



Positieve gezondheid

Mini-symposium 31 maart 2017



Inhoud

- Positieve gezondheid
- Wat voegt het toe?
- Methoden en interventies
- De rol van de Gezondheidspsycholoog



Health is a state
of complete physical,
mental, and social
well-being and
not merely the
absence of disease
or infirmity.





Machteld Huber
Arts en onderzoeker, Louis Bolk Instituut

▶ ▶ 🔊 0:13 / 4:11

⚙️ ◻️ 🗉

'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'



Dat is het nieuwe concept van gezondheid dat Machteld Huber en anderen publiceerden in 2011 in het tijdschrift British Medical Journal en dat zelfs de omslag haalde.

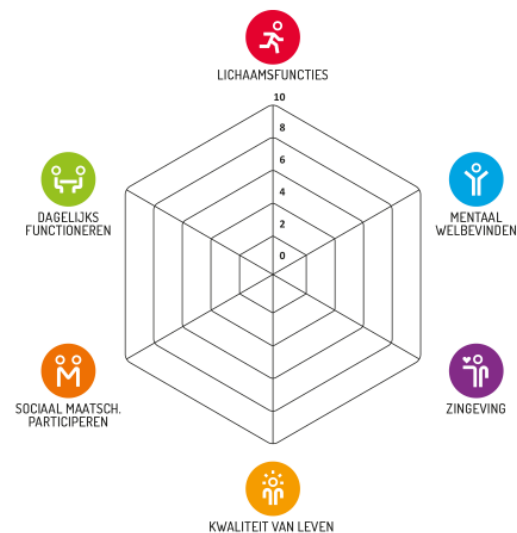
'**POSITIEVE GEZONDHEID**' is een verdere uitwerking van dit nieuwe concept.

Huber deed onderzoek om dit concept verder te ontwikkelen en zij vond dat mensen met ervaring met ziekte vinden dat gezondheid te maken heeft met alle levensgebieden. Die brede visie op gezondheid met zes dimensies noemde Huber '**Positieve gezondheid**'. De mate van Positieve gezondheid wordt zichtbaar gemaakt in het [Spinnenwebdiagram](#).



Het **INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH** is opgericht om de uitwerking van Positieve gezondheid naar de praktijk en het dagelijks leven te bevorderen en ondersteunen.

BEKIJK HET HIER HET LAATSTE **NIEUWS** >



ONTDEK ONS SCORINGSINSTRUMENT >



LICHAAMSFUNCTIES

10

8

6

4

2



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MENTAAL
WELBEVINDEN



SOCIAAL MAATSCH.
PARTICIPEREN



ZINGEVING



KWALITEIT VAN LEVEN

Positieve
Gezondheid

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES

- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- Basis ADL
- Instrumentele ADL
- Werk vermogen
- Health literacy

SOCIAAL- MAATSCHAPPELIJK PARTICIPEREN

- Sociale communicatieve vaardigheden
- Betekenisvolle relaties
- Sociale contacten
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk

KWALITEIT VAN LEVEN

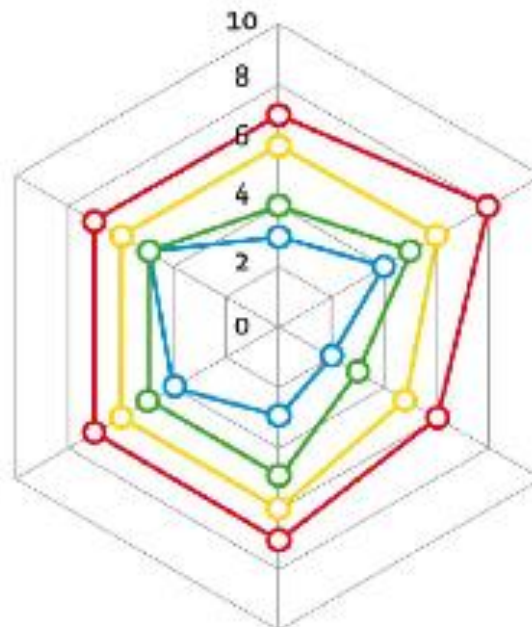
- Kwaliteit van leven/welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust
- Balans

MENTAAL WELBEVINDEN

- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde/zelfrespect
- Gevoel controle te hebben/manageability
- Zelfmanagement en eigen regie
- Veerkracht, resilience, SOC

SPIRITUELE/EXISTENTIELE DIMENSIE

- Zingeving/meaningfulness
- Doelen/idealen nastreven
- Toekomstperspectief
- Acceptatie



