INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH

ALLES IS GEZONDHEID

POSITIEVE GEZONDHEID



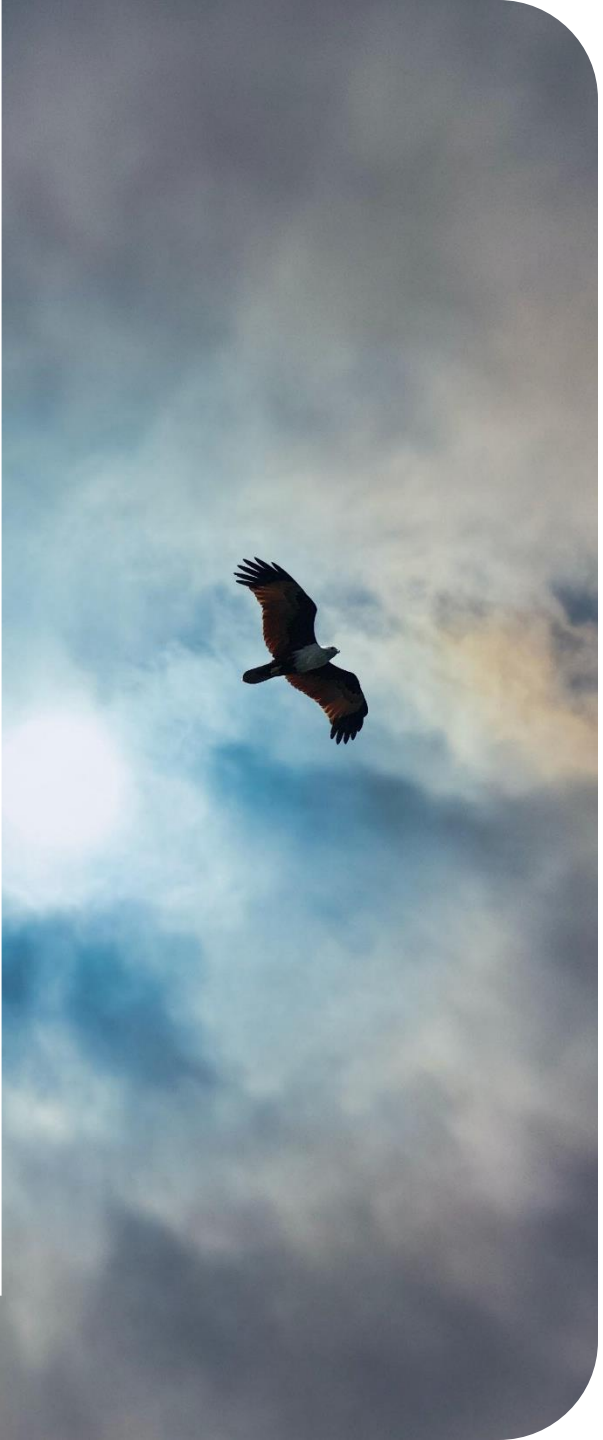
Karen van Ruiten

18 november 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
- Wat is het en wat is het verschil met Leefstijl?
- Toepassingen Positieve Gezondheid en brede blik in gesprek



ONTSTAAN PG VANUIT 3 GEZICHTSPUNTEN

1. Antonovsky na 2e WO rondom Veerkracht 'Sense of Coherence'
- Comprehensibility - je situatie begrijpen
- 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



