

Positieve Gezondheid

Wat is het en wat zou ik ermee kunnen?

7 oktober 2021 – NVBV

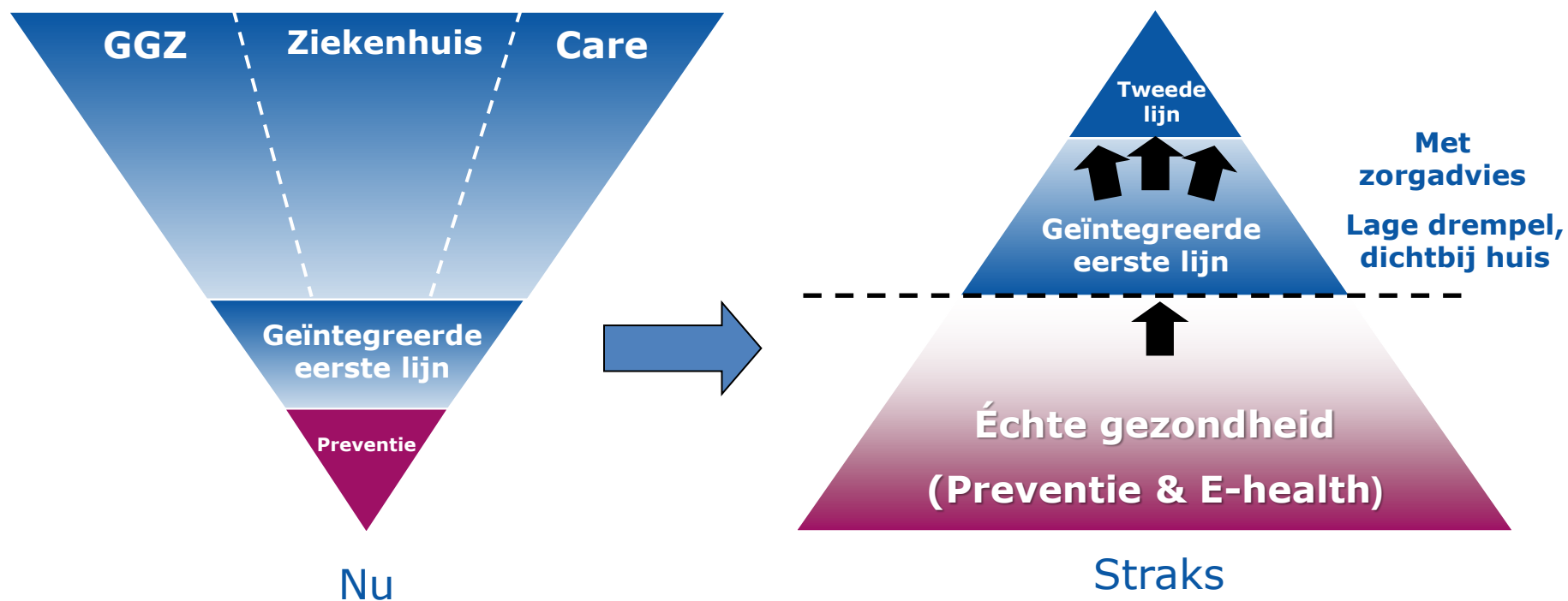
Dr. Machteld Huber

Stelling

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



VISIE OP (BETAALBARE) ZORG IN DE TOEKOMST - DE KOSTEN



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

BERTHO NIEBOER
HOOFDREDACTEUR

b.nieboer@medischcontact.nl
@DokterBertho



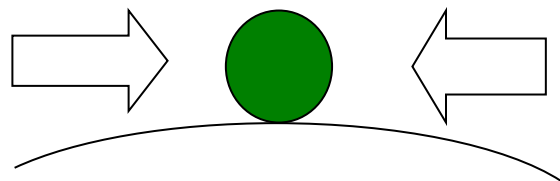
MAURITS GIESEN

GEEN ZORGTEKORT MAAR EEN PATIËNTENOVERSCHOT

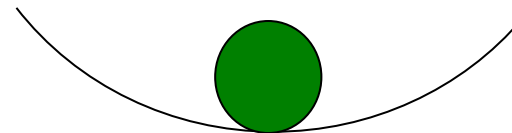
Onder druk wordt alles vloeibaar' is een op het eerste oog aangenaam en geruststellend gezegde dat inhoudt dat het uiteindelijk altijd goedkomt als je de druk maar genoeg opvoert. Helaas merken we dit in de zorg nog niet bepaald. Hoewel het afgelopen anderhalf jaar leek te bewijzen dat we ten tijde van de geboorte van een pandemie een placenta vol solidariteit en schouders-eronder-inzet tegemoet konden zien, kijken we nu naar lange wachttijden voor de inhaalzorg en een historisch hoog ziekteverzuim onder zorgpersoneel tot wel 8,5 procent. Daarbij past natuurlijk dat iedereen zijn vaste paradepaardjes weer van stal heeft gehaald: de brancheorganisaties vinden dat de salarissen omhoog moeten, zorgverzekeraars zetten in op zorg-

NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

Controle model
gangbare benadering



Adaptatie model
'veerkracht' benadering

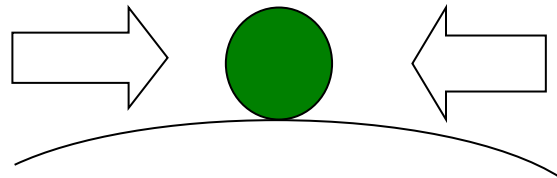


(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN'

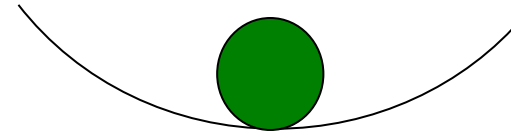
DOOR EEN ANDERE BENADERING:

Controle model
gangbare benadering



- Focus op probleem
- Variatie uitschakelen
- Continue monitoring
- Direct ingrijpen
- Statisch evenwicht

Adaptatie model
'veerkracht' benadering



- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

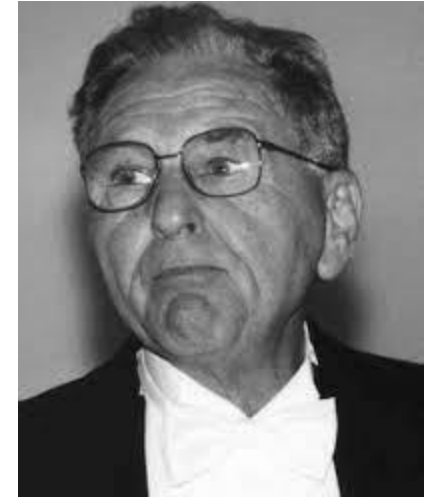
(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

Wat weten we van 'échte Gezondheid'?

3 gezichtspunten

1. Veerkracht: 3 karaktereigenschappen cruciaal

'Sense of Coherence' (SOC) *Antonovsky*



- **Comprehensibility** - je situatie te begrijpen
- **Manageability** - het gevoel hebben dat jij zelf kan kiezen
- **Meaningfulness** - zingeving ervaren

Het tegenovergestelde is:

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

2. BLUE ZONES

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



- Sleutels:**
- **Goed eten** - *vers bereid, grotendeels plantaardig en matig (80%)*
 - **Natuurlijk bewegen** - *half uur per dag wandelen (minstens)*
 - **Zingeving** - *puur persoonlijk*
 - **Sociale inbedding en verbondenheid ervaren**

3. Het werk aan de definitie van gezondheid

GEZONDHEID' IS NOG STEEDS GEDEFINIEERD MET DE WHO-DEFINITIE VAN 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.



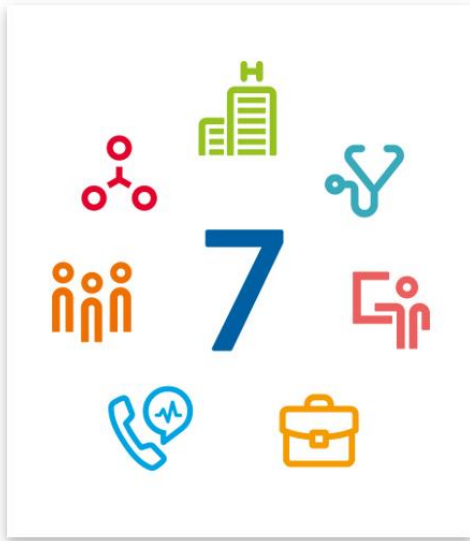


ALS 'GENERAL CONCEPT' IS VOORGESTELD:

**'Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges'**

of

**'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'**



IN TOTAAL WERDEN 7 GROEPEN BELANGHEBBENDEN BENADERD:

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

In een kwitatatief en een kwantitatief onderzoek.