- START
- 1 MAAND
- 2 MAAND
- 3 MAAND

Cijfers & Context
 Helft Nederlanders heeft chronische ziekte

Regionaal & Internationaal
 Minste chronisch ziekten in Utrecht

Kosten

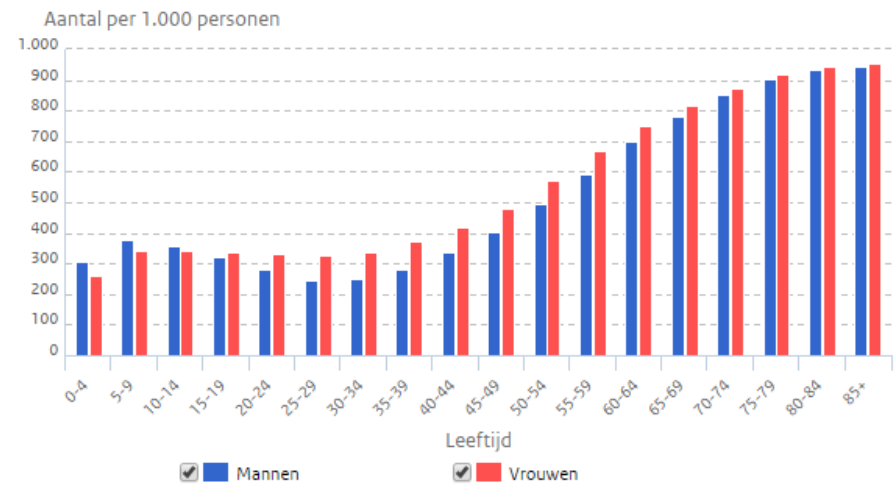
Preventie & Zorg
 5,3 miljoen chronisch ziekten in zorg bij huisarts

- Prevalentie
- Bevolkingsgroepen
- Trends

[Open alles](#)

Prevalentie chronische ziekte naar leeftijd en geslacht

Aantal personen met één of meer chronische ziekten op 1 januari 2014



Bron: NIVEL Zorgregistraties eerste lijn, 2016

8,2 miljoen mensen met een chronische ziekte

Op 1 januari 2014 hadden 8,2 miljoen mensen in Nederland één of meer chronische ziekten. Dit komt overeen met de helft van de Nederlandse bevolking. Een 'chronische ziekte' is hier gedefinieerd als een ziekte waarbij over het algemeen geen uitzicht is op volledig herstel. De schatting is gebaseerd op een selectie van 109 door de huisarts geregistreerde chronische ziekten. De diagnose kan gesteld zijn door de huisarts zelf of kan zijn overgenomen van een andere zorgverlener. Overigens komen niet alle mensen met een chronische ziekte jaarlijks voor die ziekte bij de huisarts. Voor het aantal mensen met een chronische ziekte dat hiervoor in 2014 de huisarts bezocht, zie [Aantal mensen met een chronische ziekte in zorg bij de huisarts](#).

Ruim negentig procent van de 75-plussers heeft een chronische ziekte

Chronische ziekten komen op alle leeftijden voor. Het percentage mensen met één of meer chronische ziekten neemt echter toe met de leeftijd. Ruim 90% van de mensen van 75 jaar en ouder heeft ten minste één chronische ziekte. Toch ligt de [prevalentie](#) onder personen jonger dan 40 jaar ook al rond de 30%.

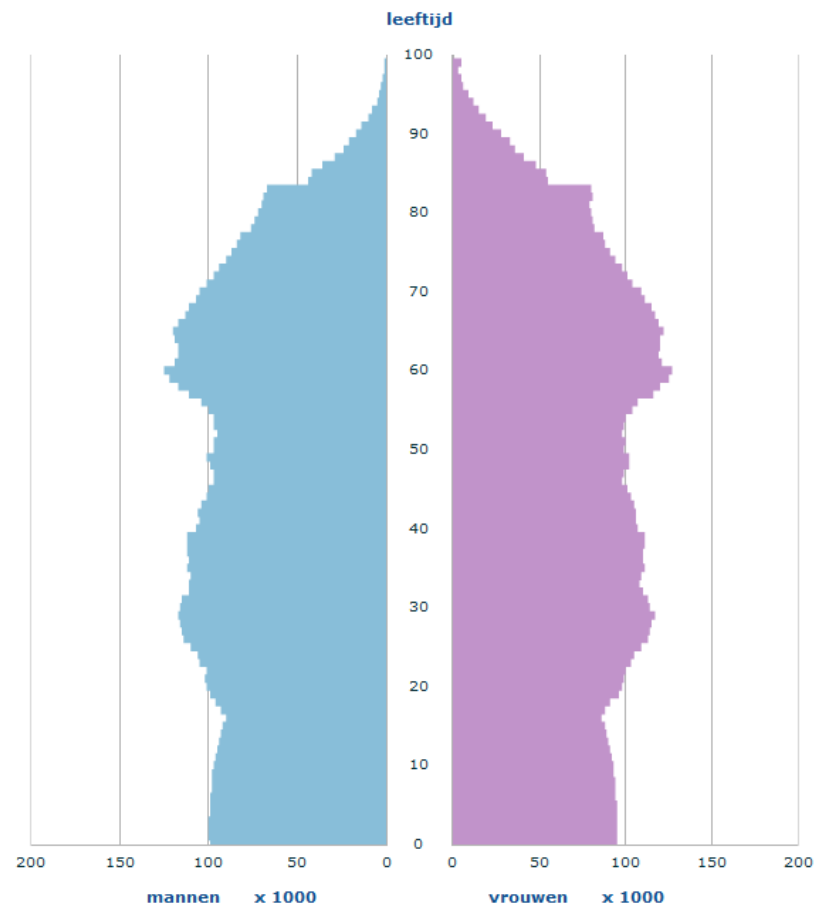
Meer vrouwen dan mannen met een chronische ziekte