REGULIERE DEFINITIE GEZONDHEID

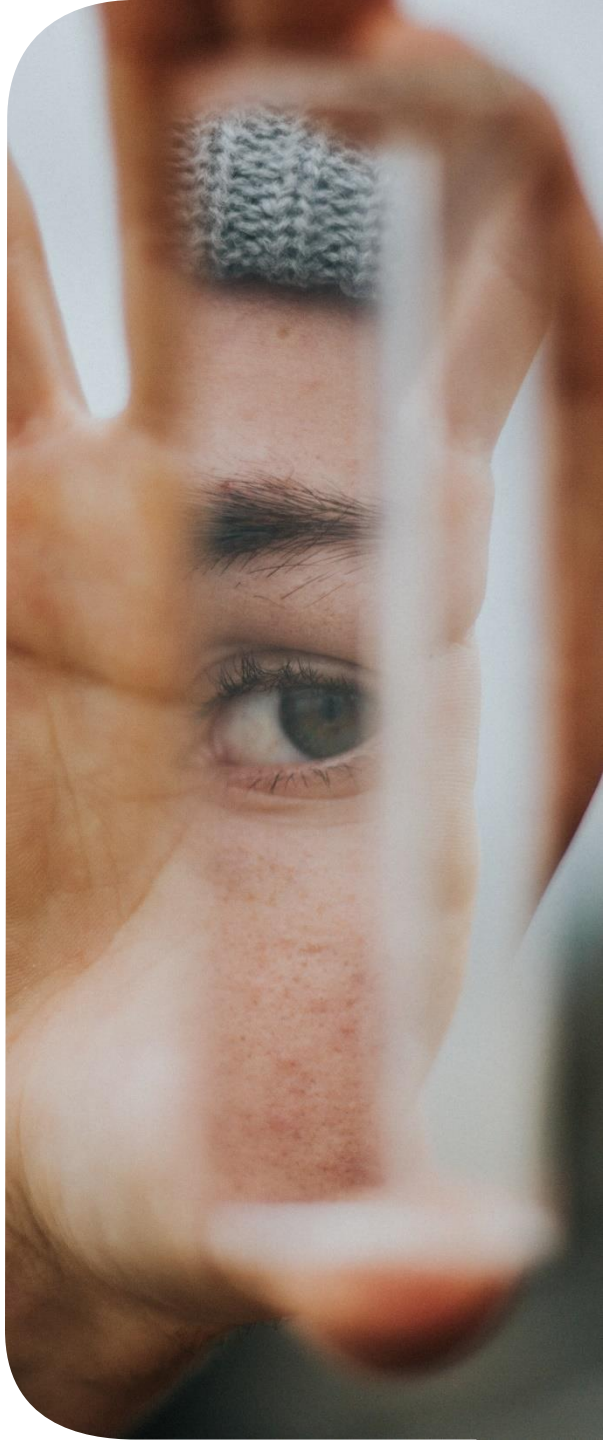
Gezondheid is nog steeds gedefinieerd met de WHO definitie uit 1948:
A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.'

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.



