

POSITIEVE GEZONDHEID

Karen van Ruiten

Verbindingsdag, 19 mei 2022



INTERACTIEF AAN DE SLAG

- Een paar vragen als start aan u;
 - Heeft u wel eens gehoord van Positieve Gezondheid?
 - Werkt(e) u met Positieve Gezondheid?
 - Heeft u zin in en energie voor het middagprogramma?



VOGELVLUCHT LANGS

Drie lijnen:

- Achtergronden en model Positieve Gezondheid
- Toepassingen Positieve Gezondheid en brede blik
- Benodigde shifts: gezamenlijk werken met energie



ONTSTAAN PG VANUIT 3 GEZICHTSPUNTEN

1. Antonovsky na 2^e WO rondom Veerkracht 'Sense of Coherence'
 - Comprehensibility - je situatie te begrijp
 - Manageability - het gevoel hebben dat jij zelf kan kiezen
 - Meeningfulness - zingeving ervaren
2. Blue zones
 - Gebieden in de wereld waar mensen vitaal oud worden
3. De oude definitie van gezondheid (WHO, 1948)
 - *'A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.'*

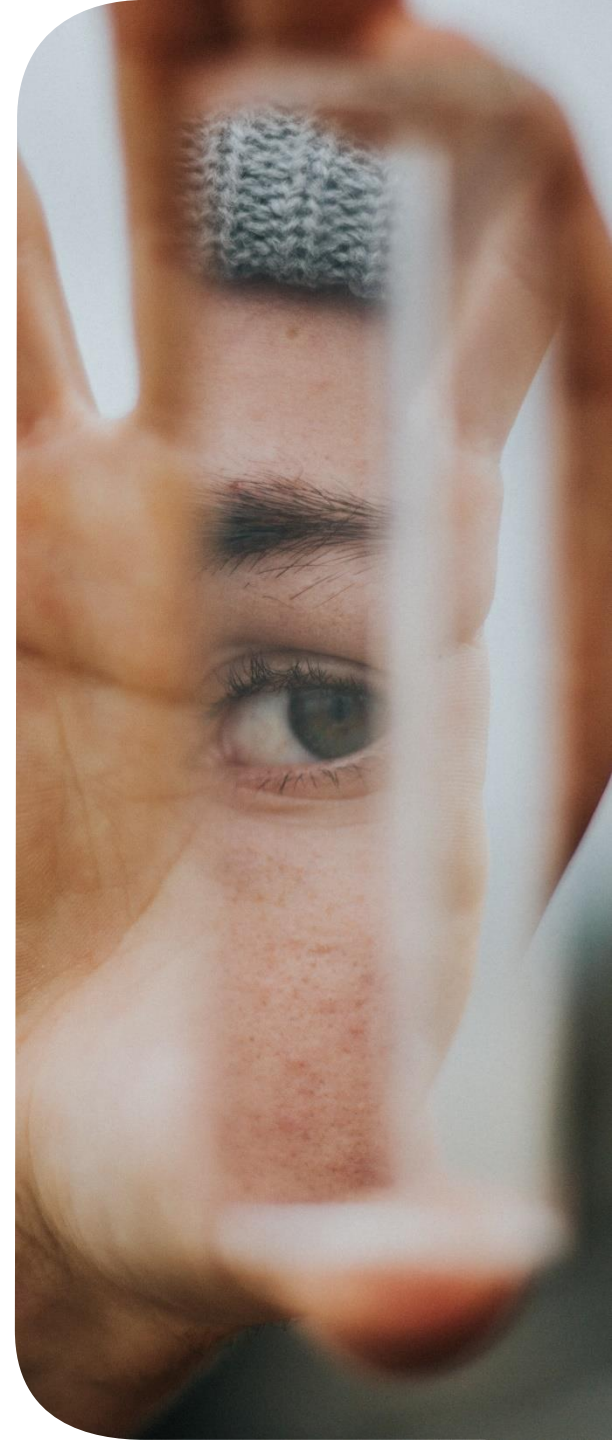
4 SLEUTELS UIT DE BLUE ZONES

- Goed eten
- Natuurlijk bewegen
- Zingeving
- Sociale inbedding en verbondenheid ervaren