In de leeftijdsgroep van 0 tot 15 jaar zijn er relatief meer jongens dan meisjes met een chronische ziekte. In de leeftijdsgroep van 15 tot 65 jaar zijn er juist relatief meer vrouwen dan mannen met een chronische ziekte. In de leeftijdsgroep boven de 65 jaar is er nagenoeg geen verschil in het aantal mannen en vrouwen met een chronische ziekte. In de totale bevolking zijn er, zowel absoluut als relatief, meer vrouwen dan mannen met een chronische ziekte: 3,8 miljoen mannen (45,8% van alle mannen) en 4,4 miljoen vrouwen (51,9% van alle vrouwen).

Bevolkingsspiramide

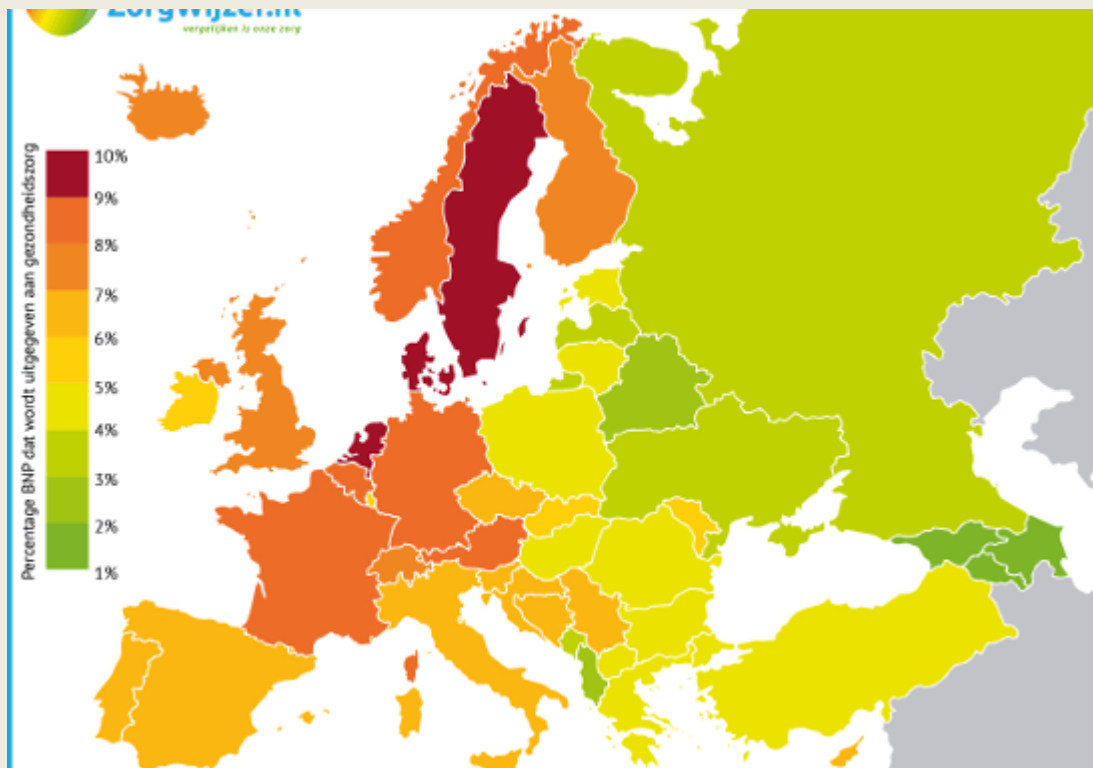


2015



Voorspelling 2030

Zorgkosten NL bijna hoogste van Europa



zorgwijzer.nl :

De zorgkosten per hoofd van de bevolking in NL zijn bijna het hoogst van heel Europa. Een Nederlander geeft jaarlijks gemiddeld 5.169 euro uit aan zorg. Ter vergelijking: andere West-Europese landen, als België (4.434 euro), Verenigd Koninkrijk (3.572 euro) en Portugal (1.904 euro) zijn beduidend goedkoper uit.

