



Op uw (Positieve) Gezondheid!

Agnes Schilder

16 november 2022

Positieve Gezondheid, het verhaal van Machteld Huber



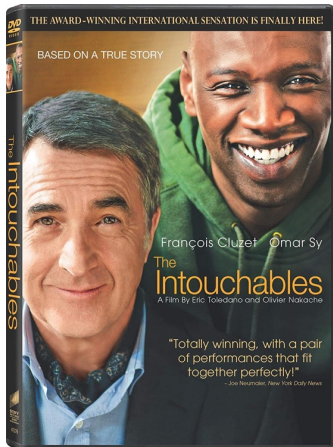
“
De hele beleving
van welzijn hangt
af van veel meer
factoren dan van
niet ziek zijn





Niet ziek is iets anders dan gezond

www.mijnpositievegezondheid.nl



Violist Kim Spierenburg: 'Mijn viool is mijn pijnstiller'



Kern:



Neem gezondheid niet als doel op zich, maar als middel...

opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'.



Even voorstellen

Agnes Schilder

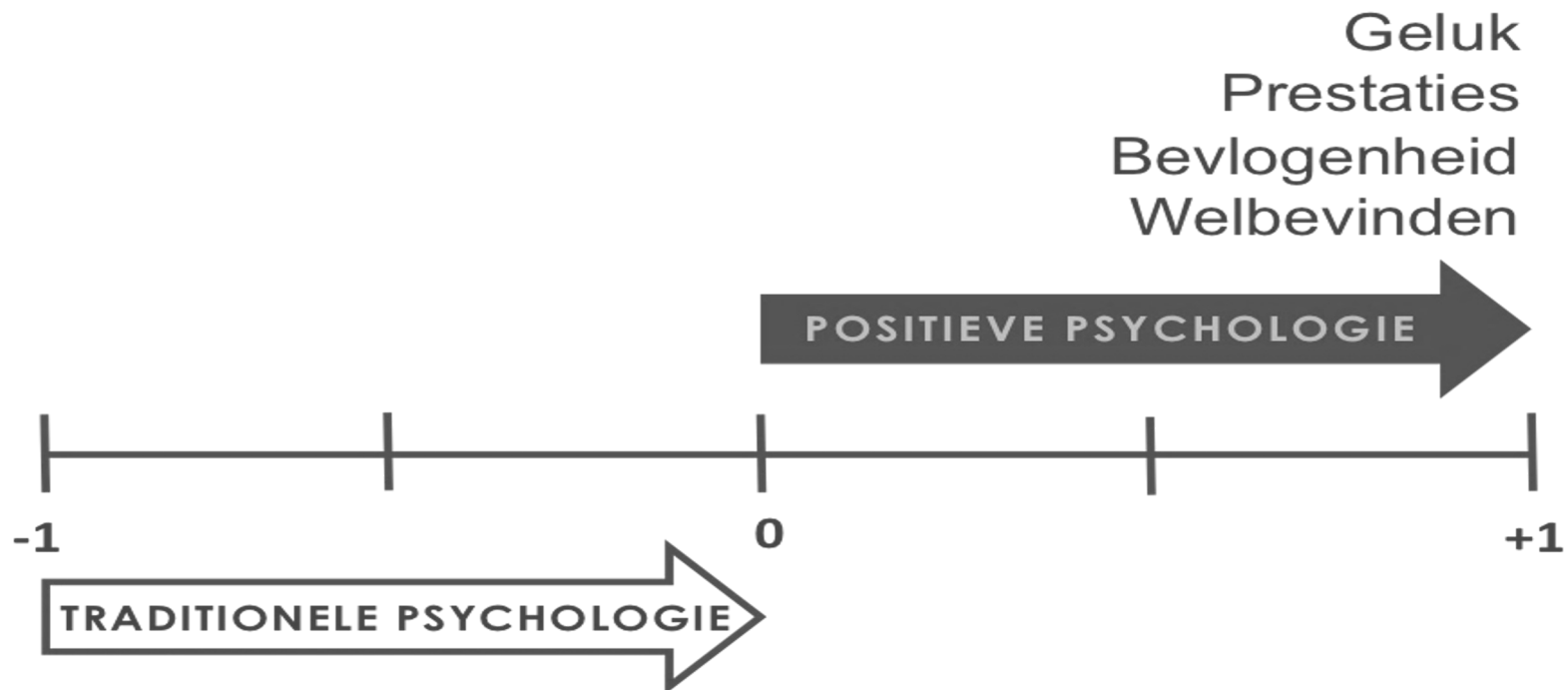


- Toegepast Psycholoog, docent in het HBO, trainer, spreker.
- Institute for Positive Health  INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH en  **visiom**
Visiom loopt voorop in leefstijlcoaching. 
The lifestyle icons include a person running, an alarm clock, a red pepper, and a green and yellow checkered pillow.
- Interesse in positieve, toegepaste Psychologie en Positieve Gezondheid en hoogbegaafdheid bij volwassenen.
- Lezingen, trainingen en implementatie van Positieve Gezondheid en Positieve Psychologie in brede domein van zorg en welzijn, met name in Noord-Nederland.
- Deze powerpoint staat op www.acttoo.nl





Bestaat er dan ook negatieve psychologie en negatieve gezondheid?





Geluk is een keuze!?

Geluk is een keuze.

Een mens ontwikkelt zijn eigen geluk met hulp van God en zijn helpers....



Hoepel toch op met je geluk!

Gelukkig zijn is een keuze

GELUK
is een
KEUZE



GELUK IS EEN KEUZE
verlicht je leven door loslaten



Mariska Jak



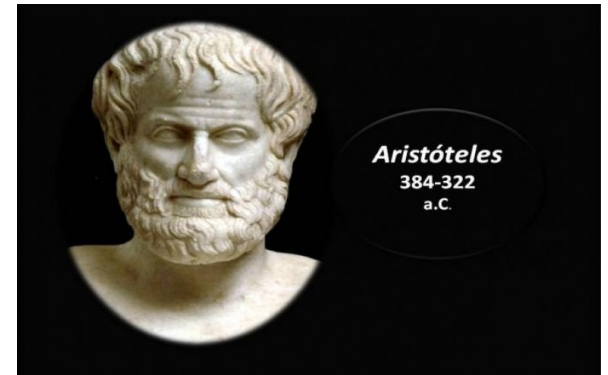
Op uw gezondheid!