DEFINITIE VAN GEZONDHEID

- 'Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges'
- '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'
- Gepubliceerd in British Medical Journal in 2011





DIVERS VERVOLGONDERZOEK

- Draagvlak nieuwe definitie toetsen & operationalisering
- Breed spectrum aan mensen betrokken in onderzoeken
- Gezondheid niet als doel, maar als middel om 'je ding te kunnen doen.'
- Resultaat Zes dimensies van gezondheid:
 - Lichaamsfuncties
 - Mentaal welbevinden
 - Zingeving
 - Kwaliteit van leven
 - Meedoen
 - Dagelijks functioneren

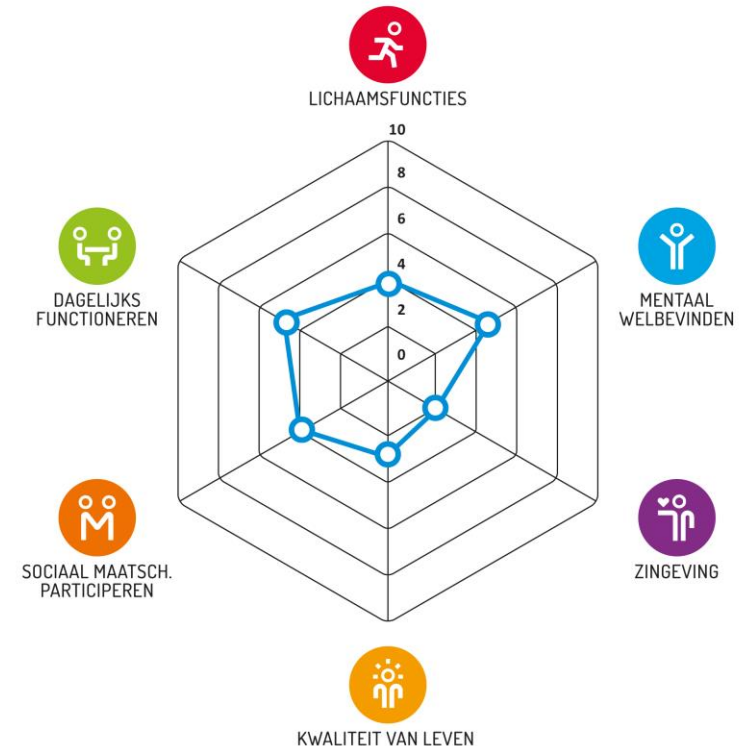


NA DEFINITIE EEN MODEL

- Van smalle naar brede opvatting:

Gezondheid gaat over het hele leven!

- Het gaat om de beoordeling van de eigen situatie.
- Vraag: wat zou je willen veranderen?
- Want: mensen doen niet wat ze **moeten** maar wat ze willen en kunnen (of wat makkelijk is)



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



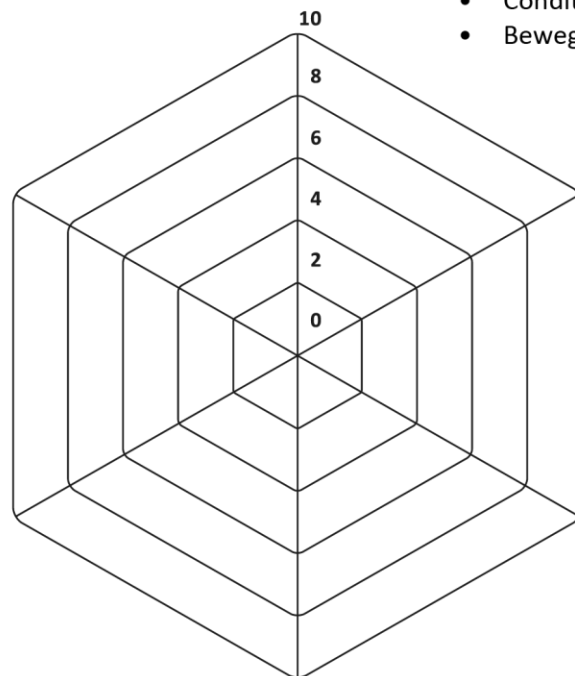
MEEDOEN

- 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
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- 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