Wat wil je bereiken met de nieuwe definitie?

‘Momenteel wordt 95% van het zorgbudget besteed aan ziekten en is er minimaal budget voor gezondheidsbevordering. Ik hoop dat een nieuwe definitie aanzet tot het ontwikkelen van programma’s waarmee mensen veel meer leren over wat ze zelf kunnen doen om hun gezondheid te bevorderen. En dat gaat verder dan preventie. Dus niet alleen het voorkómen van hart- en vaatziekten bij iemand die hypertensie heeft. Ik doel dan op het aanleren van gezondheidsvaardigheden, zoals het versterken van de veerkracht en het vermogen om je eigen regie te voeren. Die programma’s zouden laagdrempelig moeten zijn, bijvoorbeeld via internet en geadviseerd door de 1e lijns gezondheidszorg. En op school zouden kinderen al moeten leren hoe ze zelf kunnen bijdragen aan hun eigen gezondheid. In de Verenigde Staten zijn ze daar al verder mee: op scholen proberen ze de psychische veerkracht van kinderen te versterken. In Nederland is dit nog toekomstmuziek.’

Severs, A (2012). Nieuws voor diëtisten

Retrieved from: <http://www.nieuwsvoordietisten.nl/aan-het-woord/aan-het-woord/article/de-who-definitie-van-gezondheid-leidt-tot-medicalisering/>

Positieve gezondheid wat voegt het toe?



Wat voegt het toe aan gezondheidspsychologie?

- **Verbreding van** het probleem: sociale problemen en gezondheid samen aanpakken: voorbeeld armoedebestrijding
- **Holistische benadering** van gezondheid
- **Kwaliteit van leven/ zinvol leven** worden belangrijker als uitkomstmaten
- **Theoretische verbreding** van determinantenonderzoek
- Meer gericht op **intrinsieke motivatie/ bieden van ondersteuning door aanpassingen in de omgeving**
- **Nieuwe methodes** voor gedragsverandering als Acceptatie en commitment therapie (ACT), cognitieve therapie, motiverende gespreksvoering

Nieuwe onderzoeksvragen

- Wat zijn belangrijke positieve psychologische kenmerken die van invloed zijn op fysieke gezondheid/ welbevinden?
- In hoeverre zijn positieve psychologische kenmerken van invloed op het omgaan met een chronische ziektes als:
 - herstel na kanker
 - Diabetes
 - Pijn
 - Reumatische aandoeningen
 - Cardiovasculaire aandoeningen
- Wat zijn belangrijke gezondheidsvaardigheden om en hoe versterk je deze vaardigheden?
- Wat is eigen regie van mensen en hoe versterk je dit?



De link met positieve psychologie

Belangrijke positieve psychologische kenmerken:

Veerkracht

Positief affect

Welzijn

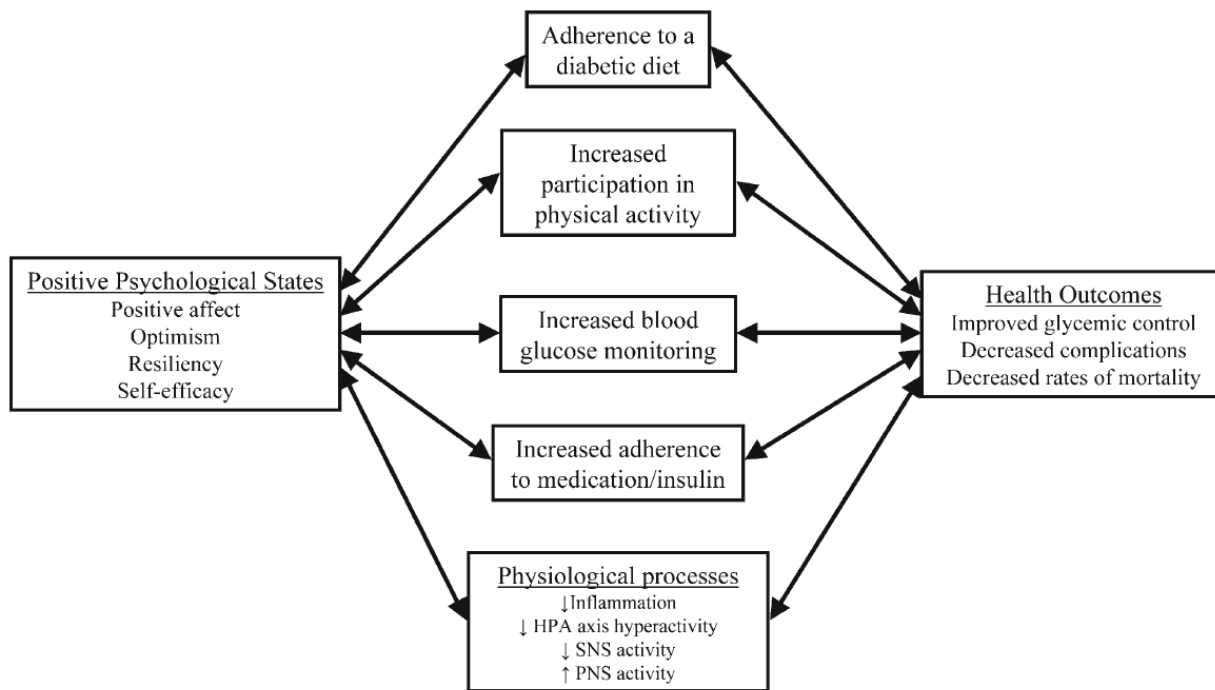
Eigen effectiviteit

Sociale steun

Optimisme

Dankbaarheid

Fig. 1 Associations between positive psychological states characteristics and outcomes. HPA axis, hypothalamic–pituitary–adrenal axis; SNS, sympathetic nervous system; PNS, parasympathetic nervous system



in medically ill patients without diabetes [63]. In adults or greater cortisol increases following a physical or psycho-

Welke methoden en interventies
sluiten aan bij positieve gezondheid:

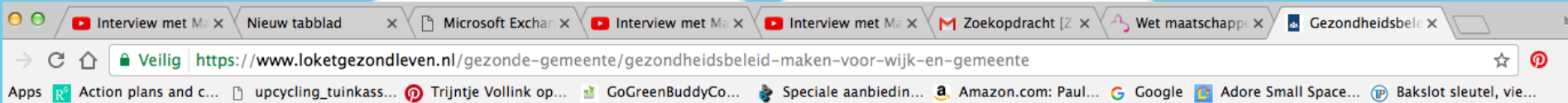
Methoden en interventies bruikbaar binnen positieve gezondheid

- Cognitieve gedragstherapie RET
- Acceptance and commitment therapy ACT
- Motiverende gespreksvoering MI
- Zelf management
- Nudging



Wat levert het op voor
de praktijk?

Samen met bewoners integraal werken aan:



- > Evalueren
- > Startpagina Gezonde Wijk
- > Dossier preventie, zorg en welzijn
- > Dossier jeugd
- > Dossier vluchtelingen
- > Interventieoverzichten
- > Overgewicht
- > Sport en bewegen
- > Alcohol
- > Drugs
- > Tabak
- > Depressie
- > Seksuele gezondheid
- > Valpreventie
- > Over de Handreiking

vierjaarlijkse nota gemeentelijk gezondheidsbeleid wordt volgens deze wet opgesteld. Aanknopingspunten hiervoor biedt de landelijk nota gezondheidsbeleid, als onderdeel van de zogenaamde preventiecyclus. Lees verder over de [Wpg](#) en de [preventiecyclus](#).

Wpg, Wmo en transities

De Wpg staat niet op zichzelf, maar raakt ook andere wettelijke taken zoals de [Wet maatschappelijke ondersteuning \(Wmo\)](#) en de transities rond zorg, ondersteuning, jeugd en werk. Gemeenten pakken deze transities vaak in samenhang op zonder daarbij de relatie met gezondheid te leggen. Lees meer over de [decentralisatie van overheidstaken](#) en hoe publieke gezondheid daaraan kan bijdragen.

Positieve gezondheid in gemeentelijk gezondheidsbeleid

GGD GHOR Nederland heeft recent een inventarisatie uitgevoerd naar positieve gezondheid in gemeentelijk gezondheidsbeleid. Deze [inventarisatie](#) laat zien welke GGD'en en gemeenten positieve gezondheid hebben opgenomen in hun beleid of hier actief mee bezig zijn. Ongeveer de helft geeft aan positieve gezondheid als uitgangspunt te hebben geformuleerd voor gezondheidsbeleid. Variërend van opgenomen in (concept) nota's, bouwstenen voor beleid, bestuursagenda's, missie/visiestukken. Bijna alle overige GGD'en geven aan dat zij/gemeenten er mee bezig zijn, met name in de vorm van het agenderen en organiseren van bijeenkomsten rondom dit thema. Met als doel om positieve gezondheid uiteindelijk een plek te geven in het beleid.

