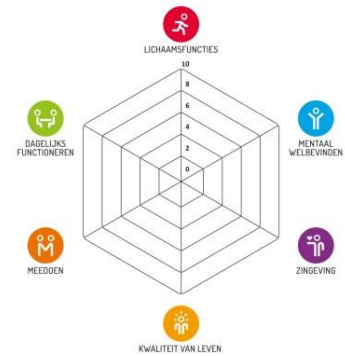


Positieve Gezondheid

Francisca Flinterman

Het denken over gezondheid is aan het veranderen. Tot voor kort was de definitie van gezondheid van de WHO uit 1948 leidend: 'Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.' Deze toendertijd vernieuwende definitie heeft veel betekend voor onder andere het terugdringen van infectieziekten. In onze tijd van toenemende levensverwachting en de daarmee gepaard gaande chronische en ouderdomsziekten, is hij echter minder adequaat en kan hij zelfs tot medicalisering leiden. Ondanks dit groeiende besef is de definitie nooit aangepast.



Een nieuw concept van gezondheid

Dit veranderde in 2009, toen arts-onderzoeker Machteld Huber een Invitational Conference organiseerde waarin zij samen met een aantal internationale experts tot een nieuwe en meer op deze tijd toegesneden definitie wilde komen. In 2011 lanceerden zij een nieuw concept van gezondheid: **"Gezondheid als het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven."**¹

Dit nieuwe concept legt de nadruk op veerkracht en zelfregie. Gezondheid is een middel om de dingen te doen die je wilt doen en te zijn wie je wilt zijn, ook al heb je misschien klachten.

Positieve Gezondheid

In een vervolgonderzoek vroeg Huber 7 groepen stakeholders (behandelaars, patiënten, burgers, beleidsmakers, zorgverzekeraars, professionals in de publieke gezondheid en onderzoekers) waar men gezondheid aan herkent. Dit leverde meer dan 500 indicatoren op die samen met onderzoekers van het NIVEL gecategoriseerd zijn in zes dimensies: **Positieve Gezondheid**.^{2,3}

Naast lichamelijk en geestelijk welbevinden omvat positieve gezondheid ook de dimensies zingeving, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. Positieve gezondheid wordt meestal gevisualiseerd als een spinnenweb.

In de laatste vijf jaar is het concept positieve gezondheid breed omarmd: VWS, ZonMw, zorgverzekeraars, GGD-en, zorginstellingen, hebben het concept in hun visie en/of missie opgenomen. Zij willen positieve gezondheid in hun handelingspraktijk implementeren. Om hen daarbij te kunnen ondersteunen, richtte Machteld Huber het Institute of Positive Health op (www.ipositivehealth.com).

Mijn Positieve Gezondheid

Het Institute of Positive Health heeft in oktober 2016 een vereenvoudigd spinnenweb van positieve gezondheid gelanceerd: **Mijn Positieve Gezondheid** (www.mijnpositievegezondheid.nl). Dit spinnenweb dient als zelftest en gespreksinstrument tussen cliënt en hulp-/zorgverlener. Al of niet samen met een hulp- of zorgverlener kan een cliënt zichzelf scoren op de verschillende dimensies. Vervolgens kan in een gesprek dieper ingegaan worden op deze zelfscores en kan gevraagd worden waar hij/zij eventueel iets aan zou willen veranderen. Het subjectieve instrument kan het cliëntenperspectief verduidelijken, handelingsperspectieven opleveren maar ook bijvoorbeeld informatie verschaffen voor het invullen van een Zelfredzaamheid-Matrix of het maken van een behandelplan. Op de volgende pagina is het spinnenweb van Mijn Positieve Gezondheid weergegeven.

¹ Huber, M, JA Knottnerus, L Green, Hvan der Horst, AR Jadad, D Kromhout, B Leonard, K Lorig, JWM van der Meer, P Schnabel, R Smith, C van Weel en H Smid. "How should we define health? BMJ 2011;343:d4163

² Huber M, M van Vliet, M Giezenberg, B Winkens, Y Heerkens, PC Dagnelie en JA Knottnerus "Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study". BMJ Open 2016;5:e010091. doi:10.1136/bmjopen-2015-010091

³ Huber, M, M van Vliet en I Boers (2016) "Heroverweeg uw opvatting van het begrip gezondheid". Ned. Tijdschr. Geneesk. 2016;160:A7720.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

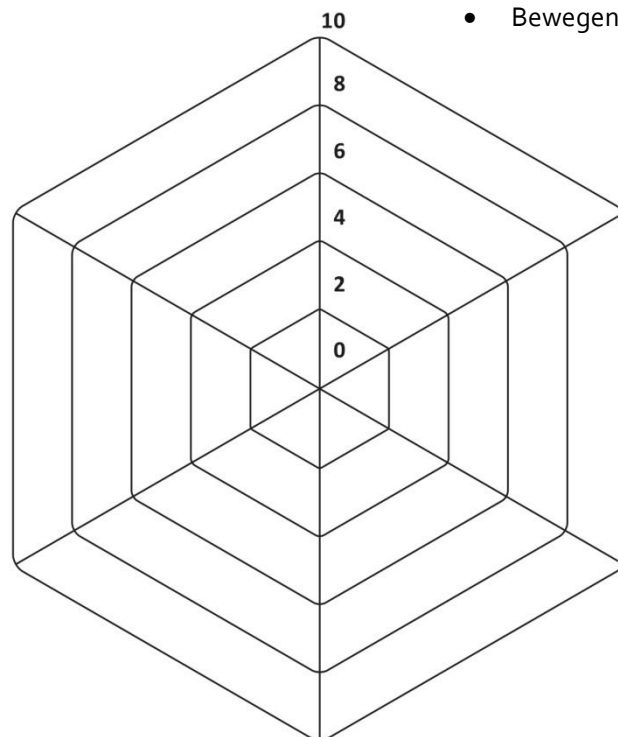
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



- 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



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