Veel geluk en gezondheid toegewenst....





Aristoteles zei ooit..



“Je hebt een beetje geluk nodig om gelukkig te worden”

- *“mazzel”*
- *goede genen*





Luc Bonneux



Vlaamse arts, epidemioloog en schrijver

Natuurlijk kun je je 'door een bar slecht dieet' ziek eten.

Maar, er is 'geen enkel bewijs' dat je jezelf gezond kunt eten en dan nooit ziek wordt.

The background of the slide is a scenic landscape photograph. It shows a calm river in the foreground, reflecting the surrounding environment. The river is flanked by dense forests with trees in various shades of green, yellow, and orange, suggesting an autumn setting. In the background, there are misty, forested mountains under a soft, overcast sky. The overall mood is serene and natural.

**De geneeskunde heeft zo'n enorme
ontwikkeling doorgemaakt dat er nagenoeg
geen gezond mens meer is.**

- Aldous Huxley

Citaten.NET

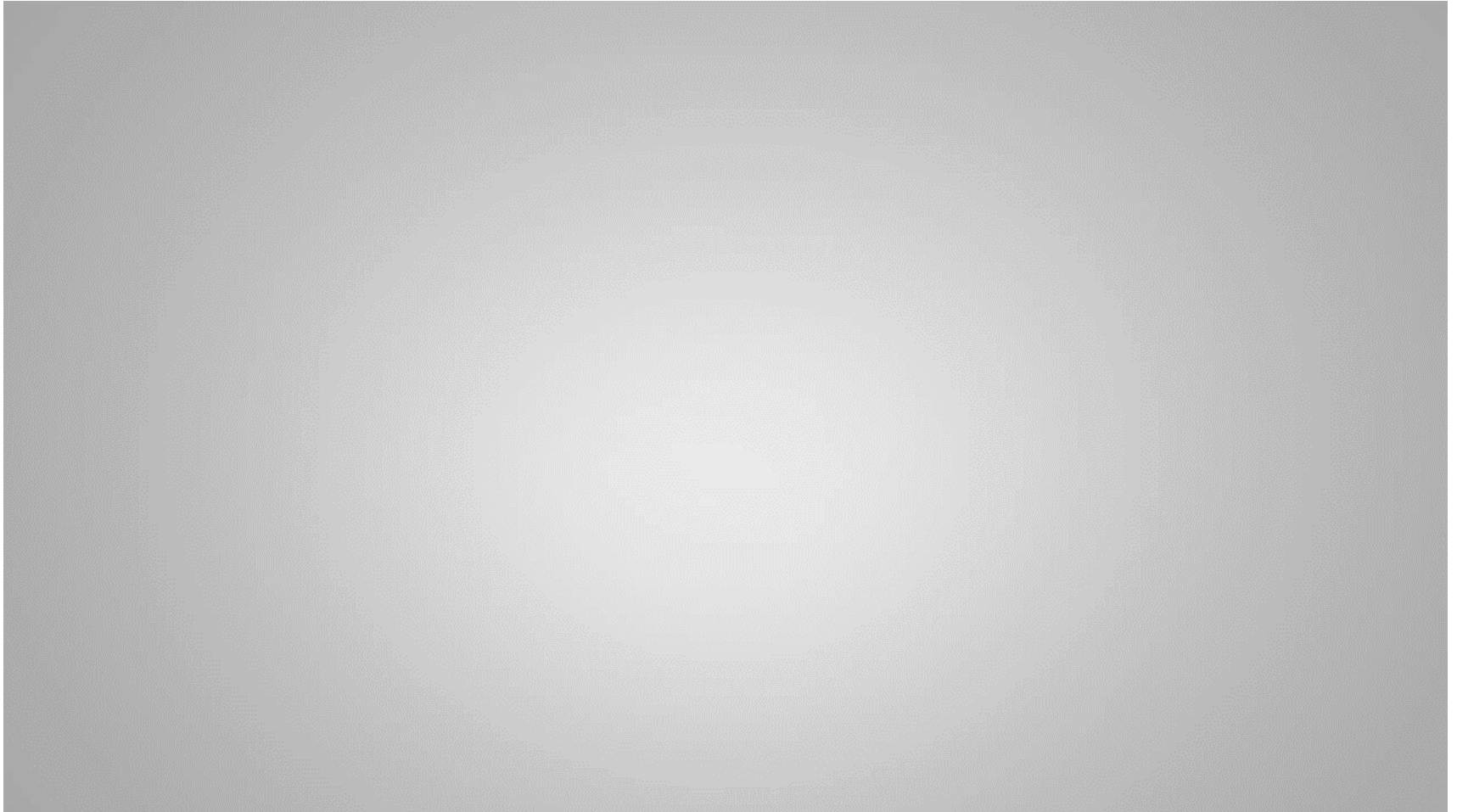


WHO definitie gezondheid

uit 1948

“Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.”





Gezondheidszorg of ziektezorg?

Machteld Huber ontving in 2012 de ZonMw Parel voor haar initiatief voor een nieuw concept van gezondheid.