Meer informatie over positieve gezondheid vindt u op Loketgezondleven, onder [Actuele vraagstukken](#)

Wijkgezondheidsprofiel

De basis voor gezondheidsbeleid en voor een gezamenlijke gezondheidsaanpak is een inventarisatie van de (gezondheids)situatie, wensen en behoeften en gezondheidsbeleving van inwoners in uw gemeente, dorp, buurt of wijk. Een gemeentelijk gezondheidsprofiel of wijkgezondheidsprofiel is hiervoor een goed instrument. Het wijkgezondheidsprofiel is een middel om in gesprek te gaan met andere partijen en inwoners. Met de inzichten van het profiel kunt u prioriteiten te kiezen voor een gezamenlijke aanpak en voor gezondheidsbeleid in wijk en gemeente. [Lees meer over het wijkgezondheidsprofiel](#).

Integraal beleid

[Integraal beleid](#) pakt verschillende factoren die van invloed zijn op gezondheid in samenhang aan. Dit beleid richt zich op het individu en de [leefomgeving](#). Zo is voor een effectieve preventie van overgewicht naast voorlichting over gezonde voeding en bewegen, ook een leefomgeving nodig die bewegen en gezond eten stimuleert. Dit vraagt ook maatregelen van andere beleidsterreinen dan volksgezondheid. Die beleidsterreinen hebben daar ook baat bij. Gezonde kinderen leren bijvoorbeeld beter en gezonde burgers kunnen aan het werk en doen mee in de maatschappij.

Prioriteiten kiezen



Magazine

'ARMOEDE EN SCHULDEN NEDERLAND UIT!

is verschenen!
Bestel hier!



Armoede en Schulden Nederland uit!

80 pagina's inspiratie! Vol vernieuwende initiatieven, interviews, achtergronden en persoonlijke verhalen die de beweging laat zien rond het armoede- en schuldenvraagstuk.

1 2 3

→ BESTEL NU

[HOME](#) → [KENNISDOSSIERS](#) → [ZORG EN ONDERSTUUNING](#) → [SOCIAAL EN GEZOND](#)

← [VORIGE PAGINA](#)

Sociaal en gezond

Gezondheid hoort bij zorg en welzijn

ARTIKEL - 11 DECEMBER 2014

Dit is hét moment om gezondheid te verbinden aan het bevorderen van zelfredzaamheid en participatie. Movisie heeft daarom met Vilans, GGD Nederland, TNO-CBO, Centrum Gezond Leven (RIVM) en Actiz de handen ineen geslagen. Samen met de praktijk zoeken we naar antwoorden op vragen als: Hoe kunnen beleidsmakers meer levensbreed kijken en zo ook hun beleid maken? Hoe krijgen alle professionals in het sociale domein gezondheid op hun netvlies? En welke plek heeft gezondheid in de wijkteams die in het hele land ontstaan?



CONTACTPERSONEN



Aletta Winsemius

✉ A.Winsemius@movisie.nl

☎ 030 - 78 92 066

GERELATEERD

VTV 2014: belangrijk voor het sociale domein
ARTIKEL - 23 JUNI 2014

PERSBERICHT - Sociale professionals dragen bij aan gezondheid
PERSBERICHT - 19 JUNI 2014

Koppeling tussen het sociale en het gezondheidsdomein



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

zoeken...

→ ZOEKEN



☎ 030-7892000

✉ info@movisie.nl

HOME

KENNISDOSSIERS

INTERVENTIES

PUBLICATIES

TRAININGEN

ADVIES

OVER MOVISIE

ENG

Magazine
**'ARMOEDE
EN SCHULDEN
NEDERLAND UIT!'**
is verschenen!
Bestel hier!



Armoede en Schulden Nederland uit!

80 pagina's inspiratie! Vol vernieuwende initiatieven, interviews, achtergrond en persoonlijke verhalen die de beweging laat zien rond het armoede- en schuldenvraagstuk.

1 2 3

→ BESTEL N

HOME → KENNISDOSSIERS → ZORG EN ONDERSTEUNING → SOCIAAL EN GEZOND

← VORIGE

Sociaal en gezond

Gezondheid hoort bij zorg en welzijn

ARTIKEL - 11 DECEMBER 2014

Dit is hét moment om gezondheid te verbinden aan het bevorderen van zelfredzaamheid en participatie. Movisie heeft daarom met Vilans, GGD Nederland, TNO-CBO, Centrum Gezond Leven (RIVM) en Actiz de handen ineen geslagen. Samen met de praktijk zoeken we naar antwoorden op vragen als: Hoe kunnen beleidsmakers meer levensbreed kijken en zo ook hun beleid maken? Hoe krijgen alle professionals in het sociale domein gezondheid op hun netvlies? En welke plek heeft gezondheid in de wijkteams die in het hele land ontstaan?



