positief gezond ijsselland

De brede blik op Gezondheid

Judith Heinrich - Proscoop

Symposium Participatieraad Ouderen Overijssel, 12 oktober 2023

positief gezond ijsselland

GEZONDHEID

betekent voor mij ...

Huidige definitie Gezondheid WHO (1948)

‘Een staat van compleet lichamelijk-, mentaal- en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebrek’

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd!

Voorbeeld Bibian Mentel

- Topsportster (snowboarden)
- Veel te maken gehad met ziekte en lichamelijke beperkingen
- Altijd de blik op wat nog wel mogelijk is
- Anderen inspireren met positieve mentaliteit
    - Boek LEEF (ISBN 9789493042162)
    - Mentelity Foundation https://www.bibianmentelfoundation.nl/

Voorbeeld Machteld Huber

- Studie geneeskunde (huisarts)
- Zelf 4 langdurige periodes van ziekte gekend
- Zorg en begeleiding als beperking ervaren;
  veel nadruk op patiënt zijn i.p.v. mens zijn
- Ontdekking dat focus op wat wel kan, waar je energie van krijgt en waar je naar toe wilt erg helpt bij het herstelproces!
- Besluit om op zoek te gaan naar
  - een bredere blik op gezondheid (Positieve Gezondheid)
  - een nieuwe definitie van gezondheid

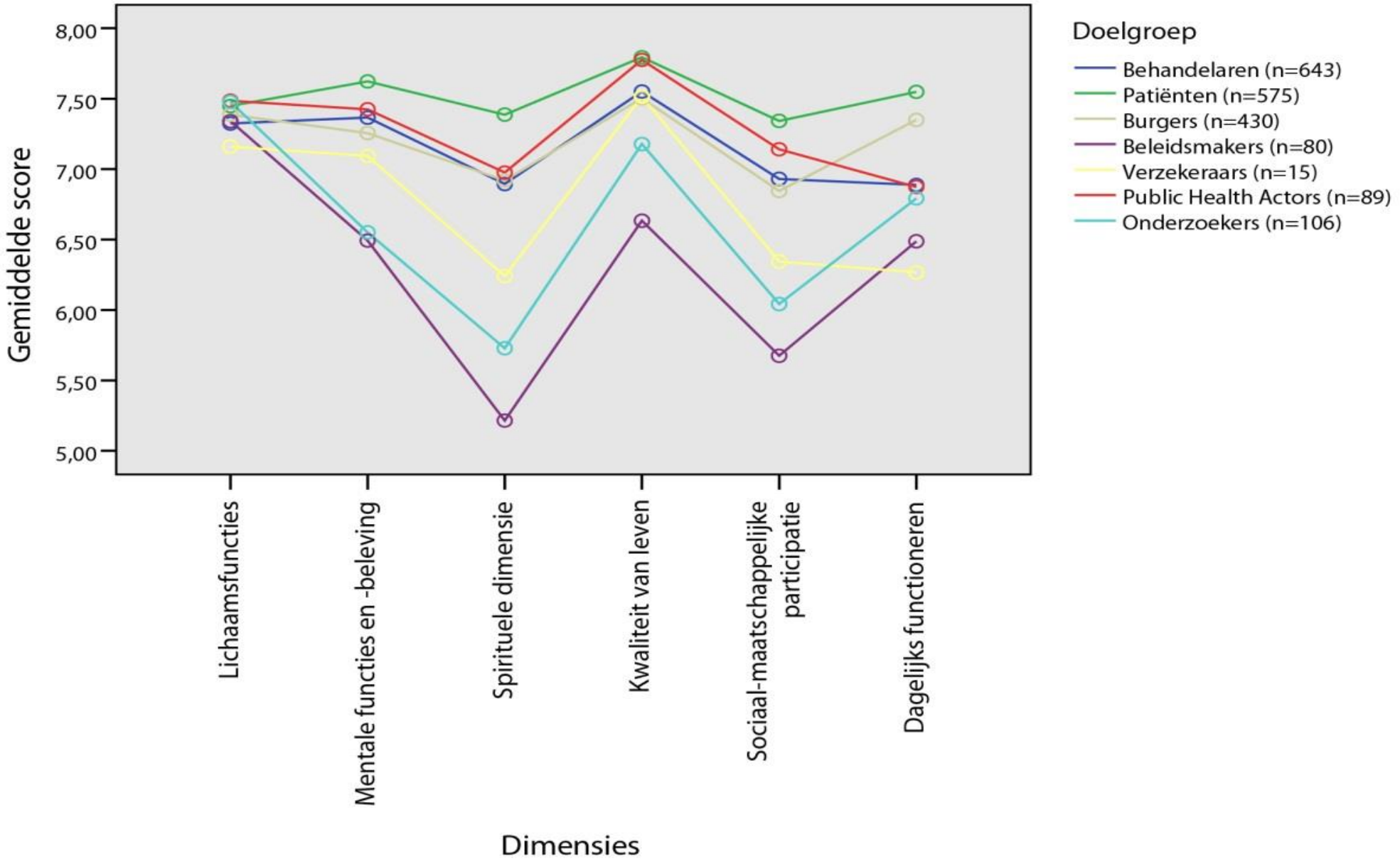
Blue Zones

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

Kern:
- Goed (onbewerkt) en gevarieerd eten
- Natuurlijk bewegen
- Zingeving (doel in het leven)
- Sociale inbedding en verbondenheid ervaren