Gezondheid is het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

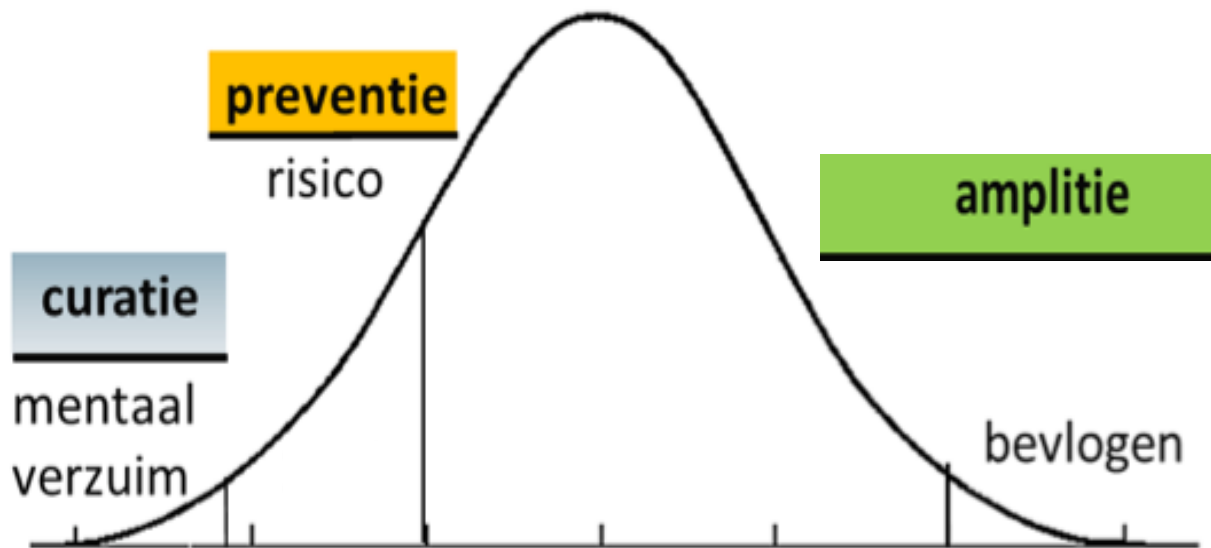




Pathogenese <-> Salutogenese

ziekteleer <-> gezondheidsleer

Amplitie is 'transdiagnostisch'

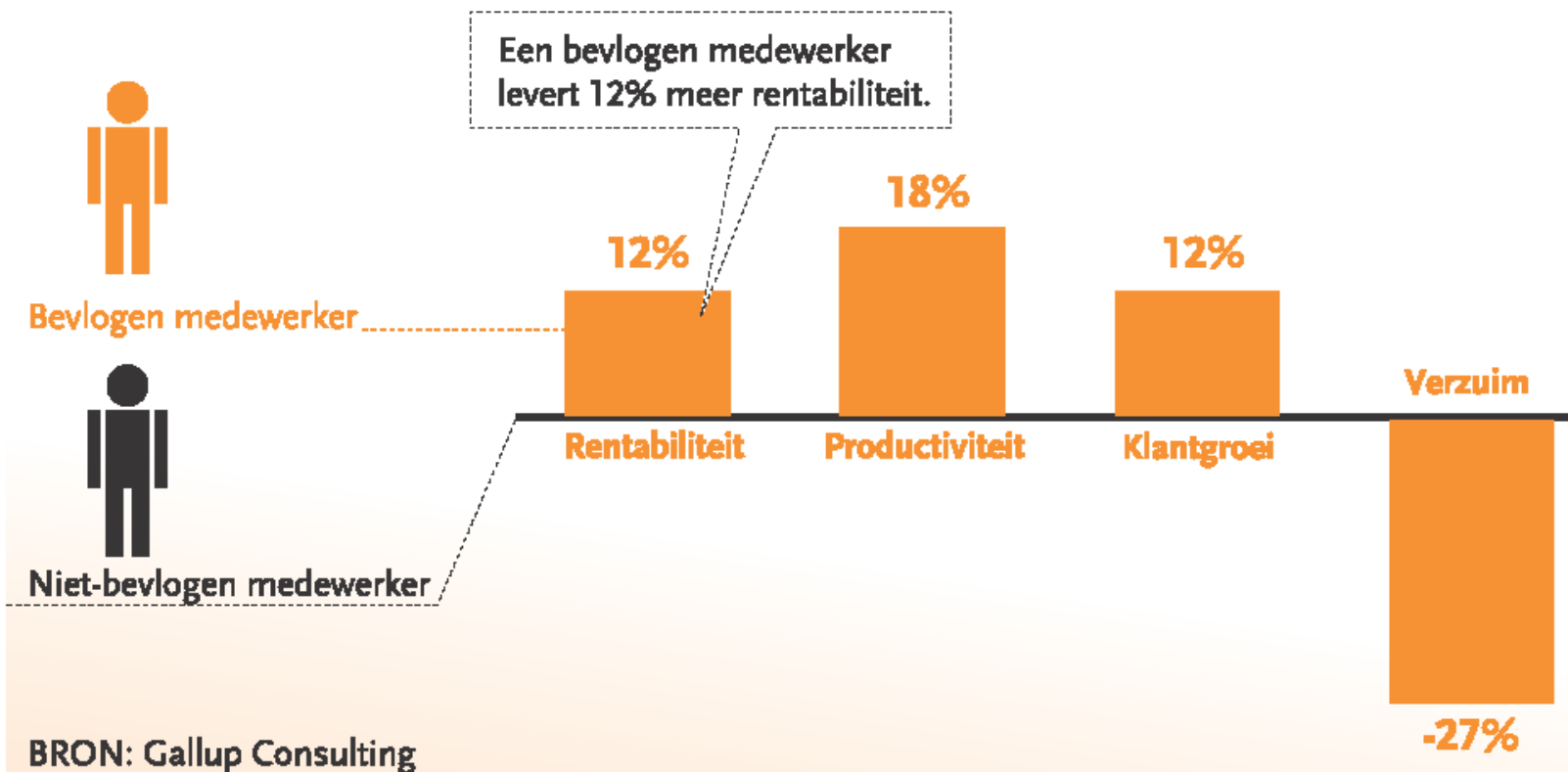


Bron: Ouweneel, Schaufeli en Le Blanc, 2009



Bevlogenheid: gelukkig gezond?!

Effecten van bevlogenheid op bedrijfsresultaat





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

**Jitske (5):
Waarom heet een ziekenhuis
geen beterhuis?**

**OM
DENKEN**

Omdenken door kinderen
Via Miloe Stegenga

Ziekte als verdienmodel:





Wat weten we van 'Gezondheid'?

De 3 pijlers van Positieve Gezondheid



1. Blue zones

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



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



2. Salutogenesis (Sense of Coherence)

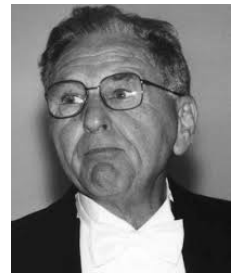
Joy is more than absence of burnout...