CONTACTPERSONEN



Aletta Winsemius

✉ A.Winsemius@movisie.nl

☎ 030 - 78 92 066

GERELATEERD

VTV 2014: belangrijk voor het sociale domein
ARTIKEL - 23 JUNI 2014

PERSBERICHT - Sociale professionals dragen aan gezondheid

Interventiewijzer participatie vluchtelingen

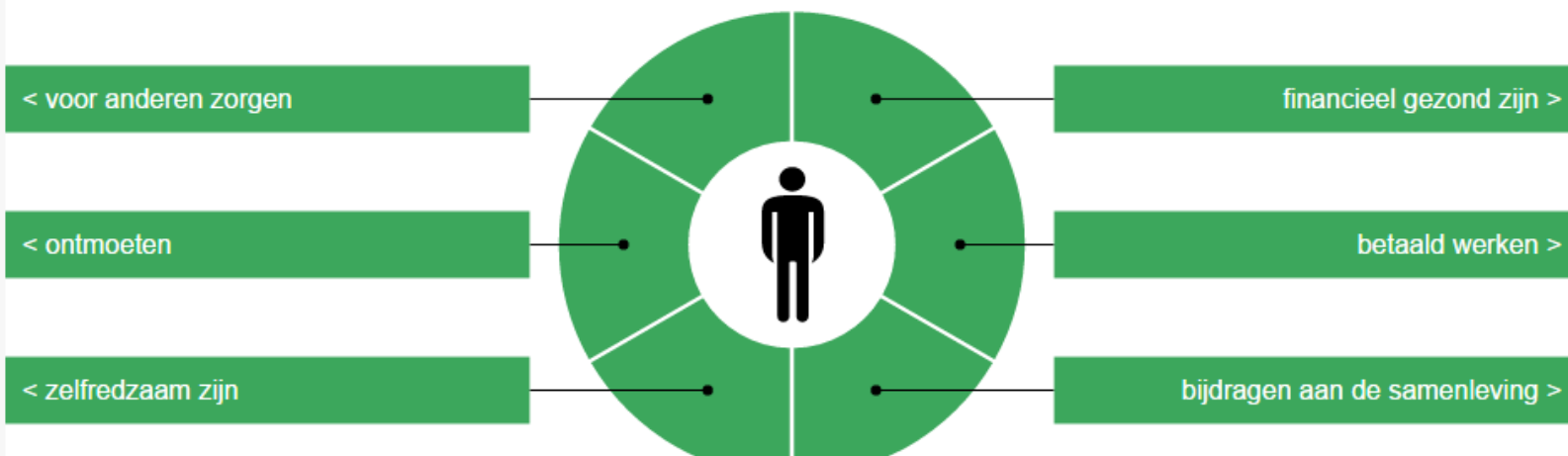
Vluchtelingen in Nederland moeten zo snel mogelijk deelnemen aan de samenleving. Hoe doet u dat en hoe zorgt u ervoor dat de aanpak werkt? Kennisplatform Integratie & Samenleving geeft een overzicht van interventies en veelbelovende praktijkvoorbeelden om de participatie van statushouders te bevorderen.

In dit overzicht zijn verschillende interventies opgenomen die staan allemaal ook in een databank, zijn beoordeeld door een onafhankelijke commissie en hebben de stempel 'goed' of 'goed onderhouden'. Ze zijn meestal niet specifiek opgezet voor vluchtelingen, maar voor 'kwetsbare groepen' in het algemeen. De interventieexperts zijn daarvoor geïnterviewd over hun ervaringen met de doelgroep vluchtelingen. Op basis van de informatie uit deze interviews is vervolgens de beste selectie gemaakt.

Naast interventies staan ook enkele praktijkvoorbeelden in deze interventiewijzer. Deze beschrijvingen zijn (nog) niet beoordeeld door een onafhankelijke commissie. Bij de selectie van praktijkvoorbeelden is gekeken naar aanpakken om de participatie van vluchtelingen te bevorderen. Andere selectiecriteria zijn dat de aanpak - in nabije toekomst - overdraagbaar moet zijn en de aanpak moet zijn ontwikkeld en uitgevoerd in Nederland.