NIEUWE DEFINITIE VAN GEZONDHEID

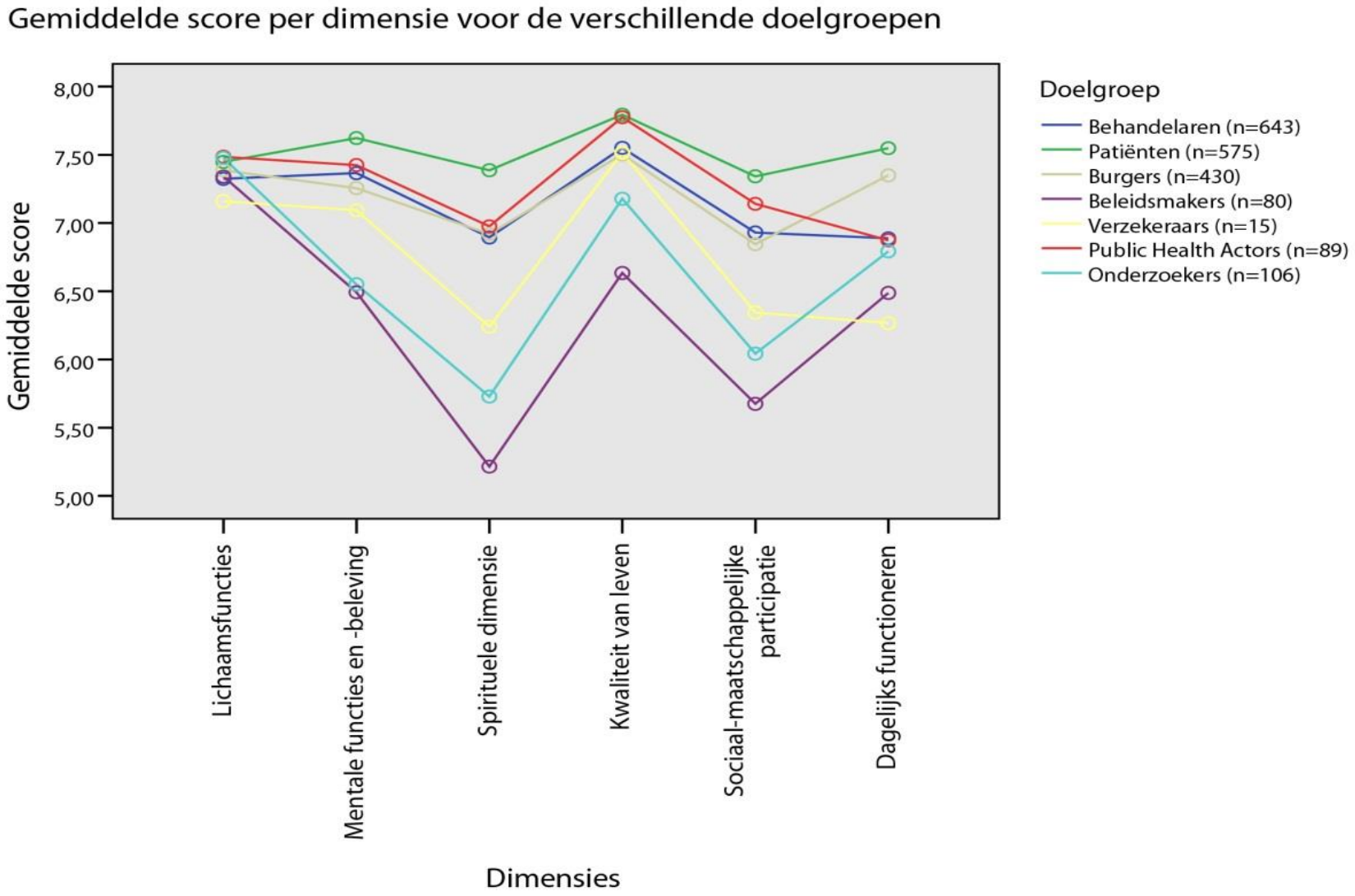
- ‘Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges’
- ‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’
- Gepubliceerd in British Medical 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.'
- Advies : visualiseer het!
- Resultaat Zes dimensies van gezondheid:
  - Lichaamsfuncties
  - Mentaal welbevinden
  - Zingeving
  - Kwaliteit van leven
  - Meedoen
  - Dagelijks functioneren