ADVIES:

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

ADVIES:

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

Hier verschijnt voor de 3e keer de zingeving:

- 1. In het onderzoek van Antonovsky, de SOC*
- 2. In de Blue Zones*
- 3. In mijn onderzoek*



RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 2. Indicatoren van gezondheid:

- In totaal werden **556 indicatoren** voor gezondheid verzameld.
- Deze werden **gecategoriseerd** in een **consensus proces** i.s.m. het **NIVEL**.
- Resultaat: **6 Hoofddimensies** van gezondheid, gedifferentieerd in **32 Aspecten**.

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De 6 Hoofddimensies van gezondheid:



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Zingeving



Kwaliteit van leven



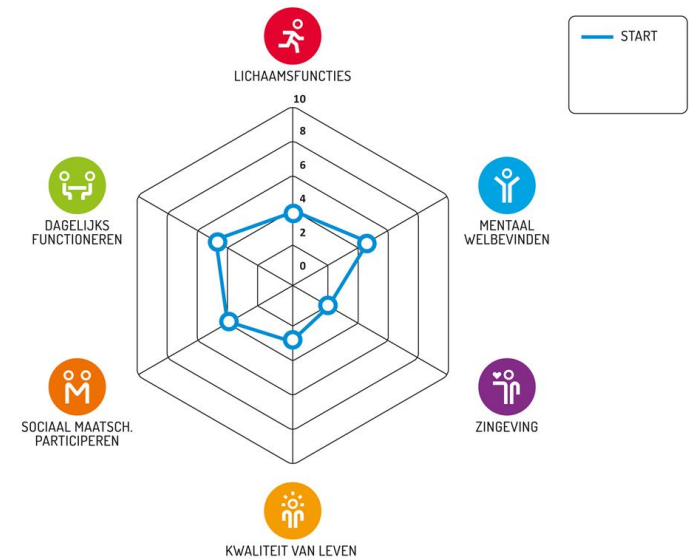
Meedoen



Dagelijks functioneren

CONCLUSIES:

- Oud is de *smalle* opvatting, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte',
Nieuw is de *brede* opvatting over gezondheid.
 - Ik introduceer **voor deze brede opvatting** het begrip:
'Positieve Gezondheid', met **zes dimensies**.
- Aanbevolen: Visualiseer de zes hoofdimensies.
 - Daarom het **spinnenweb-diagram**!

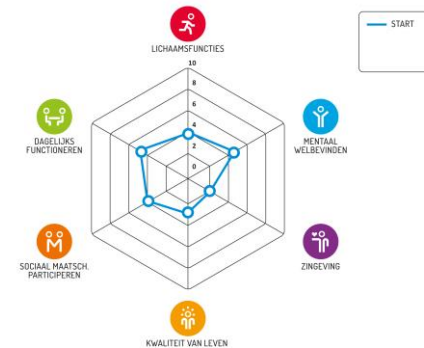


ESSENTIE:

- **Eigen beoordeling** van de persoonlijke situatie. Geen externe norm!

Er ontstaat een ‘gezondheidsoppervlak’.

- Vraag: **Zou u wat willen veranderen** en zo ja, wat?
- Nodig: Beschikbaarheid van **Handelingsperspectieven**.



WAAROM DIE VRAAG NAAR WAT IEMAND WIL VERANDEREN?

STELLING:

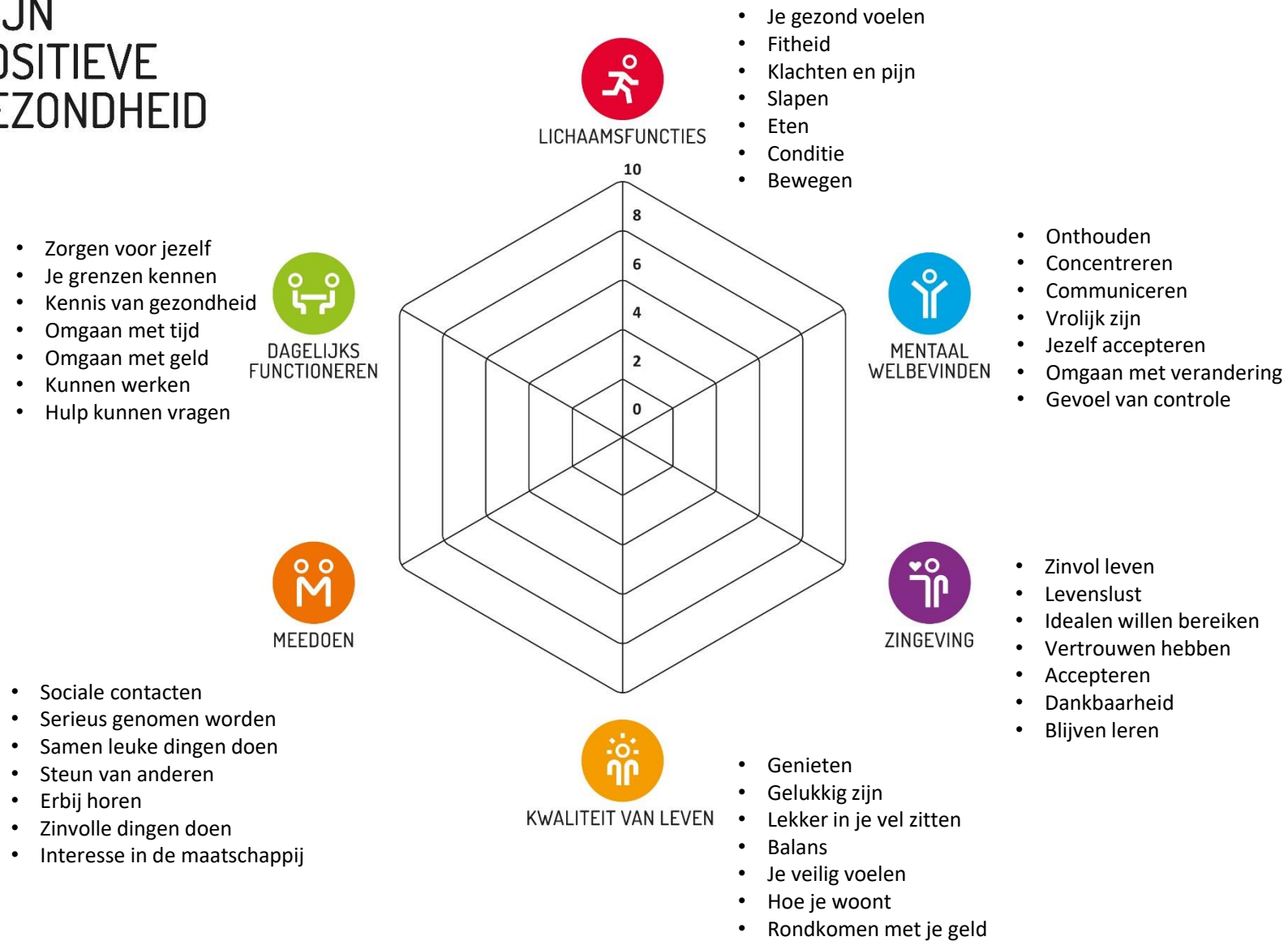
*Mensen doen niet wat ze **moeten**,
maar wat ze **willen**.*

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

A photograph of a beach at sunset. The sun is a bright orange orb on the horizon, its light reflecting as a shimmering path on the calm water. To the left, a long pier made of dark wooden posts extends into the sea. The foreground shows the wet sand of the beach, with gentle ripples and patterns created by the receding tide. The sky is a gradient of soft colors, from pale blue to a warm orange near the horizon.

‘Als je een schip wilt bouwen, moet je werklui niet opdragen hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar de eindeloze zee.’

Antoine de Saint-Exupéry



Persoonsgegevens

Datum: _____
Naam: _____
Geboortedatum: _____

Het Leefstijlroer

*'Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een
gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen.
Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.'*

Voeding

- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- ☐ Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- ☐ Drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- ☐ Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐ Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- ☐ Stop met calorieën tellen

Sociaal

- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- ☐ Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- ☐ Maak ook fysiek contact
- ☐ Omring je met mensen die energie geven

Ontspanning

- ☐ Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- ☐ Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- ☐ Zet je smartphone vaker uit
- ☐ Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- ☐ Neem gedurende de dag korte pauzes

Beweging

- ☐ Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
- ☐ Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappenteller of fit-app)
- ☐ Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
- ☐ Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten
- ☐ Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- ☐ Neem de trap in plaats van de lift
- ☐ Voorkom veel stilzitten

