

## Tekst artikel ledenblad VO Nationale-Nederlanden maart 2019

### Positieve Gezondheid, een andere kijk op je gezondheid

Je eigen gezondheid in de gaten houden? Is dat alleen een kwestie van je fysieke gesteldheid? Of gaat het er ook over hóe je je gezondheid beleeft? En: wat is gezond nu eigenlijk en wat versta je eronder?

Machteld Huber, onderzoeker en voormalig huisarts heeft 2000 mensen gevraagd wat zij zelf verstaan onder gezondheid. Uit haar onderzoek blijkt dat gezondheid veel breder is dan het afwezig zijn van een ziekte. Je gezondheid is ook afhankelijk van hoe je in je vel zit. Hoe je om gaat met problemen in je lichaam en veranderingen in je omgeving. Gelukkig zijn of je eenzaam voelen. Controle hebben over je leven. Allemaal elementen die er mee te maken hebben of jij je gezond en energiek voelt. Natuurlijk op een manier die bij jou past. Dat is het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

### De 6 pijlers van Positieve Gezondheid

- Hoe voel ik me lichamelijk?
- Hoe gaat het mentaal met me?
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?
- Lukt het me te genieten van het leven?
- In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?
- Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

### Het gebruik van Positieve Gezondheid

Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid wordt door steeds meer zorg- en hulpverleners toegepast.

Een groeiend aantal huisartsen gebruikt het om samen met de patient in kaart te brengen hoe het met de gezondheid in brede zin zit. Dat kost extra tijd, maar levert ook besparingen op. Zo merkte een huisarts in Limburg dat het aantal doorverwijzingen naar de specialist afnam. Dat gold ook voor het medicijngebruik en het aantal bloedonderzoeken. Niet altijd bleek (meer) medische zorg de oplossing te zijn. Door de aard van de klachten waren er ook oplossingen in het zogenoemde Sociale Domein. Bijvoorbeeld het inschakelen van maatschappelijk werk, het gaan sporten, een cursus volgen of de stap maken naar dagbesteding.

### Kan je zelf ook iets met Positieve Gezondheid?

Ja, dat kan zeker. Machteld Huber en haar collega's hebben een mooi hulpmiddel ontwikkeld waarmee je kunt meten hoe het met jouw persoonlijke Positieve Gezondheid is gesteld.

Je gaat hiervoor naar [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl) en beantwoordt 42 vragen over de 6 pijlers. Aan de hand van het zogenoemde spinnenwebmodel wordt je Positieve Gezondheid in kaart gebracht. Dat spinnenwebmodel kan je downloaden, opslaan en printen.

Zie het als een 0 meting. Ben je tevreden met je scores, prima! Denk je op bepaalde gebieden moet ik iets gaan doen, bespreek dat dan eens met iemand die je (en die jou) goed kent. Dat hoeft zeker niet altijd een zorg- of hulpverlener te zijn. Je kunt het natuurlijk ook

gebruiken als input voor een gesprek met je (huis)arts. Nog niet alle artsen of hulpverleners zijn bekend met de Positieve Gezondheid methodiek.

Op de site [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl) tref je ook een overzicht met tips aan. Tips over de onderwerpen (de pijlers) van Positieve Gezondheid. Wellicht interessant om te kijken of er iets bij zit wat je kunt gebruiken om op een prettige manier ouder te worden.

,