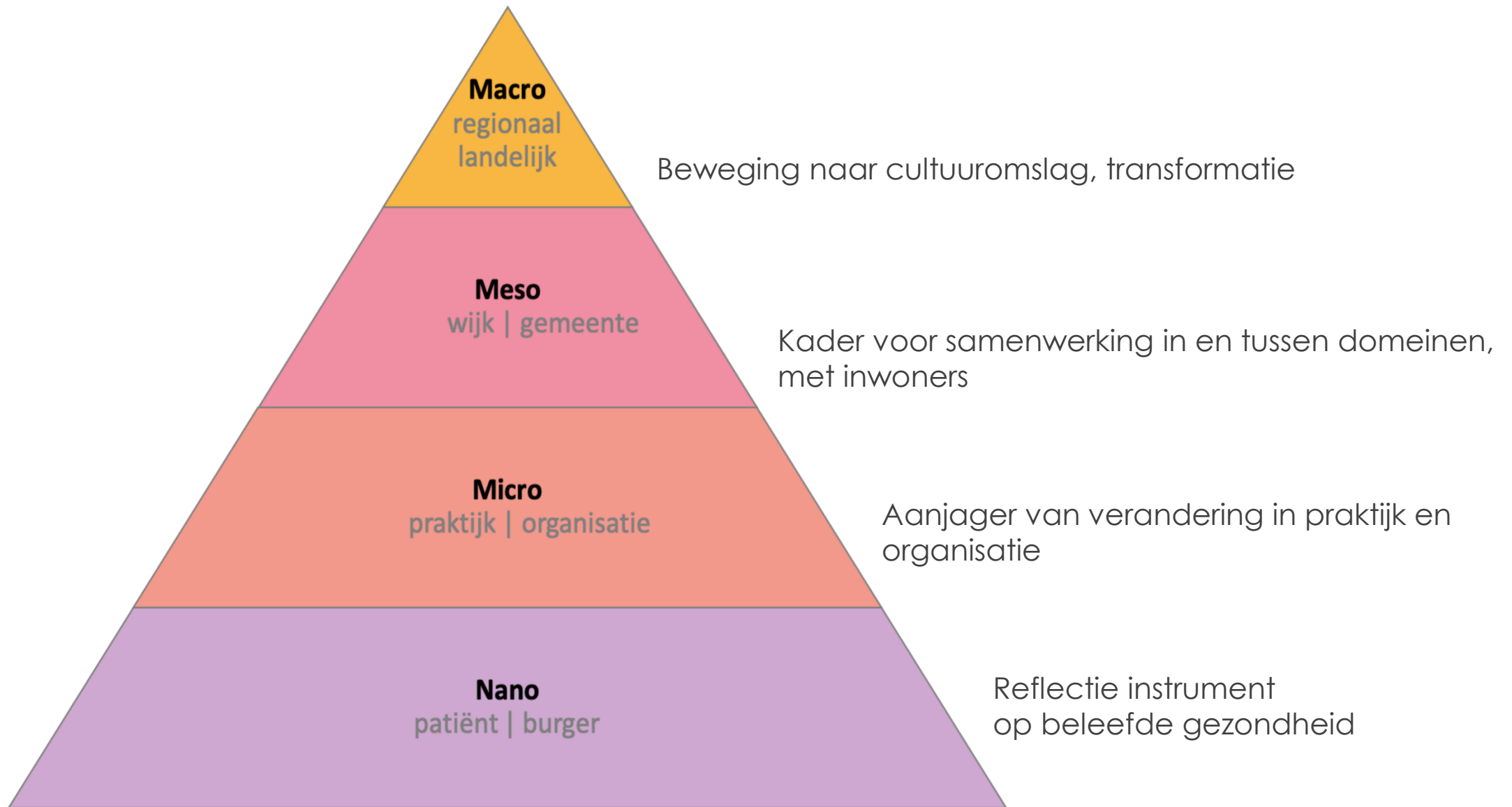


KWALITEIT VAN LEVEN

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

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____





REGIONAAL



Meerwaarde: herkenbaar en begrijpelijk, focus op eigen regie is vernieuwend (Yaron, 2021)