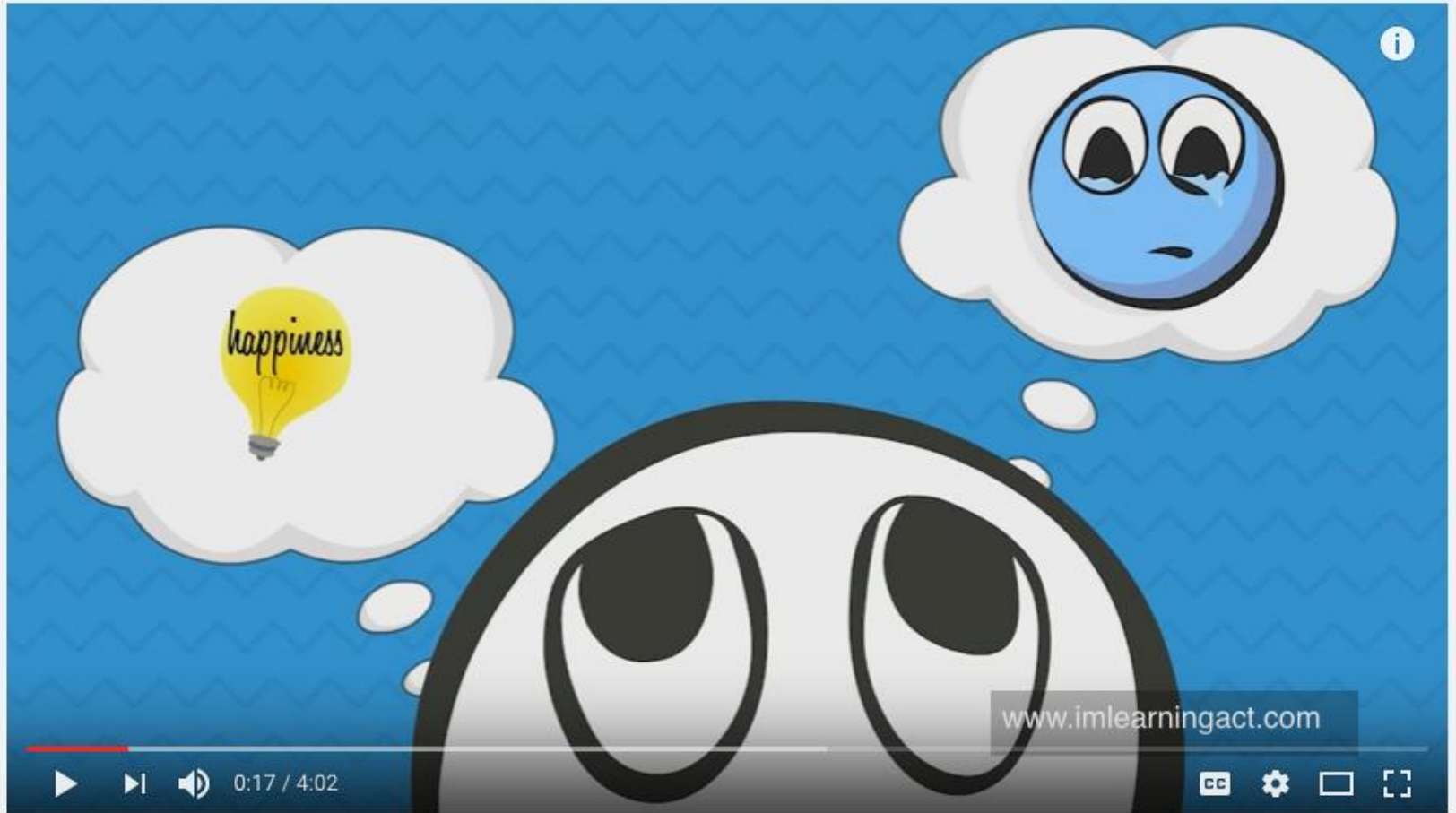
De interventies en praktijkvoorbeelden zijn ingedeeld volgens het Participatiewiel van Movisie waarin de leefwijze van mensen centraal staat. De ring om de mens heen, zoals die hieronder is afgebeeld, zijn de persoonlijke doelen. Klik op een doel om meer te weten te komen over de interventies die vluchtelingen kunnen helpen bij het realiseren van dat doel of een combinatie van doelen.

Klik op een thema en vind de bijbehorende interventies



De rol van de gezondheidspsycholoog in de praktijk

- Als interventie-ontwikkelaar/adviseur: zes pijlers van gezondheid: welke methoden/interventies zijn effectief?
- Als beleidsmedewerker: ontwikkelen/ plannen/ coördineren van lokale benadering van gezondheid
- Als hulpverlener/trainer/ diëtist/ coach: versterken van veerkracht, intrinsieke motivatie, eigen regie, probleem oplossend vermogen



0:17 / 4:02



www.imlearningact.com

Positieve Gezondheid



"Ik heb het nog nooit gedaan,
dus ik denk dat ik het wel kan"