

## **Gezondheid is veel meer dan 'niet ziek' zijn**

**We denken vaak dat gezondheid over medische klachten gaat. Maar klopt dat wel? Mensen hebben vaak meer behoefte aan aandacht voor welzijn. Op donderdag 22 november houden we hier een informatieavond over. Komt u ook?**

Met welzijn bedoelen we onder andere: fijne sociale contacten, betekenisvol zijn, financiële rust hebben, psychisch goed in je vel zitten. Deze 'brede' manier van kijken naar gezondheid heeft een naam: Positieve Gezondheid. Steeds meer zorgverleners werken volgens de uitgangspunten van Positieve Gezondheid. En zelf kunt u er ook mee aan de slag! Daarover vertellen medewerkers van Elz', ZuidZorg (wijkverpleging) en Buro Cement (welzijnswerk) tijdens de bijeenkomst.

### **Inzicht in je leven**

"Gezondheid is veel meer dan niet ziek zijn. Het model van Positieve Gezondheid (het 'spinnenweb') omvat zes onderdelen: zingeving, lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren", legt wijkverpleegkundige Inigo Hessing uit. "Aan elk onderdeel zijn zeven korte, eenvoudige vragen gekoppeld, in totaal dus 42 vragen. Als je die vragen voor jezelf beantwoordt, krijg je een goed inzicht in je leven. Waar loopt het goed en waar niet? Vervolgens kun je bekijken wat je wilt aanpakken, zelf of met hulp van anderen."

Je zou verwachten dat mensen vooral iets willen doen met het onderdeel dat het minst positief scoort. Toch is dat niet altijd zo, vertelt Christel Roos, praktijkmanager van de huisartsen in Medisch Centrum Artois. Ze geeft een voorbeeld. "Vanwege een chronische aandoening scoort bij iemand het onderdeel 'lichamelijke gezondheid' lager dan het onderdeel 'sociale contacten'. Het kan zijn dat deze persoon goed heeft leren omgaan met de lichamelijke beperking en zijn welzijnsgevoel vooral uit sociale contacten haalt. Als er behoefte is aan méér van die contacten, ligt het voor de hand om juist daarmee aan de slag te gaan."

### **Oordeel snel klaar**

Inigo Hessing merkt dat zorgverleners, ook zichzelf, soms snel een oordeel klaar hebben. "Ik kwam bij iemand met veel lichamelijke problemen en een zieke partner. Die zal wel niet zoveel zin meer in het leven hebben, dacht ik. Het tegendeel was waar, deze mensen waren nog heel levenslustig. Aan de andere kant zie je mensen bij wie aan de buitenkant alles prima voor elkaar lijkt, maar die veel leegte en een gebrek aan zingeving ervaren."

Hoe zit je in elkaar, wat zijn je wensen en behoeften? Maar ook: wat gaat goed, waar haal je plezier uit, wat vind je belangrijk? Positieve Gezondheid gaat ervan uit dat dit allemaal verband houdt met elkaar. Zit je ergens mee in de knoop, dan komt dit soms via lichamelijke klachten naar buiten.

Daarom is zelfinzicht belangrijk. Hierdoor leer je je sterke kanten kennen en kun je ze inzetten. Op die manier lukt het mensen sommige problemen zelf aan te pakken.

### Huisarts en welzijn

De samenwerkende zorgverleners van Elz' Achtse Barrier hebben al een tijdje geleden kennisgemaakt met Positieve Gezondheid, vertelt Christel Roos. "Iedereen is zich er bewust van, ook de huisartsen. Als mensen zich keer op keer met lichamelijke klachten melden, kan het zijn dat daar iets anders achter zit. Eenzaamheid bijvoorbeeld, of geldzorgen. Het kan zijn dat de huisarts dan vragen stelt om hier meer inzicht in te krijgen. En de oplossing ligt niet altijd in medicijnen."

Tijdens de informatieavond vertellen verschillende sprekers wat Positieve Gezondheid inhoudt. "We gaan ook oefenen met het 'spinnenweb' en leggen uit hoe mensen er thuis mee aan de slag kunnen, op hun telefoon of laptop." Daarnaast zal er worden gespeeld of er belangstelling is voor verdere verdieping van de zes onderdelen van Positieve Gezondheid.

### Bezoek de informatieavond op 22 november!

- De bijeenkomst vindt plaats in Wijkcentrum De Mortel. Inloop vanaf 19.00 uur; het programma start om 19.30 uur.
- Vooraf aanmelden is fijn (via [bureau@elz.nl](mailto:bureau@elz.nl)) maar niet verplicht. U kunt ook een briefje afgeven bij De Mortel.
- Ook op ons digitale buurtplein [www.achtsebarrier.nl](http://www.achtsebarrier.nl) kunt u het 'spinnenweb' van Positieve Gezondheid invullen.
- Met vragen kunt u altijd terecht bij de inloop in De Mortel, elke dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur. Of u mailt ze naar [bureau@elz.nl](mailto:bureau@elz.nl).
- Kijk voor aanvullende informatie op [www.ipositivehealth.com](http://www.ipositivehealth.com).

Bron: Brierke november 2018

Auteur: José v.d. Waerden

