



Positieve Gezondheid

Wat is gezondheid?

- World Health Organization (WHO): gezondheid is een toestand van compleet welbevinden: Lichamelijke, psychisch en sociaal

Gezondheid is meer!

- Gezondheid is niet alleen het geheel van lichaamsfunctie als klachten en conditie.
- Mensen vinden zelf meer zaken belangrijk: kwaliteit van leven, zingeving. Nadruk op veerkracht en eigen regie. Niet geheel afhankelijk zijn van artsen die zeggen wat zij (met jou) gaan doen, maar zelf beslissen.

Positieve Gezondheid is breder

- Het gaat uit van de *visie* dat leven meer is dan lichamelijk functioneren.
- Het is een *methode* waarbij het streven naar autonomie en betekenisvol leven centraal staan. Dus de patiënt heeft de regie.
- Het is een *hulpmiddel* voor een beter gesprek. Met het spinnenweb en de bijbehorende vragen kunnen mensen zelf nagaan hoe het met hen gaat. Deze zelfreflectie helpt bij de vraag wat iemand belangrijk vindt en misschien wil veranderen. Wat heb jij nodig om je beter te voelen?

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



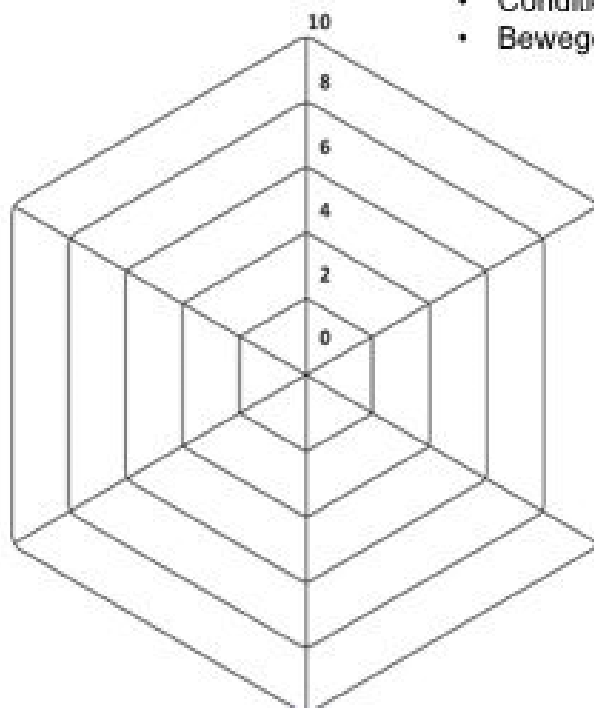
MEEDOEN

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



LICHAAMSFUNCTIES

- 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

- Zinvol 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

Gezondheid bij positieve Gezondheid

- 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.

(Huber et al. 2011)

Dit vraagt in de eerste plaats acceptatie!

De diagnose – en nu?

Soms is er opluchting, nu weet je wat er aan de hand is

Je leven staat op z'n kop

- Kinderen
- Familie, vrienden
- Werk
- Verzekeringen, hypotheek
- mobiliteit
- Schuldgevoel ten opzichte van naaste

De diagnose – en dan?

Je toekomst ziet er anders uit

- Wat kan ik nog?
- Wat wil ik nog?

- Afhankelijkheid
- Rolpatronen veranderen
- Schuldgevoel ten opzichte van naaste

Je komt in een rouwproces.

Rouw

Rouw wacht niet op de dood.

Diagnose chronische ziekte -> rouwproces (bij leven)

Angst voor

- lijden
- verlies grip
- kwetsbaarheid
- financiële gevolgen

Onzichtbare en geleidelijke verliezen

Twee werkelijkheden: omgaan met verlies én doorgaan met dagelijks leven (Stroebe, 2007)

Elisabeth Kübler-Ross (1969)

