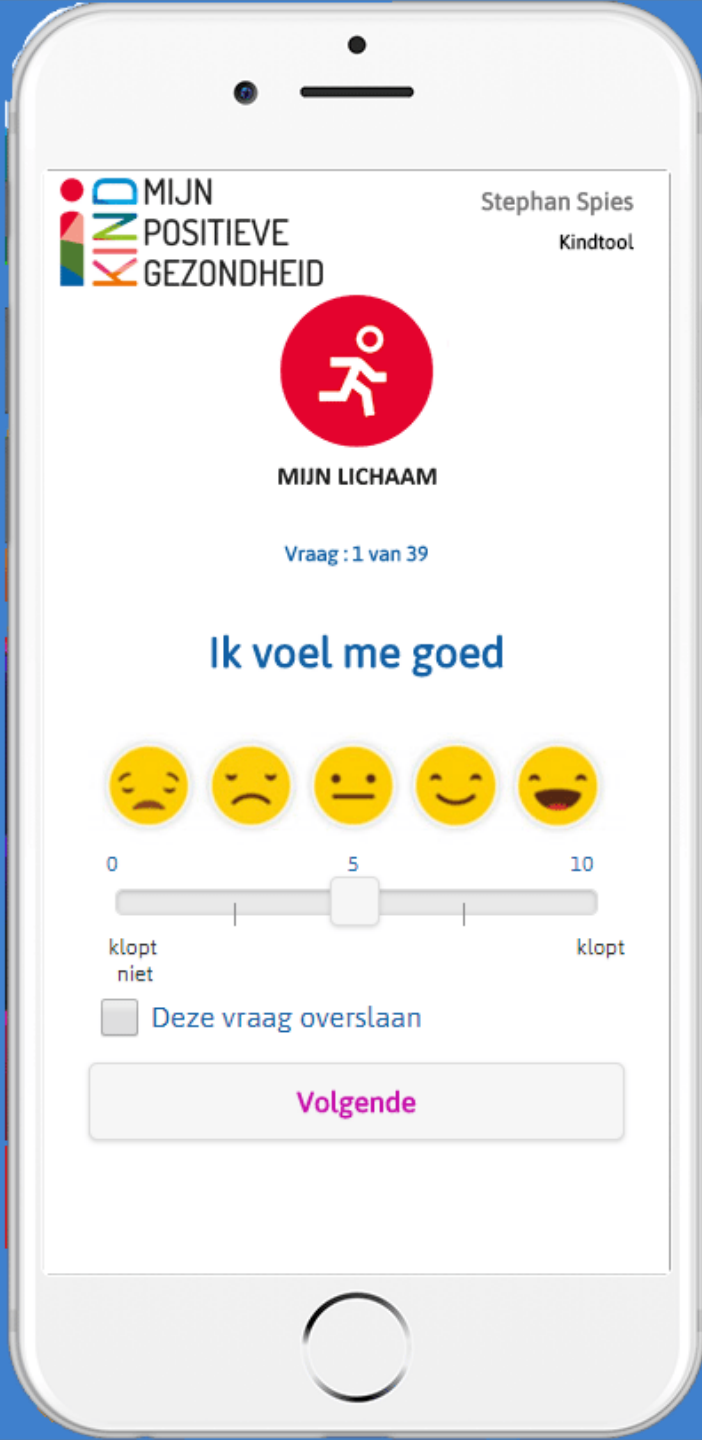
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



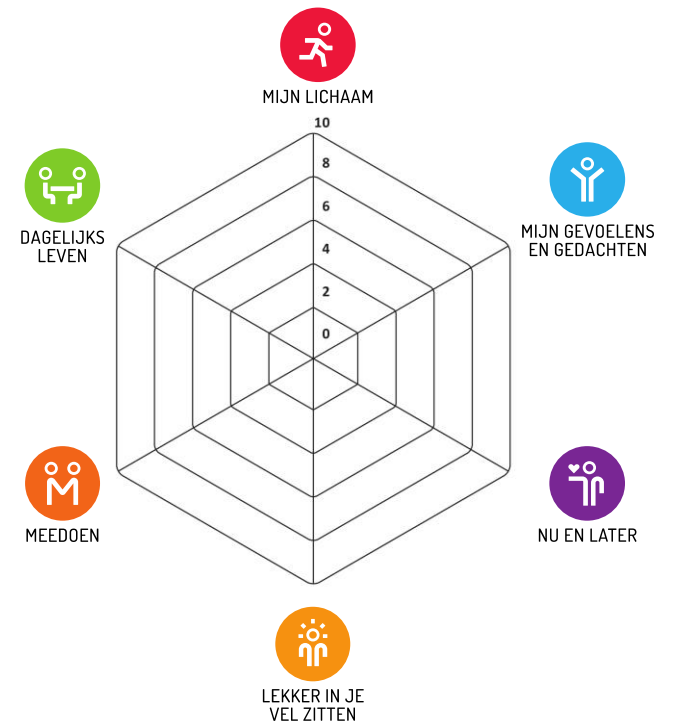
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld







# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



***Wat is het en hoe ingewikkeld is het?***

**Nieuw: Een eenvoudige versie!**

*Bijna klaar.....*




### Mijn Positieve Gezondheid.

De vragen gaan over jou.

-  1. Lichaam
-  2. Gevoel en Gedachten
-  3. Zinvol leven
-  4. Kwaliteit van leven
-  5. Meedoen
-  6. Dagelijks leven

Hieronder volgen vragen.

Kies bij elke vraag het antwoord dat bij jou past.

Een voorbeeldvraag:				
Voel jij je goed?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vul in wat je *zélf* vindt.

Zet ook een kruisje als je erover wil praten.

Als je klaar bent gaan we kijken wat er goed gaat in je leven.

En kijken wat je wil veranderen.



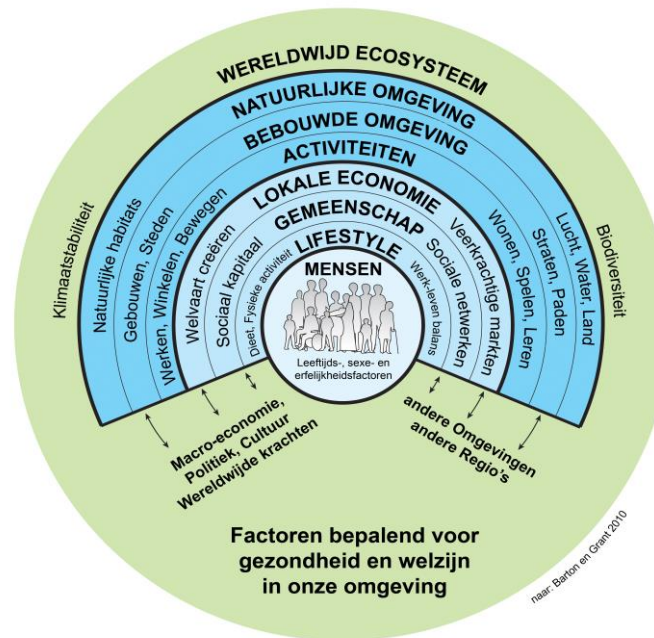
### Lichaam

- |   |                       |   |  |  |   |
|---|-----------------------|---|--|--|---|
| 1 | Voel jij je gezond?   | Nee<br>  | Een beetje<br>  | Ja<br>  | Hier wil ik over praten<br><input type="checkbox"/> |
|   |                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |   |
| 2 | Voel jij je fit?      | Nee<br>  | Een beetje<br>  | Ja<br>  | <input type="checkbox"/>                            |
|   |                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |   |
| 3 | Heb je pijn?*         | Ja<br>   | Soms<br>        | Nee<br> | <input type="checkbox"/>                            |
|   |                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |   |
| 4 | Slaap je goed?        | Nee<br>  | Een beetje<br>  | Ja<br>  | <input type="checkbox"/>                            |
|   |                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |   |
| 5 | Eet je gezond?        | Nee<br>  | Een beetje<br>  | Ja<br>  | <input type="checkbox"/>                            |
|   |                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |   |
| 6 | Ben je vaak ziek?*    | Ja<br>   | Soms<br>        | Nee<br> | <input type="checkbox"/>                            |
|   |                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |   |
| 7 | Kan je goed bewegen?* | Nee<br> | Een beetje<br> | Ja<br> | <input type="checkbox"/>                            |
|   |                       | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>   |   |

# Positieve Gezondheid:

*Het bevorderen van 'veerkrachtig en betekenisvol leven'....*

*.... in een gezondheidbevorderende omgeving!*





INSTITUTE  
FOR POSITIVE  
HEALTH

**Dank voor jullie aandacht!**

[www.iph.nl](http://www.iph.nl)

[www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)

[kind.mijnpositievegezondheid.nl](http://kind.mijnpositievegezondheid.nl)