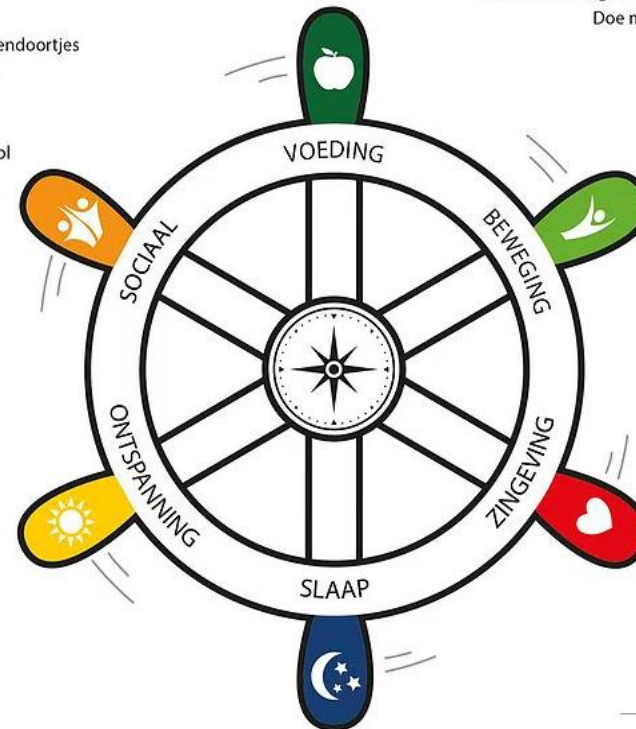
Zingeving

- ☐ Richt je aandacht op dat wat je blij maakt
- ☐ Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- ☐ Vervang negatieve gedachten door positieve
- ☐ Wees dankbaar voor wat goed is
- ☐ Blijf jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen
- ☐ Ontwikkel mindfulness en compassie

Slaap

- ☐ Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
- ☐ Drink geen cafeïne voor het slapen gaan
- ☐ Zorg voor een regelmatig slaappatroon
- ☐ Slaap 7 tot 8 uur
- ☐ Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit

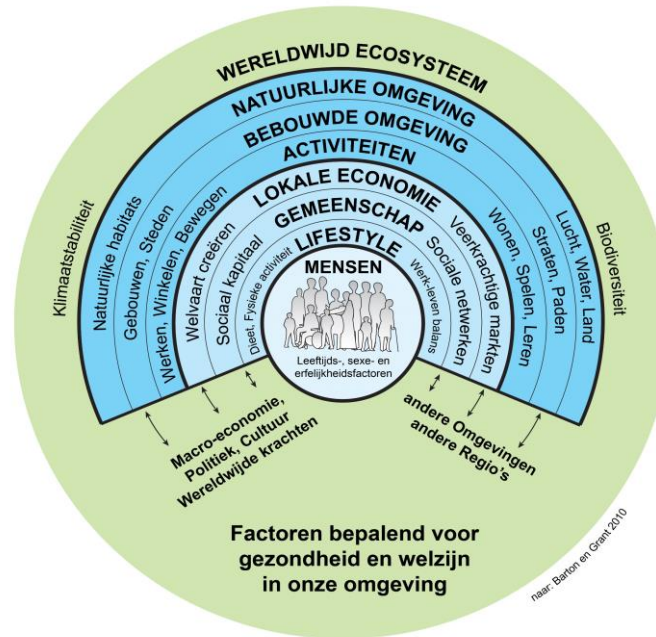
En verder



Positieve Gezondheid:

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

.... in een gezondheidbevorderende omgeving!