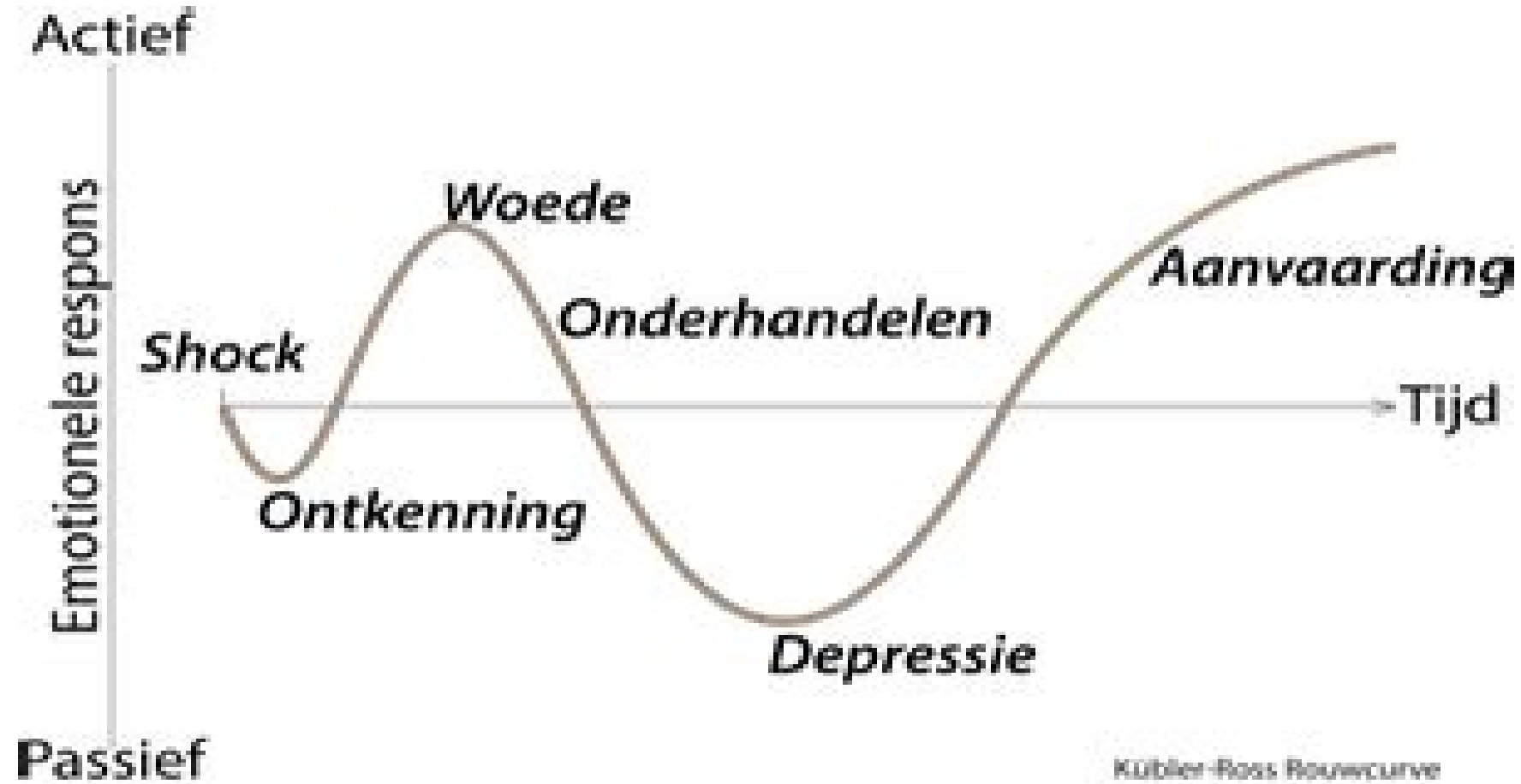
Vijf fasen model van rouw:

1. ontkenning; shock, het kan niet waar zijn!
2. protest; boosheid, waarom ik? niet eerlijk!
3. onderhandelen; als ik ... kan dan...
4. depressie; totale leegheid, leeft in mist, terugtrekken
5. aanvaarding; stabilisering emoties, 'nieuwe realiteit'
- 6: betekenis; omzetten onmacht, heft in handen nemen (Kessler)