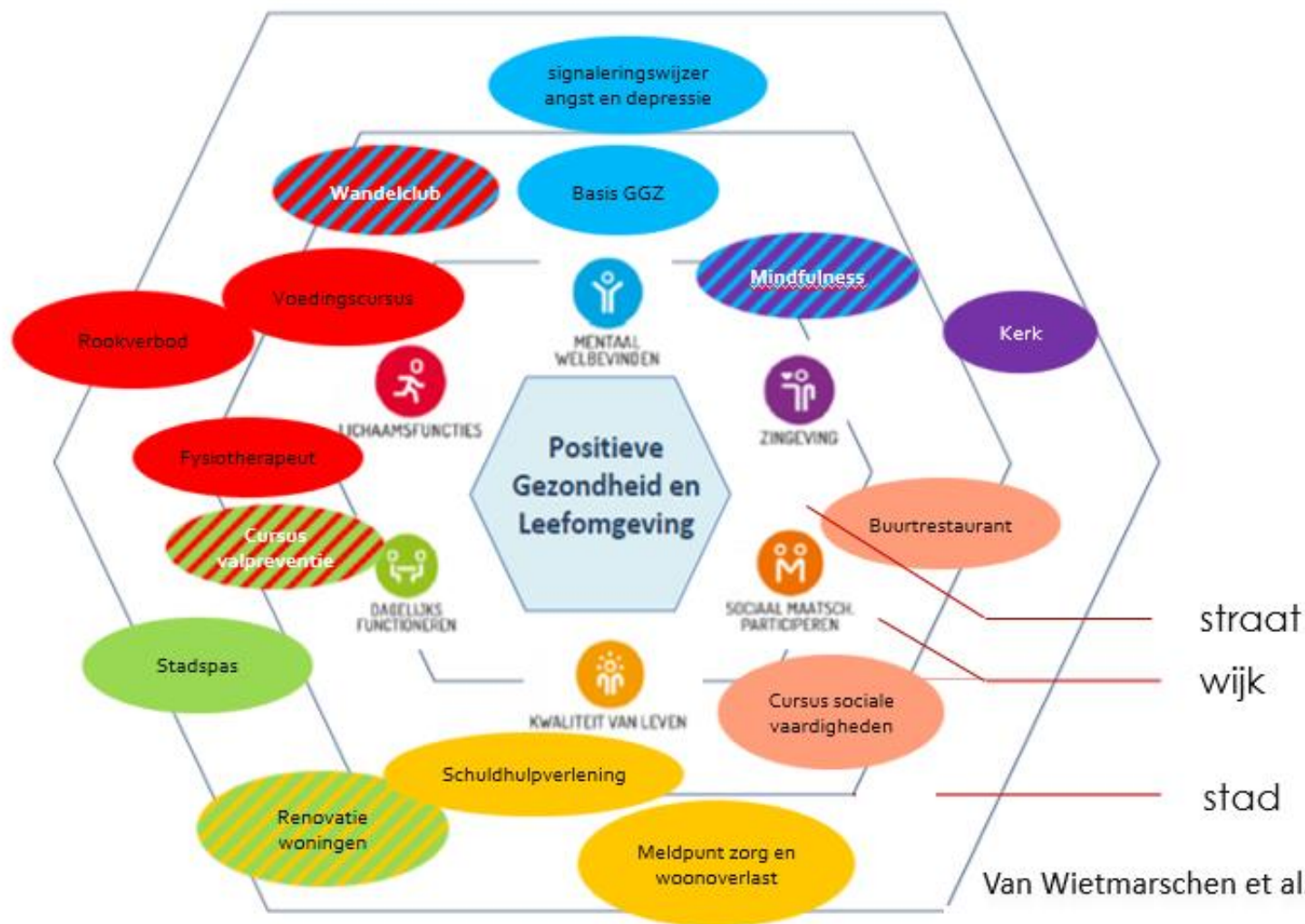
Vijf invullingen:

- ❖ Een *brede benadering* van gezondheid
- ❖ Een *reflectie instrument* op beleefde gezondheid
- ❖ Een *aanjager van verandering* in organisatie of wijk
- ❖ Een *gezamenlijk kader* voor samenwerking
- ❖ Een *beweging* die inzet op wezenlijke verandering, met meer nadruk op oprechte aandacht en autonomie

Drie lessen:

- Maak de toepassing concreet,
- Houd oog voor dilemma's in de praktijk,
- Bed het andere gesprek goed in.