RESULTATEN ONDERZOEK

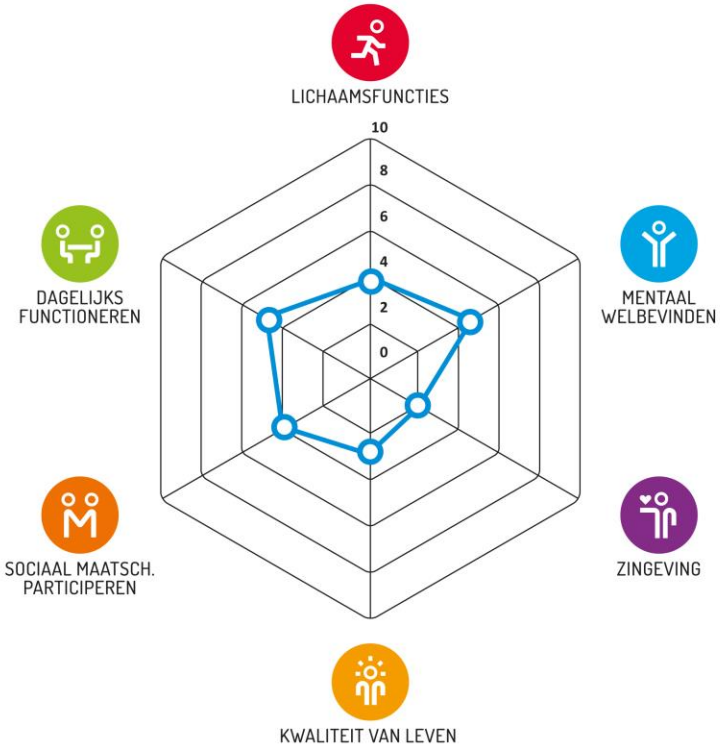


NA DEFINITIE EEN MODEL

- 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)



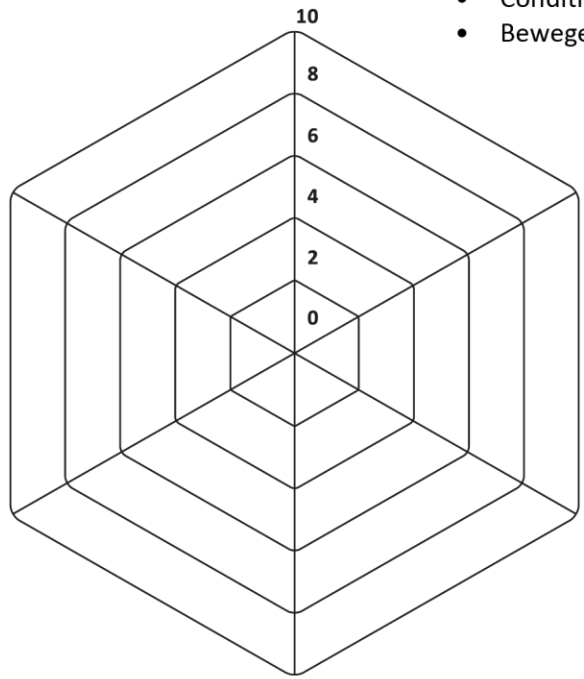
MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



MENTAAL WELBEVINDEN

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

MEEDOEN

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

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: _____

© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

WERKEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

Essentie gaat om drie elementen:

1. *De brede blik naar binnen - 'Mijn Spinnenweb'*
   Het is een eigen beoordeling van de persoonlijke situatie en geen externe norm. Er ontstaat een gezondheidsoppervlak.

2. *Het 'andere gesprek' met vragen als:*
   - *Wat is voor u nu echt belangrijk?*
   - *Zou u wat willen veranderen? En zo ja , wat?*

3. *Samen kijken naar 'Handelingsperspectieven' en iemand daarbij dan begeleiden/coachen.*

DIVERSE TOOLS

- Volwassene
- Jongeren
- Kindtool
- Eenvoudig

Mijn Positieve Gezondheid.
De vragen gaan over jou.
En over hoe jij gelukkig kunt worden.
Hierna volgen vragen.
De vragen gaan over:



WANNEER BEN JE GEZOND?



Iedereen heeft goede en slechte dagen.
Het is een golfbeweging.

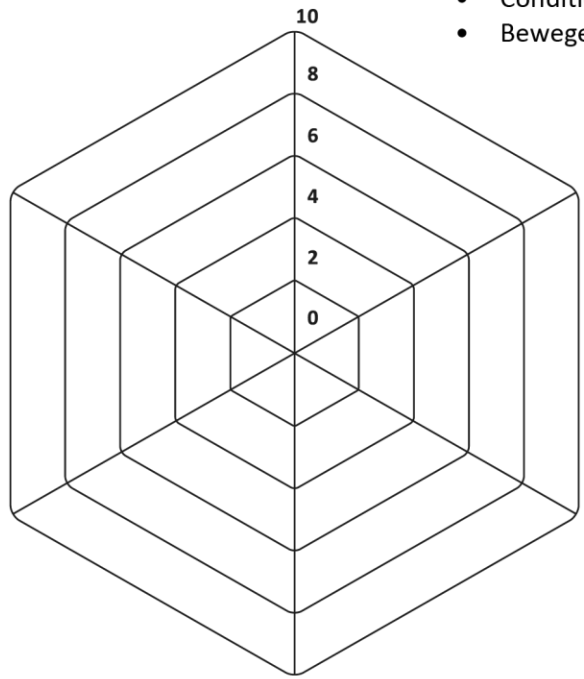
MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