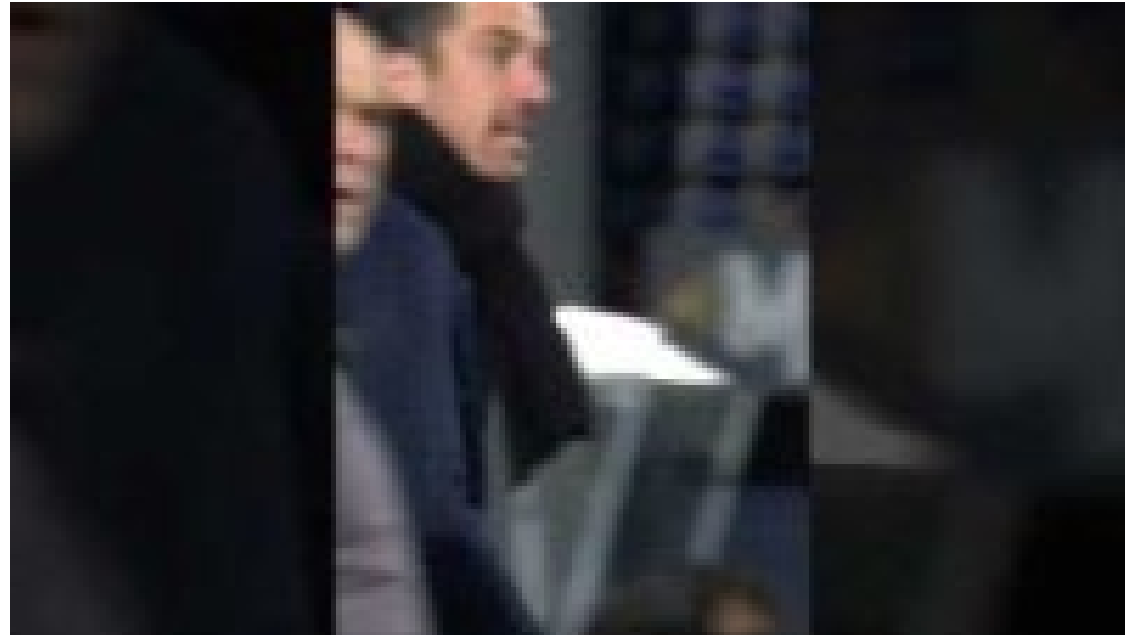
+ aandacht voor emoties

- niet lineair, soms tegelijk of helemaal niet

rouwen



- <https://twitter.com/i/status/1634637289044299778>



Aanpassen aan de nieuwe realiteit

Het dringt tot je door dat het leven nooit meer wordt als voorheen.

Je zult je moeten aanpassen aan de realiteit Opnieuw identificeren

Vertrouwen vinden

Wat kan nog wel? Hoe red je je?

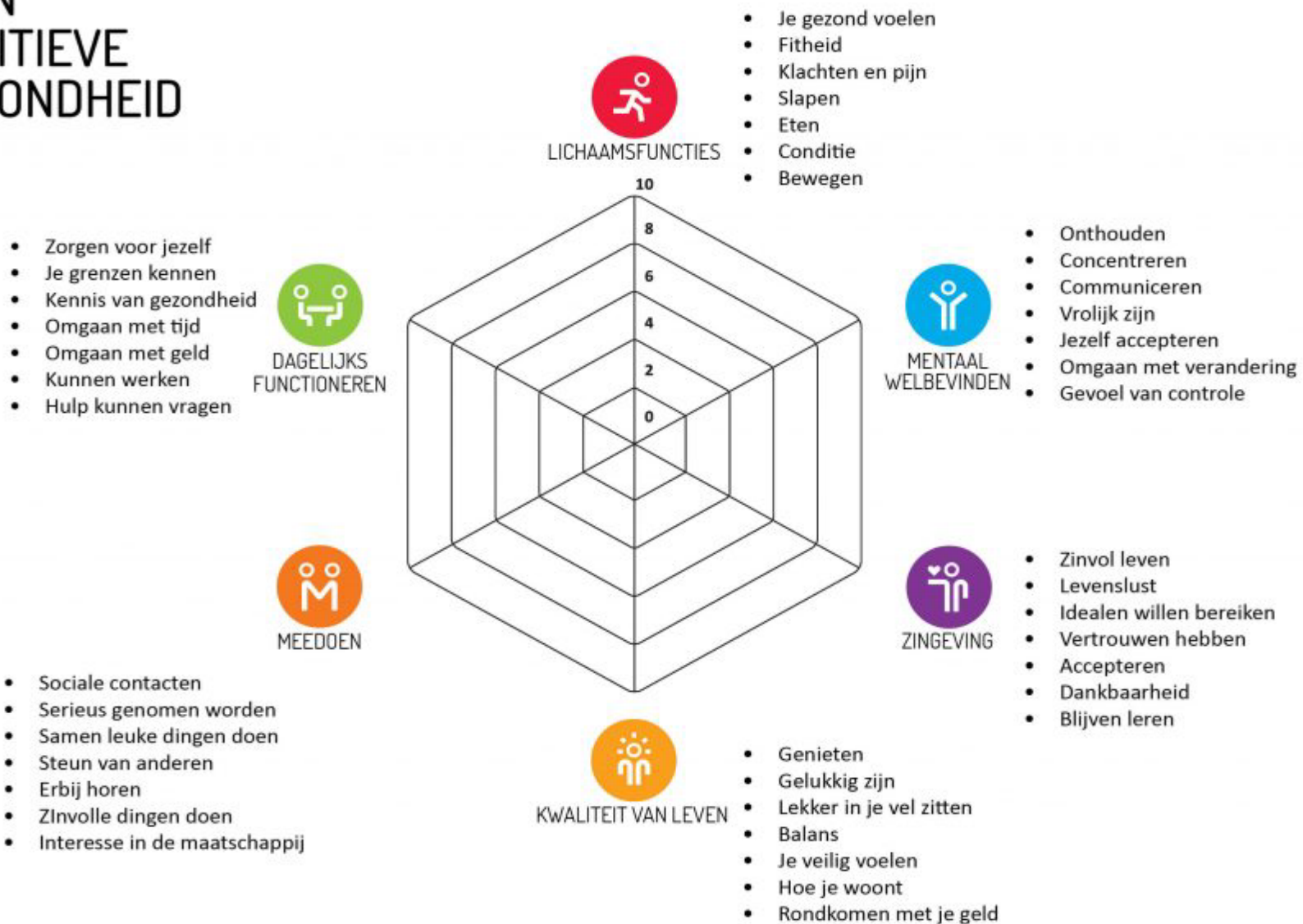
Positieve Gezondheid (Spinnenweb kan helpen om inzicht te krijgen in wat er is, wat belangrijk is)