We are coming to understand health not as the absence of disease, but rather as the process by which individuals maintain their sense of coherence (i.e. sense that life is comprehensible, manageable, and meaningful) and ability to function in the face of changes in themselves and their relationships with their environment.

— Aaron Antonovsky —

AZ QUOTES



2. Salutogenese -> SOC

Gevoel van samenhang - Antonovsky

Mensen met SOC (*Sense of Coherence*) doorstaan moeilijke situaties relatief 'goed', ze hebben het gevoel dat ze

- de situatie begrijpen = Comprehensibility
- iets kunnen doen, invloed hebben = Manageability
- zingeving ervaren = Meaningfulness

Beter te begrijpen als je je realiseert wat het tegenovergestelde is:

- Verwarring
- Machteloosheid
- Zinloosheid





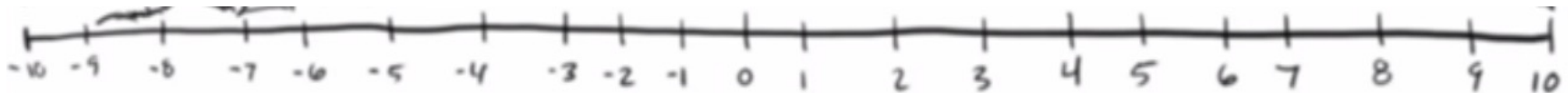
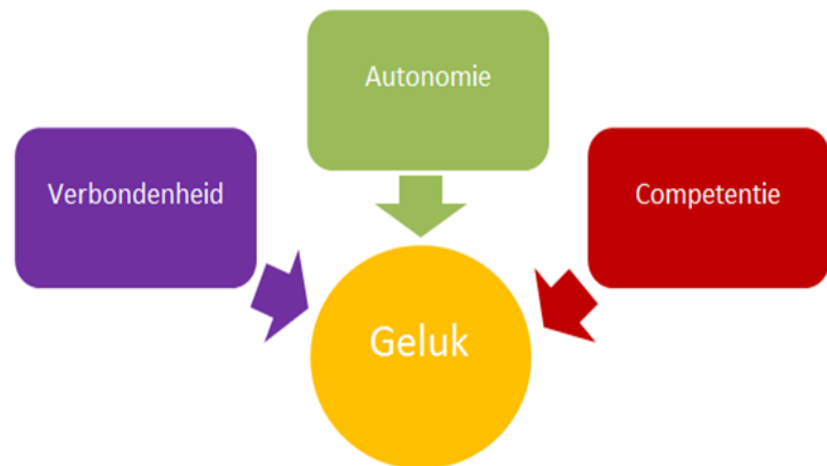
3. Positieve psychologie

Niet ontevreden ↔ gelukkig

Niet ziek ↔ gezond



Salaris is een '*dissatisfier*',
geen '*satisfier*' of motivator.





Positieve Psychologie

Grondleggers



Martin Seligman



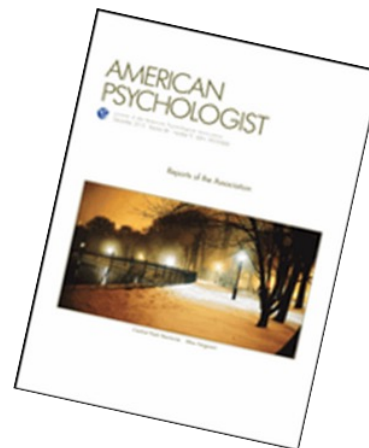
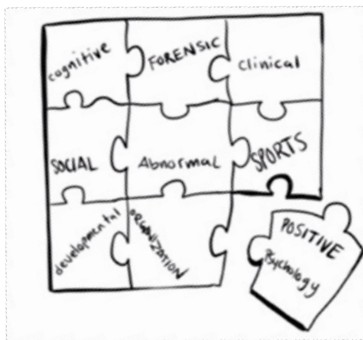
Mihaly Csikszentmihalyi



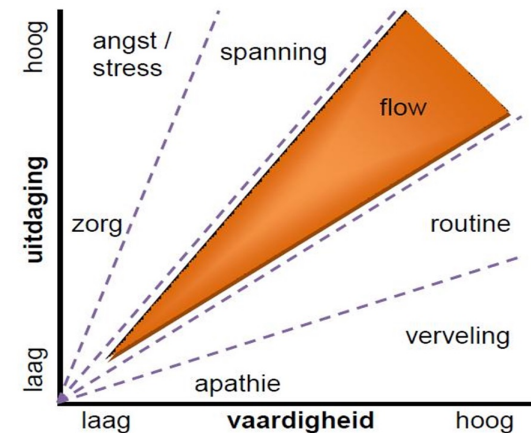
Abraham
Maslow

1908-1970

The father of humanistic psychology and creator of Maslow's Hierarchy of Needs.