MENTAAL WELBEVINDEN

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

MEEDOEN

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

ZINGEVING

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

KWALITEIT VAN LEVEN

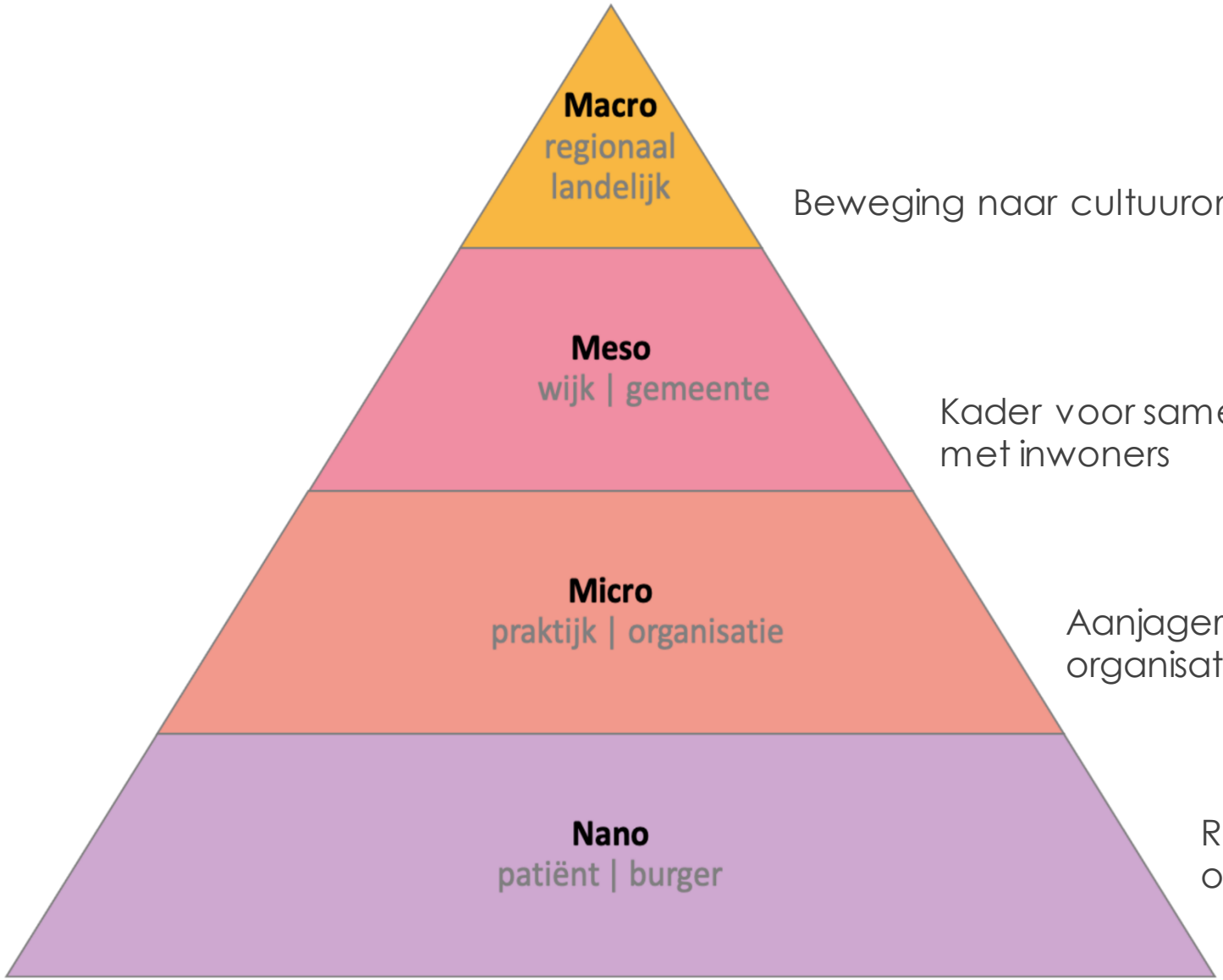
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl


Mentale gezondheid
Werkloosheid
Schulden
Huisvesting
Lichaamfuncties
Zingeving
Dagelijks functioneren
Kwaliteit van leven
Meedoen
Mentaal welbevinden
Achterliggende problematiek
Positieve Gezondheid
Samenwerking



Beweging naar cultuuromslag, transformatie

Kader voor samenwerking in en tussen domeinen, met inwoners

Aanjager van verandering in praktijk en organisatie

Reflectie instrument
op beleefde gezondheid



OP VELE PLEKKEN…

- Benut bij eerstelijn / 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



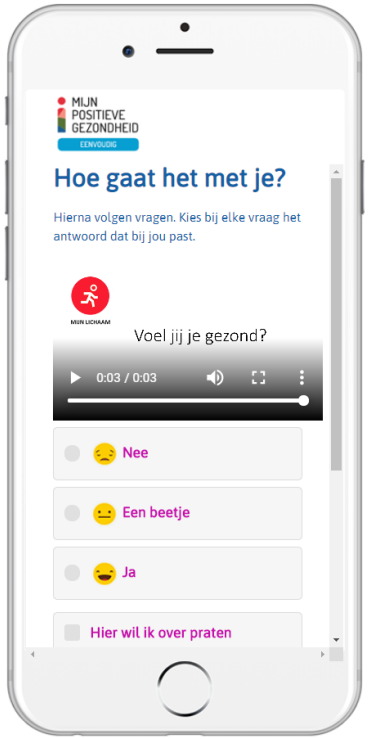
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



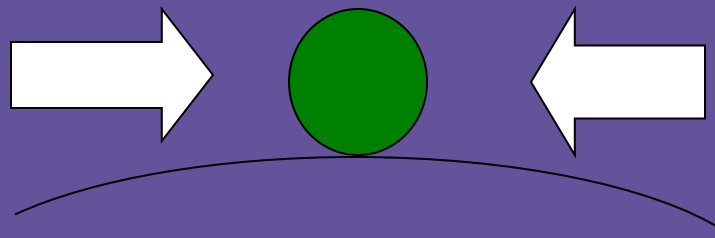
JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

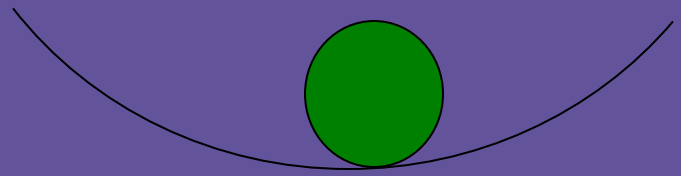

OVER GGD APPSTORE
TESTMETHODE
F.A.Q.
CONTACT
GGD
AppStore
DE BESTE APPS VOOR JOUW GEZONDHEID!
uitgebreid zoeken
of zoek op categorie
Lichaams functies
Mentaal welbevinden
Zingeving
Kwaliteit van leven
Meedoen
Dagelijks Functioneren

Veerkracht



CONTROLE

OF



AANPASSEN

HOOFD, HART & LIJF





Als je een schip wil bouwen, verzamel geen mensen om hout te verzamelen en ken ze geen taken en werk toe.
Liever, leer ze verlangen naar de eindeloze zee.

Antoine de Saint-Exupéry