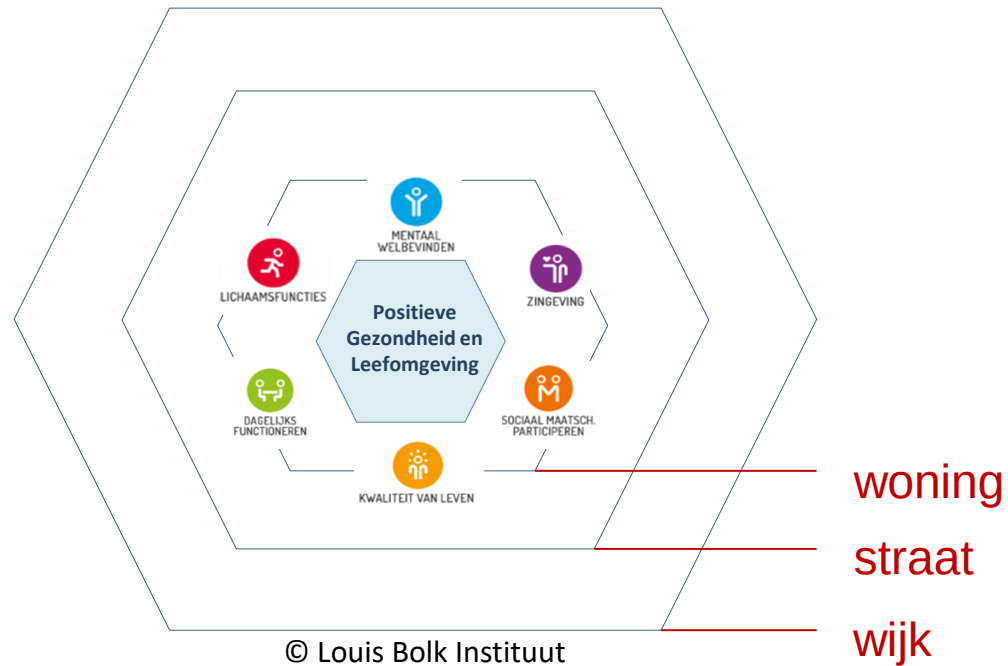
Nota Landelijk gezondheidsbeleid

Gezondheid breed op de agenda



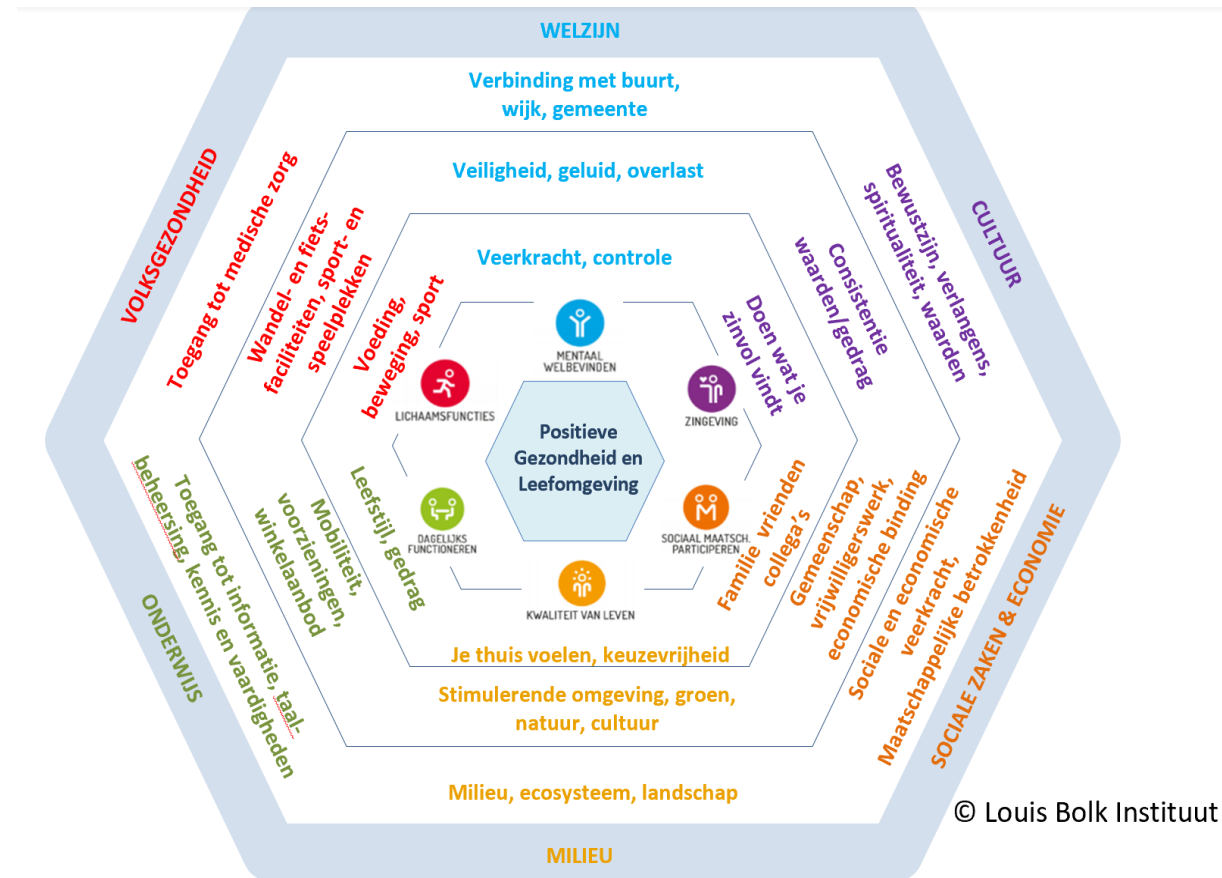
Integraal model

Positieve Gezondheid en leefomgeving



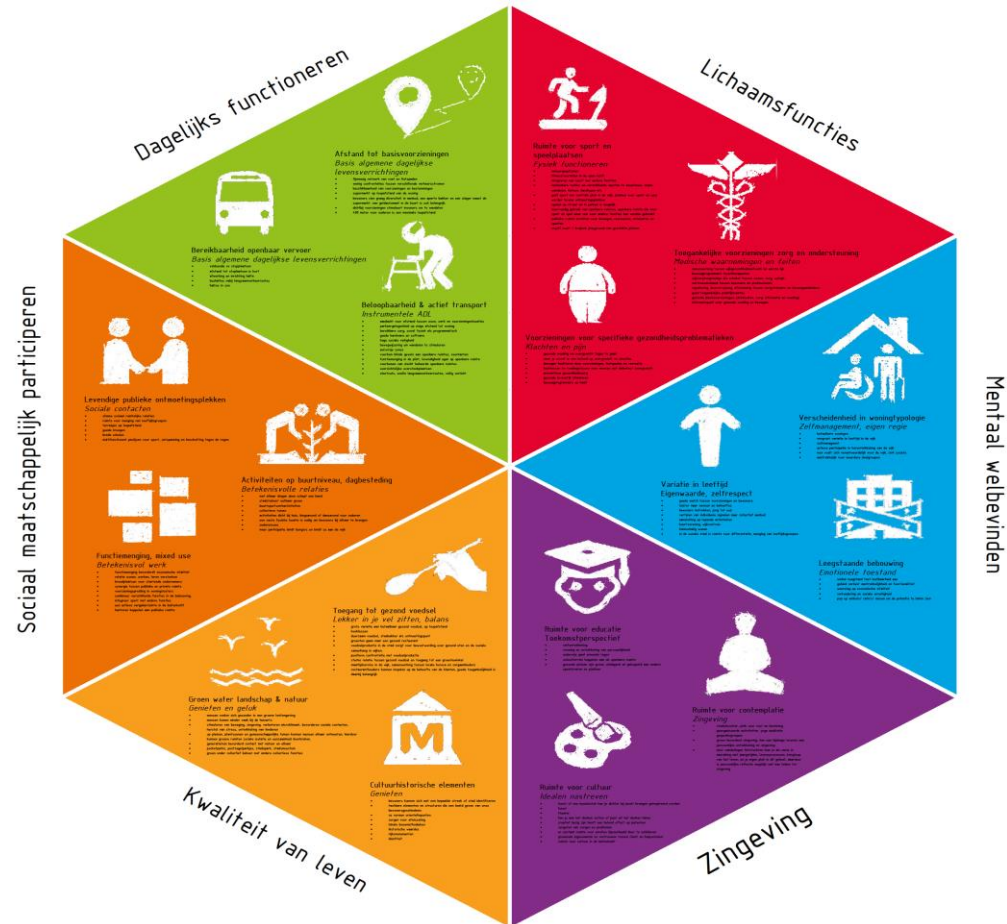
Integraal model

Positieve Gezondheid en leefomgeving



POSITIEVE GEZONDHEID

Een ruimtelijke vertaling



Ruimtelijke vertaling positieve gezondheid

Ruimtelijk diagram
Hoofddimensie
Icon
Ruimtelijk thema
Aspect
Voorbeeldfuncties

Steenma, H.T.
Huber, M.
Steenma, H.T.
Bronnenonderzoek
Huber, M.
Bronnenonderzoek

Auteur

Thomas Steenma - Architect
Gebruik derden toegestaan mits duidelijke bronvermelding