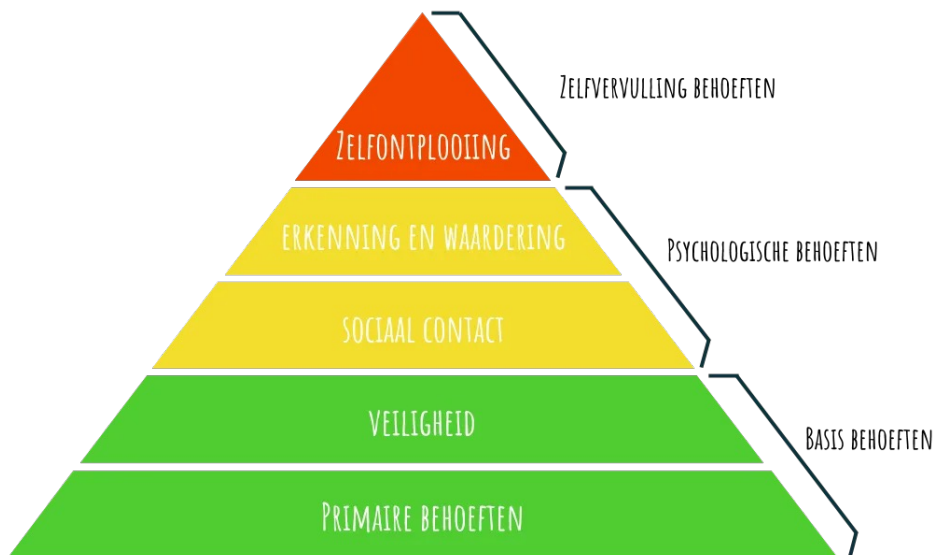


Flow

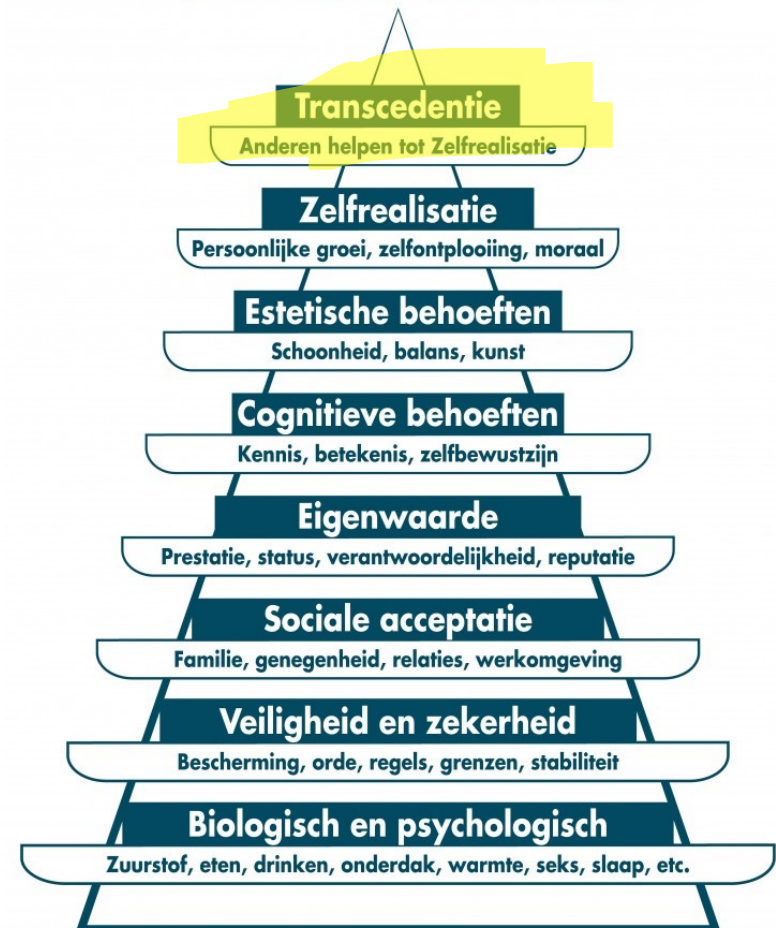


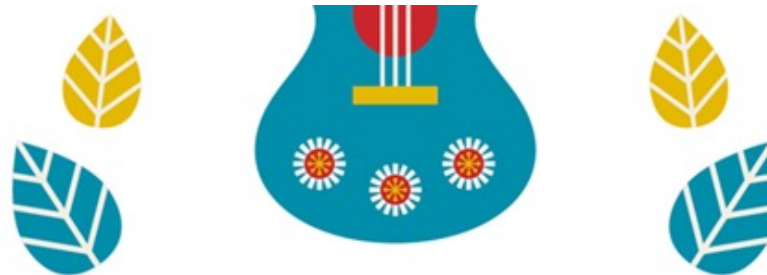


De piramide van Maslow (1968)



Hiërarchie van behoeften (8 fasen model van Maslow)





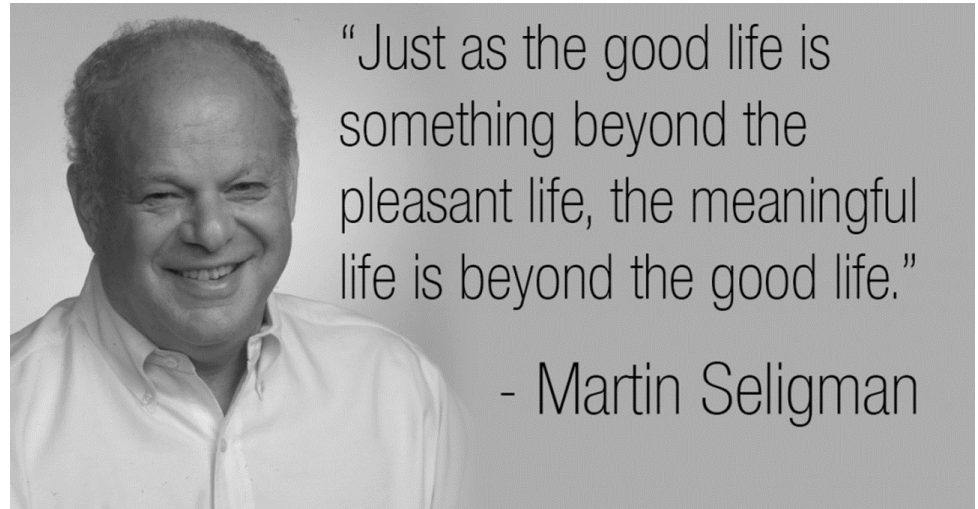
Als je een uur gelukkig wilt zijn, doe je een
dutje. Als je een dag gelukkig wilt zijn,
ga je vissen. Als je een jaar gelukkig wilt zijn,
erf je een fortuin. Als je je hele leven gelukkig
wilt zijn, help je een ander.





Echt leven...