Live to 100: Secrets of the Blue Zones | Officiële Netflix-website

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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

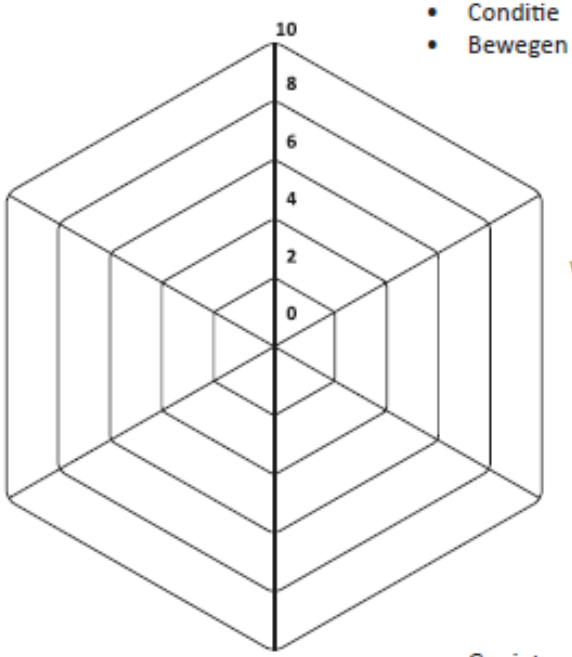
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

MEEDOEN

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

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



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

Conclusie onderzoek: voorstel nieuwe definitie van gezondheid

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

Positieve Gezondheid

Machteld Huber, 2012

Hoe werkt het in de praktijk?

https://www.youtube.com/watch?v=7ssbawVM1GI&t=1s

Noodzaak om te veranderen?

- Ziektezorg sluit lang niet altijd aan bij wat nodig is, we worden gestuurd door het systeem van wetten, regels en protocollen (perverse prikkel in de zorg)
- Dubbelle vergrijzing met nodige fysieke uitdagingen
- Door slechte leefstijl toename van mensen met complexe en chronische problematieken
- Financiële onhoudbaarheid van ons systeem
- Enorme uitdaging qua zorgpersoneel (nu 1 op 7 in de zorg en reeds tekorten, in 2040 1 op 4)

Daarom: Positieve Gezondheid als rode draad in Integraal Zorgakkoord (IZA) en Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