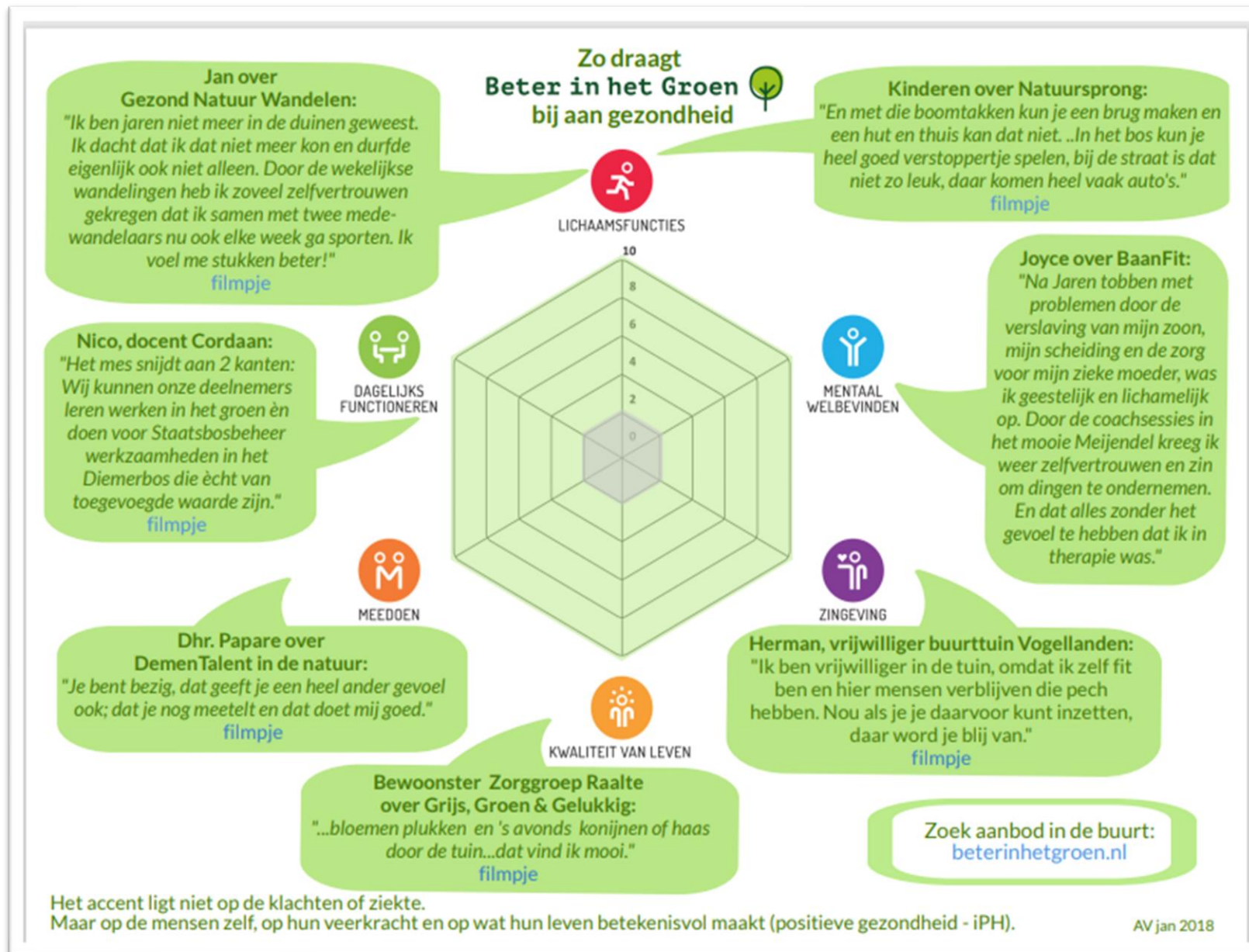


Stichting Institute for Positive Health

Geraadpleegde bronnen

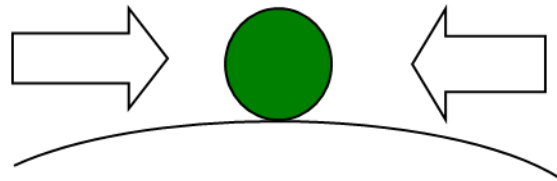
- Active design guidelines, City of New York, 2009
- Geronde wijk in praktijk, Ministerie VWS en BZK, 2003
- Geronde wijk in praktijk, Luchman, 2003
- Geronde verscheidenheid, Prosd, 2005
- Towards a better concept of operationalisation of the new dynamic concept of health: a meta-analysis study - BPH 2016, Huber, M., van Wier, M., Gezenberg, M., Wolkens, B., Heerkes, Y., Dagnelid, P., Koelthoff, J.A., 2016
- <http://www.stadkandprovincie.nl>
- <http://www.vrijheid.nl/thema/public>
- www.gemid.nl/thema/sociale-omgeving
- Staat in beweging, Vrijheid over gezonde leefomgeving
- <http://www.kip.nl/land>
- <http://www.kip.nl/land/cultuurhistorie.html>
- <http://www.kip.nl/land/cultuurhistorie.html>
- het belang van openbaar vervoer de maatschappelijke effecten op een rij (PWS)
- TOEGANGELIJKHEID VAN WERKEN, Volkskrant

Natuur & gezondheid

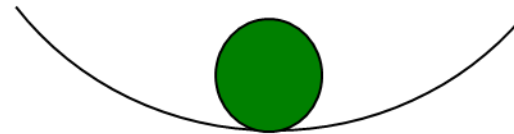


***Als je deze elementen kent,
kan je in ieder beroep omstandigheden creëren,
die gezondheid en veerkracht-bevorderend zijn.***

Controle model
gangbare benadering



Adaptatie model
'veerkracht' benadering



Dank voor jullie aandacht!

www.iph.nl

mijnpositievegezondheid.nl

kind.mijnpositievegezondheid.nl

jongeren.mijnpositievegezondheid.nl

eenvoudigetool.nl