Seligman (2002)



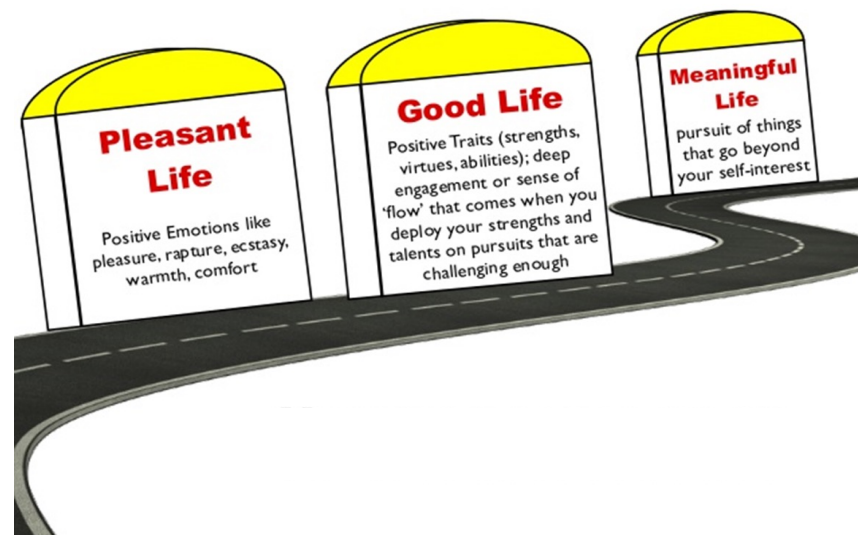


Betekenis en zin in plaats van geluk en gezondheid als doel op zich.

Korte termijn geluk ↔ lange termijn geluk
Genot ↔ well-being
Jezelf ↔ wereld / ander

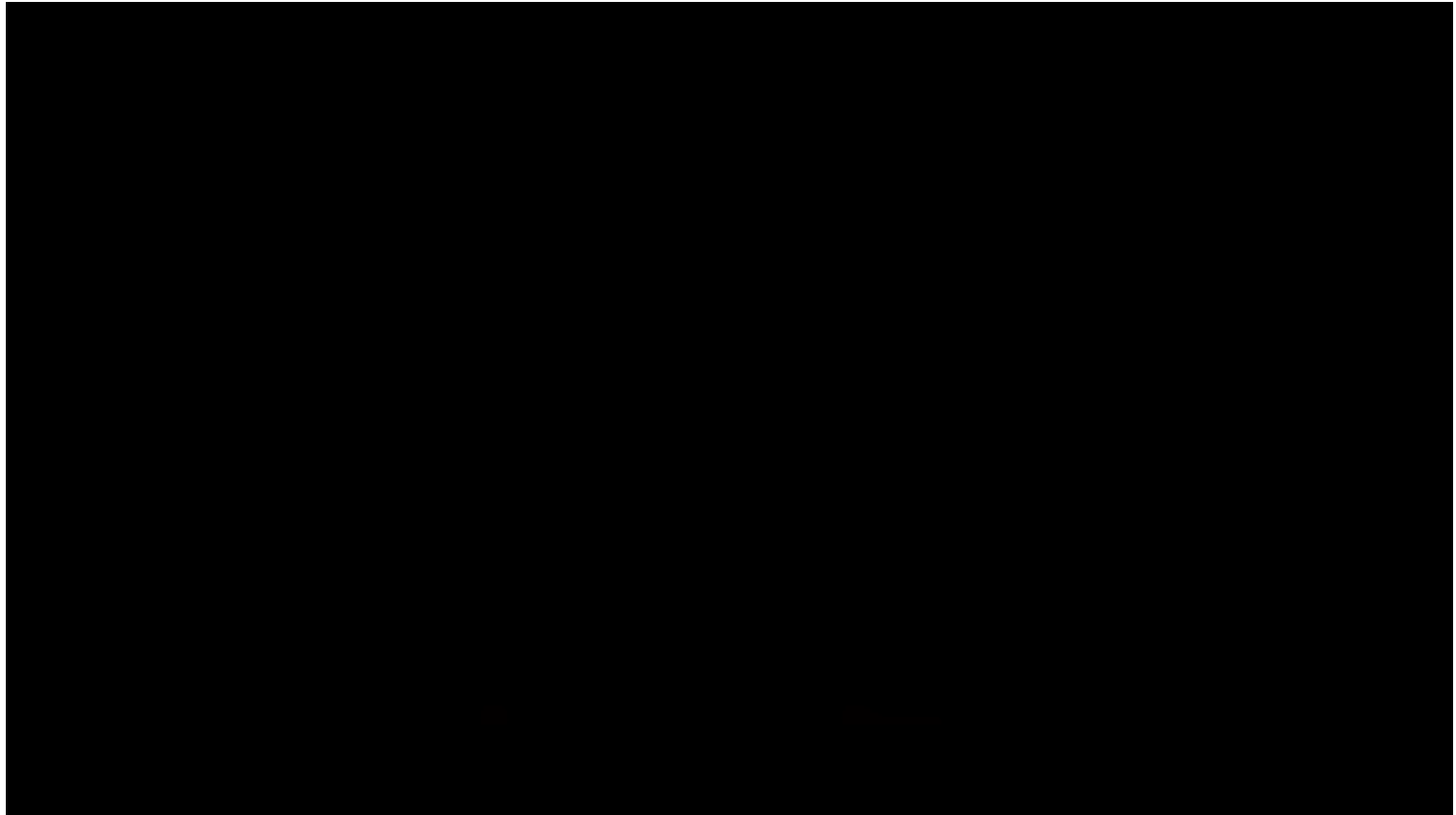
Twee typen geluk:

- Being happy in your life
- Being happy about your life



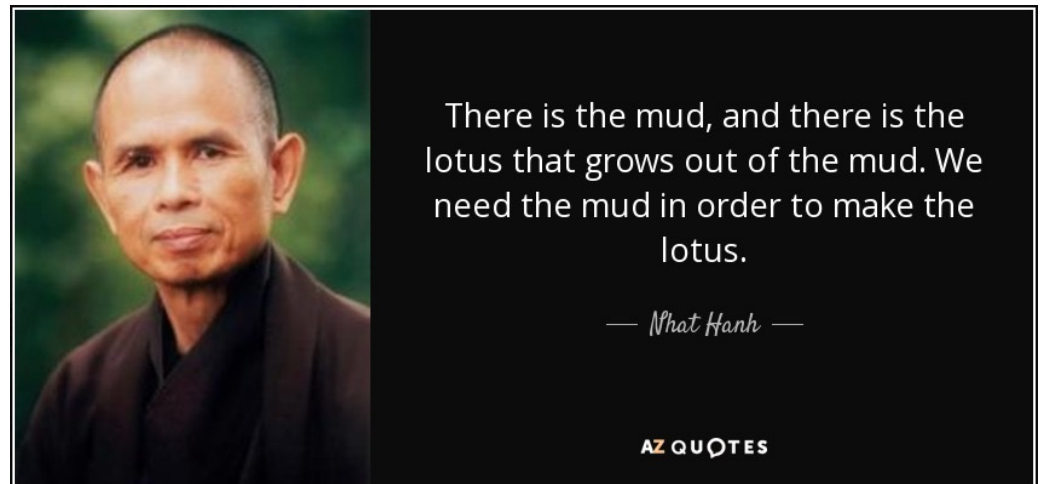


How do lobsters grow?