Gezondheid vraagt om een breder kader

Positieve gezondheid gaat uit van 6 dimensies:

- lichaamsfuncties,
- mentaal welbevinden,
- zingeving,
- kwaliteit van leven,
- meedoen
- dagelijks functioneren.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Voordelen om zo naar gezondheid te kijken:

- Je krijgt een vollediger beeld van hoe het echt met je gaat.
- Je kunt de uitkomsten bespreken met je arts of met iemand anders die je vertrouwt.
- Je kunt ermee aangeven wat je graag zou willen veranderen en samen bedenken wat daarbij kan helpen.
- Je kunt de test vaker doen om



LICHAAMSFUNCTIES

10

8

6

4

2

0



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MENTAAL
WELBEVINDEN



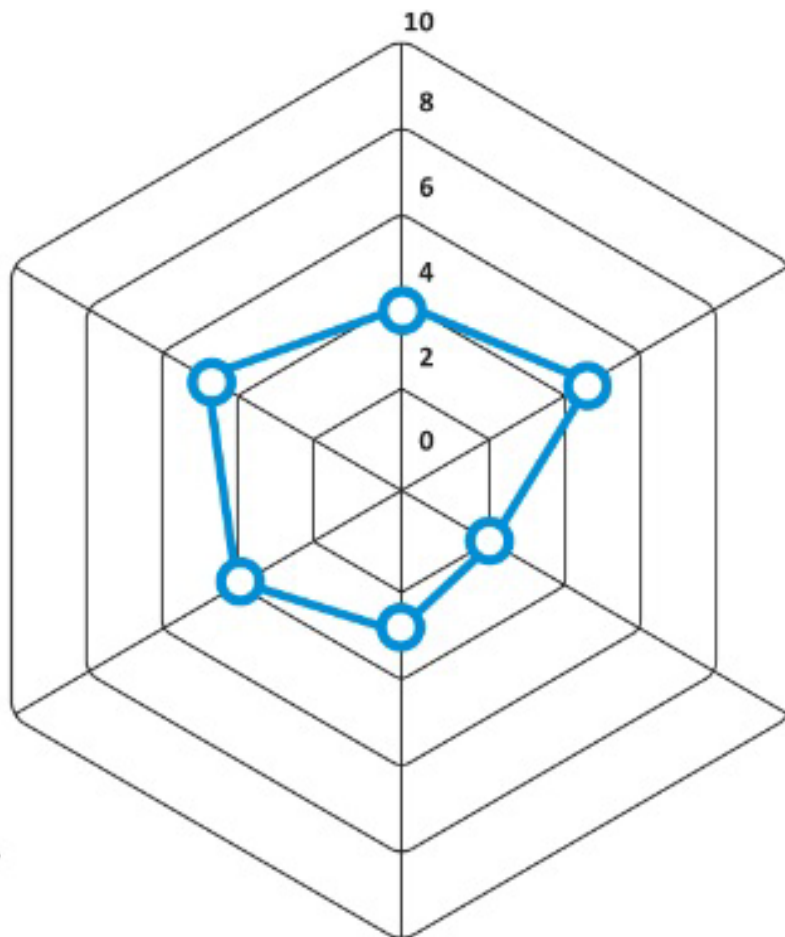
SOCIAAL MAATSCH.
PARTICIPEREN



ZINGEVING



KWALITEIT VAN LEVEN



gezondheid

Leeftijd
geslacht
erfelijke
aanleg

Individueel
gedrag;
leefstijl
vaardigheden

Sociale
omgeving
relaties
sociale
netwerken

Veiligheid,
onderwijs, inkomen,
werk, participatie,
natuur & milieu,
woning & woon-
omgeving
Mobiliteit,
Voorzieningen
Zorg
Cultuur