Sociale kaart van de buurt (Venserpolder)



Van Wietmarschen et al., 2022

Groen, ook voor gezond beleid

GEZONDE LEEFSTIJL

SOCIALE VERBINDING

GEZONDHEID

SPELEN EN LEREN

ONTSPANNING

KWALITEIT EN VEILIGHEID

TEMPERATUUR, LUCHT EN GELUID

Betrokken bij beleid voor groen en/of gezondheid?

Bekijk hier de gezondheidswaarde van groen en hoe dit om te zetten in beleid op basis van wetenschap en praktijk.



ALLES IS
GEZONDHEID

OP VELE PLEKKEN...

- Benut bij eerstelijns / GGZ / ziekenhuizen
- In welzijn door professionals of vrijwilligers
- Gezonde huiskamer bus met PG in Noord Nederland letterlijk op het marktplein
- Als werkgeverstool rondom duurzame inzetbaarheid en voor arbo-diensten
- Provincies Brabant en Zuid Holland en Zeeland actief aan de slag na Limburg
- Kennisvouchers PG via Zonmw
- Data en ICT ism Philips en RUG/LUMC en TNO
- CJG consulten ten behoeve van ouders

VERSCHILLENDE TOOLS VOOR VERSCHILLENDE MENSEN



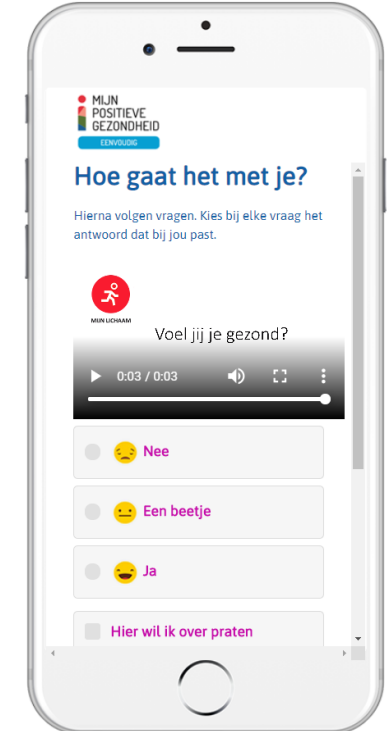
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG



DE BESTE APPS VOOR JOUW GEZONDHEID!