Posttraumatische groei





Wat zijn voor u indicatoren van gezondheid?

Kwalitatief onderzoek

7 doelgroepen:

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

Uit interviews: **556**
indicatoren voor
gezondheid

gecategoriseerd tot

6 hoofddimensies van
gezondheid, 32 aspecten.

Gezondheid is veel breder dan fysieke aspect -> de 6 hoofddimensies:



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Zingeving



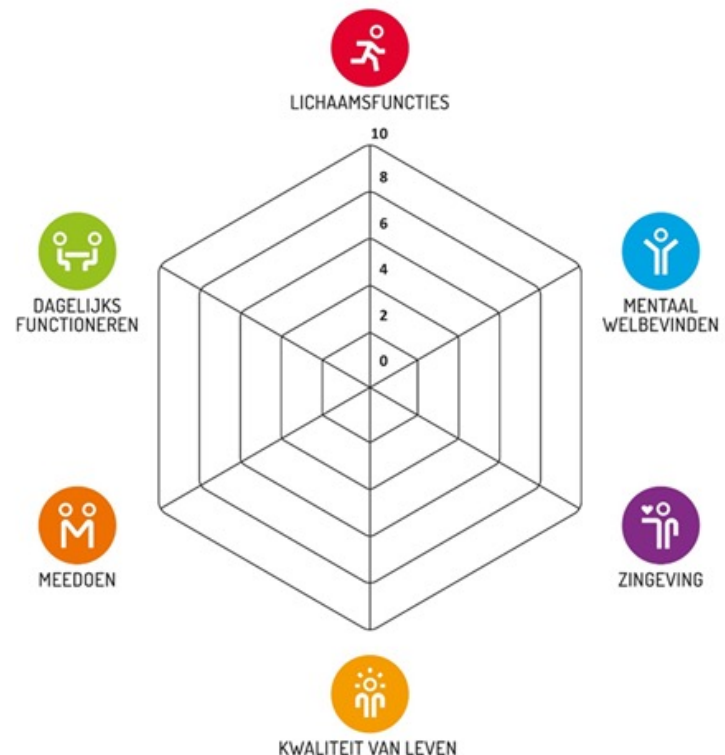
Kwaliteit van leven



Meedoen



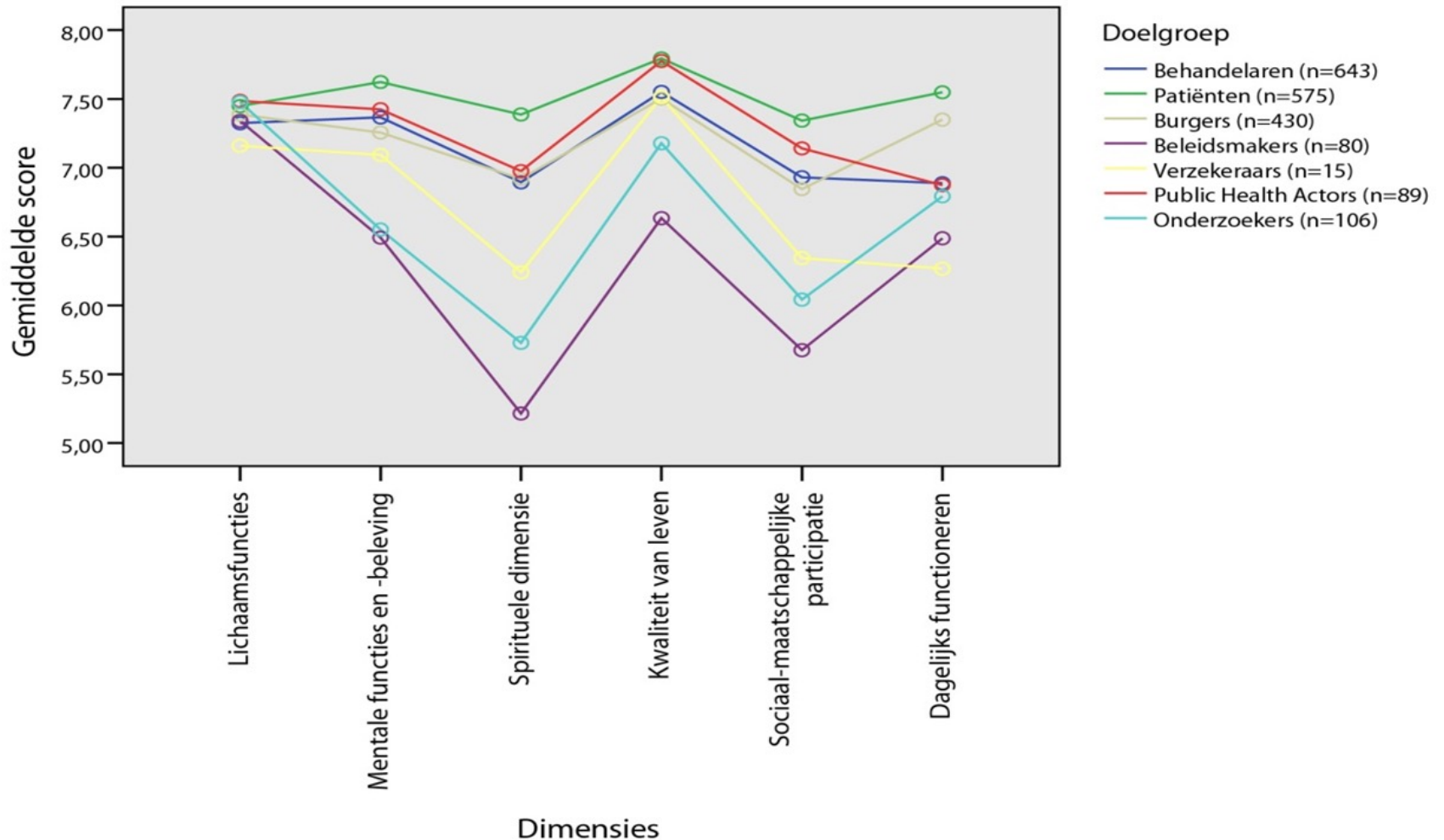
Dagelijks functioneren



Bron: Machteld Huber, www.iPH.nl

Horen die 32 aspecten bij gezondheid?