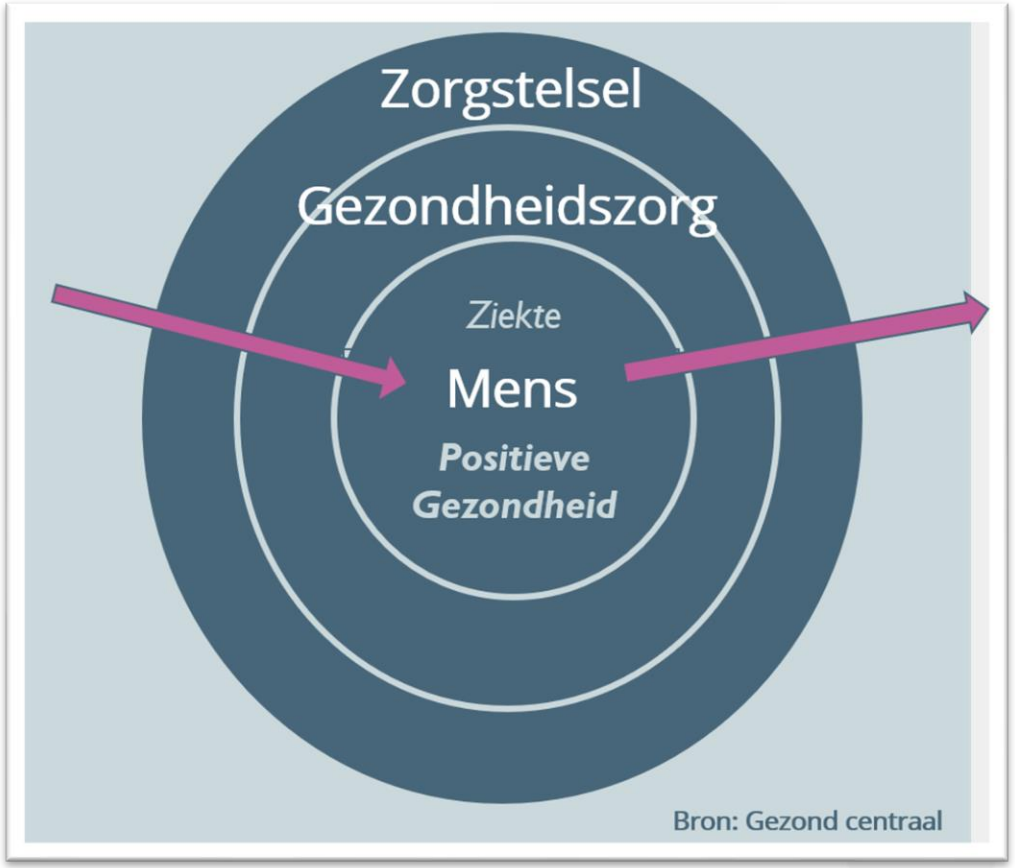
Opschudding

…is nodig om gezond centraal te stellen en **ontstaat** wanneer je gezond centraal stelt!

Ziektezorg

Systeem
Ziekte
Problemen

Structuurverandering
Optimaliseren
(= anders doen)



Echte gezondheidszorg

Mens
Gezondheid
Perspectieven

Cultuurverandering
Transformeren
(= anders denken en anders doen)

positief gezond ijsselland

Anders in gesprek over gezondheid

In duo’s in gesprek

Pak allebei een kaart en stel elkaar om de beurt de vraag

positief gezond ijsselland

Waar kom je Positieve Gezondheid in de praktijk al tegen?

Enkele voorbeelden

Min. VWS: Gezondheid breed op de agenda
Landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024

Bij de zorgverzekeraar

https://youtu.be/A5ZsHzoH0-o?si=NbY3v7q7WoATWmhw

Bij de gemeente (Zwartewaterland)

René de Vent • 1st
Strategisch Beleidsadviseur Sociaal Domein Gemeente Zwartewaterland
2w •

Vanmiddag met collega Lianne in Provinciehuis Overijssel voor prima georganiseerde inspiratiebijeenkomst 'Reis door Positief Gezond IJsselland'. Deelnemers via 2 workshops meegenomen in het Preventiebeleid van Zwartewaterland, gebaseerd op gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Boeiende gesprekken en waardering voor allesomvattende aanpak voor een sterke 'sociale basis' in Zwartewaterland! Lianne van den Berg,Elma van Dongen.#positievegezondheid #overijssel

See translation

Ouderenzorg

(Driezorg – Stichting voor Wonen, Welzijn en Zorg in Zwolle)

Gisteren een mooie, inspirerende middag gehad bij 'Reis door positief gezond Ijsselland'. Grote club van Driezorg, stichting voor Wonen, Welzijn & Zorg aanwezig, dus hopelijk kunnen we gauw aan de slag binnen Driezorg en in de regio om meer te handelen vanuit Positieve Gezondheid! Bedankt voor de organisatie Proscoop, GGD IJsselland en Gemeente Zwolle! #toekomst #positief

See translation

In de huisartsenpraktijk

https://youtu.be/pOEGQRO2K3E?si=jJqehnOz2dV2OO1X

positief gezond ijsselland

Hoe kun je er zelf actief mee aan de slag?

Praktisch voor inwoners

- Spel Alles op tafel:

Kennismaken met Positieve Gezondheid op een laagdrempelige en speelse wijze, inzicht krijgen én Positieve Gezondheid actief inzetten in je eigen leven.
Bijv via welzijnswerk of buurthuizen.

- Ansichtkaarten Positief Gezond Ijsselland

- Vul je eigen spinnenweb met enige regelmaat in:

https://mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/

- Bespreek het met je zorgverlener, welzijnscoach etc

- Volg een basismodule PG als je er in je omgeving een leidende rol in wilt hebben

- Kom op 13 of 15 nov naar de gratis theatervoorstelling!

www.positiefgezondijsselland.nl

Aanmelden Deventer:
https://www.proscoop.nl/agenda/theaterdeventer/

Aanmelden Dalfsen:
https://www.proscoop.nl/agenda/theaterstoomfabriekdalfsen/

REIS DOOR POSITIEF GEZOND IJSSELLAND

elland.nl

positief gezond ijsselland

Welke kansen zie je voor jezelf/ in je buurt?

positief gezond ijsselland

Welke kansen zijn er vanuit PROO?

Dank voor jullie aandacht!

Judith Heinrich
06 – 45 78 26 25
judith.heinrich@proscoop.nl

Volg ons op:
LinkedIn Positief Gezond IJsselland
Website Positief Gezond IJsselland