uitgebreid zoeken

of zoek op categorie



Lichaams
functies



Mentaal
welbevinden



Zingeving



Kwaliteit van
leven



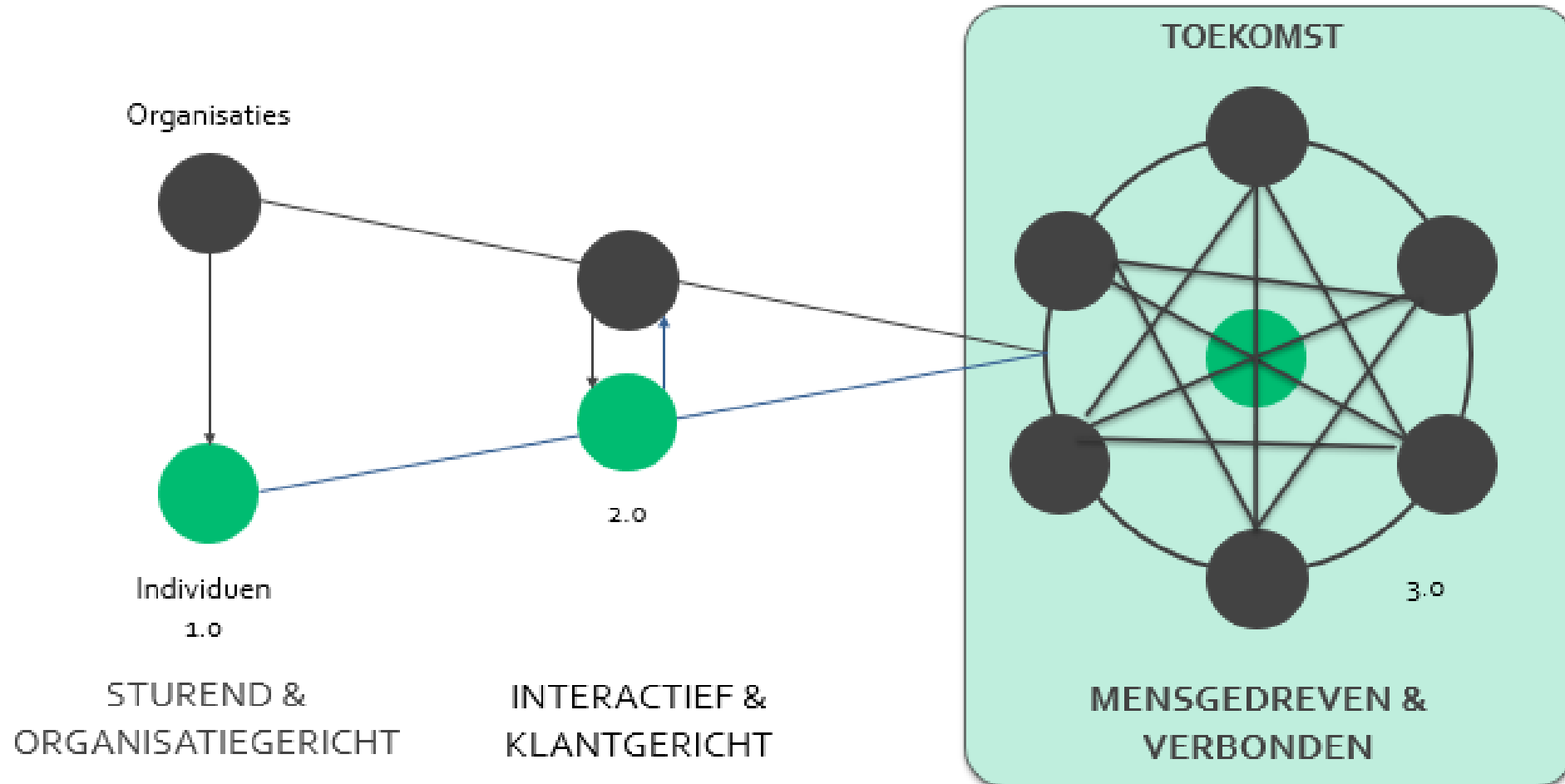
Meedoen



Dagelijks
Functioneren



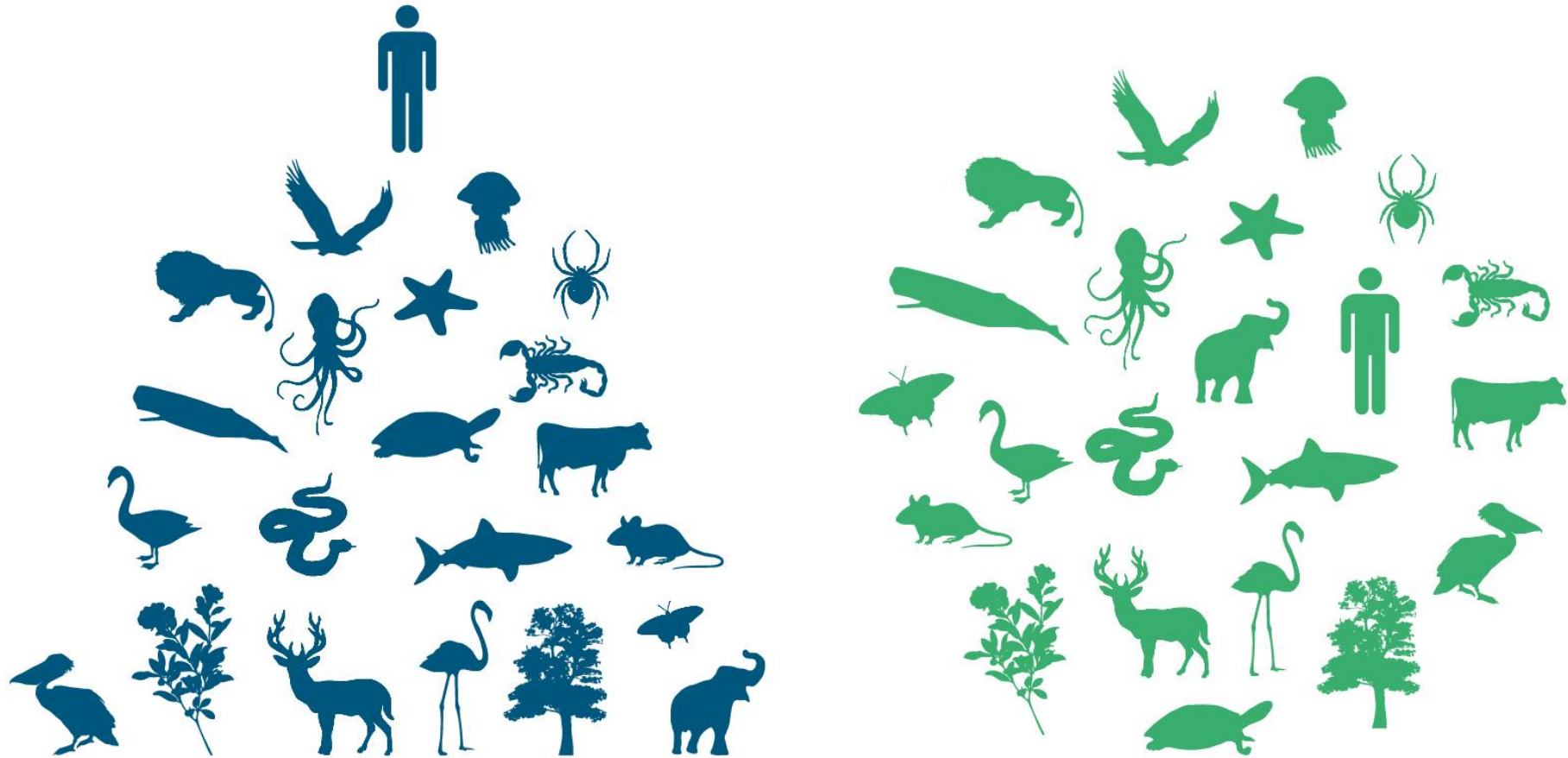
KRACHT VAN GEZAMENLIJKHEID

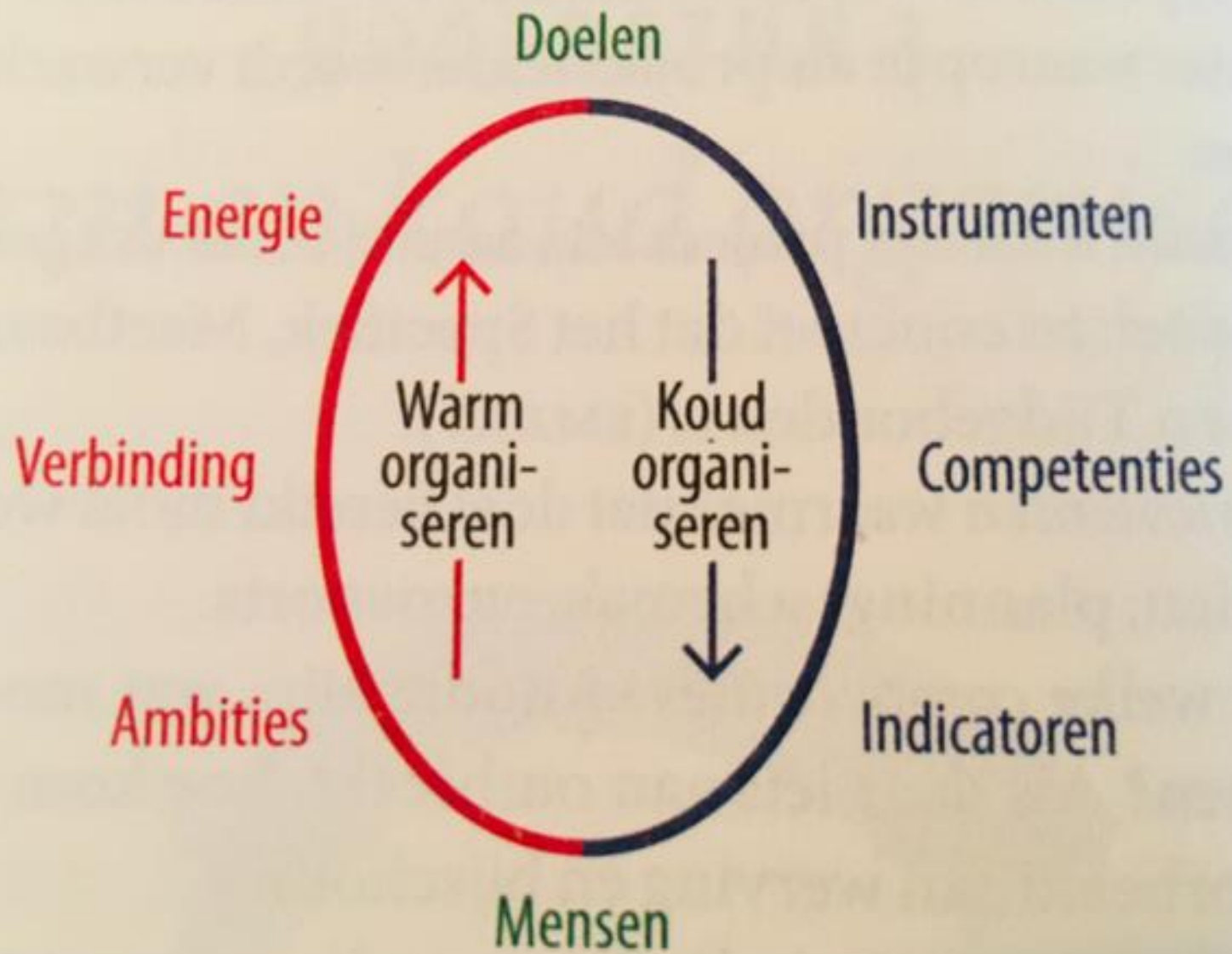


EGO



ECO







Trust is built
on relationships.





NIEUWE PADEN MET ELKAAR DURVEN NEMEN

Bedankt voor je aandacht!

Werken aan een
Positief Gezond Nederland
kan alleen samen

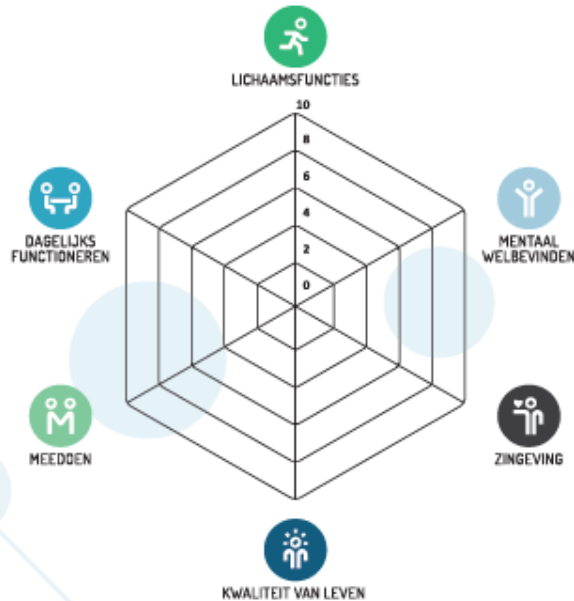


3.000 PUBLIEKE EN PRIVATE PARTNERS

Alles is Gezondheid is een zelfregulerend netwerk van 3.000 publieke en private partners dat de maatschappelijke beweging naar een gezonder Nederland stimuleert. Dit doen we door te leren, verbinden en -het vaak net wat anders- samen te doen.

ALLES IS
GEZONDHEID

www.allesisgezondheid.nl



POSITIEVE GEZONDHEID

HET VERMOGEN OM JEZELF AAN TE PASSEN

- Vernieuwend gezondheidsconcept met praktische tools
- Wetenschappelijk onderbouwd en erkend in (preventie)beleid
- Paradigmashift in gezondheidszorg
- Voedingsbodem voor gezondheid op individueel, regionaal en landelijk niveau

Meer weten? www.iph.nl



DENKEN EN DOEN

Gezondheid speelt zich af in alle domeinen van het leven. De kunst is om dwars door ketens heen te denken en met bedrijven, zorg, overheden en maatschappelijke organisaties in de regio samen stappen te zetten naar Positieve Gezondheid. Uitdaging is het vinden van een andere verdeling van kosten en baten zodat vitaliteit en gezond gedrag ook echt loont.

REGIONALE NETWERKEN DOOR HEEL NEDERLAND