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



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
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

KWALITEIT VAN LEVEN

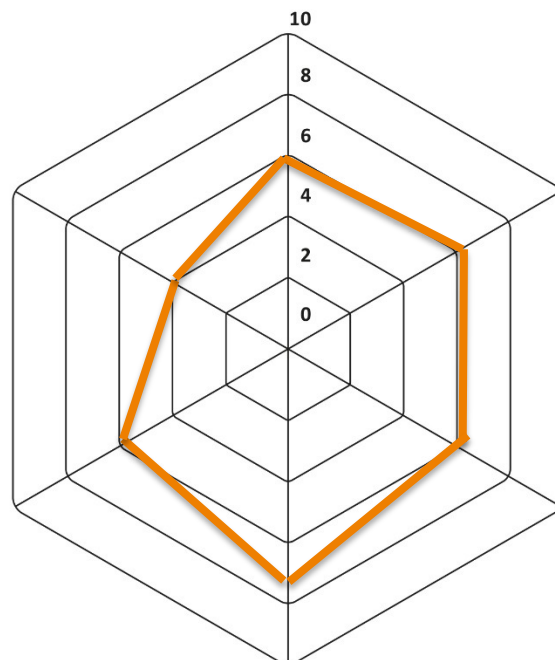


- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

LICHAAMSFUNCTIES



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



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



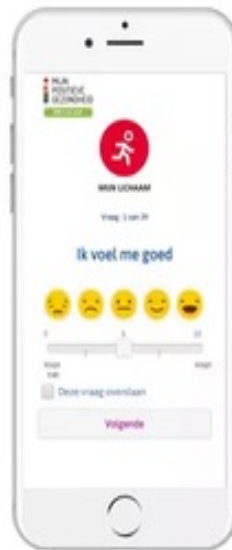
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



Vier spinnenwebben beschikbaar: volwassenen, kinderen, jongeren, eenvoudige versie op www.mijnpositievegezondheid.nl



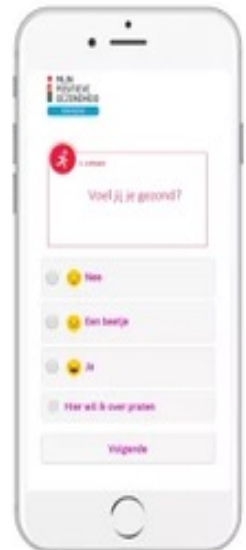
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

Hoe gaat het met u?

In de wachtkamer vindt u een vragenlijst. Die kunt u invullen en, als u wilt, met uw huisarts bespreken.

Meer informatie is te vinden op:
www.mijnpositievegezondheid.nl
www.ipositivehealth.com



Hoe werkt het?

U geeft een cijfer bij de stellingen. Daarbij gaat het niet alleen om hoe u zich voelt en of u zich voldoende kunt redden in het dagelijks leven. Heeft u bijvoorbeeld goed contact met familie, vrienden of bekenden? Is er hulp wanneer dat nodig is?

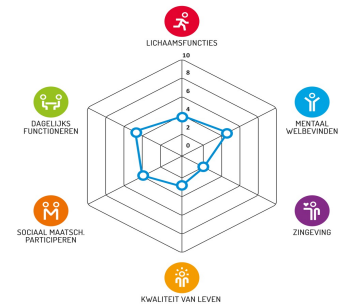
Voelt u zich tevreden, gelukkig of misschien eenzaam? Beleeft u voldoende plezier aan hobby's of andere bezigheden? En lukt het u om alle dagelijkse dingen te doen, zoals koffie zetten, zich wassen of het huishouden doen?

Hieronder ziet u de **zes stellingen**. U geeft iedere stelling een rapportcijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het hoogst is. Dit geeft een beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet. Na het invullen kunt u, als u dat wilt, samen met uw huisarts de stellingen doornemen en de cijfers die u hebt gegeven bespreken.

- | | | |
|--|--|----------------------|
|  | Ik voel mij gezond | <input type="text"/> |
|  | Ik voel mij vrolijk | <input type="text"/> |
|  | Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst | <input type="text"/> |
|  | Ik geniet van mijn leven | <input type="text"/> |
|  | Ik heb goed contact met andere mensen | <input type="text"/> |
|  | Ik kan goed voor mijzelf zorgen | <input type="text"/> |



Essentie:



Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie.

Geen externe norm!

Samen in gesprek over wat iemand zelf wellicht anders *wil* omdat hij of zij dat *belangrijk* vindt. Geen pasklaar advies van de expert over wat er anders *moet*!



Positieve Gezondheid



In drie stappen:

1. Hoe gaat het met u? Wat valt u op?
2. Wilt u iets veranderen? Zo ja, wat?
3. Zo ja, wat? Daarna samen op zoek naar mogelijkheden -> bv e-health, welzijnscoach.





Wist u dat...



- Zingeving de belangrijkste gezondheids-bevorderende factor is?
- Eenzaamheid een grotere bedreiging is voor onze gezondheid dan infectieziekten?



Machteld Huber

People without a strong life purpose were more than twice as likely to die between the study years of 2006 and 2010, compared with those who had one.

(Celeste Pearce, University of Michigan, 2019)



Eenzaamheid

Alleen



eenzaam





See me...

<https://www.youtube.com/watch?v=TmTmBNg2w1o>





Op uw (positieve) gezondheid!



Dank voor uw aandacht!

