



Inspiratiesessie Positieve Gezondheid van tekentafel naar werkvloer

Juni 2019

ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

Programma

- 19.00 uur **Opening en welkom**
Thea Verkoeijen Actiecentrum Limburg Positief gezond
- 19.05 uur **Ontwikkelingen Positieve Gezondheid**
Esther Bloemen
- 19.15 uur **Proeftuin Ruwaard**
John Dierx, Lector Leven Lang in Beweging Avans Hogeschool,
- 19.30 uur **Uitwisseling ervaringen in de praktijk**
Ronde tafelgeprekken
- 20.55 uur **Terugkoppeling en delen tips en suggesties**
- 21.00 uur **Afronding en sluiting**

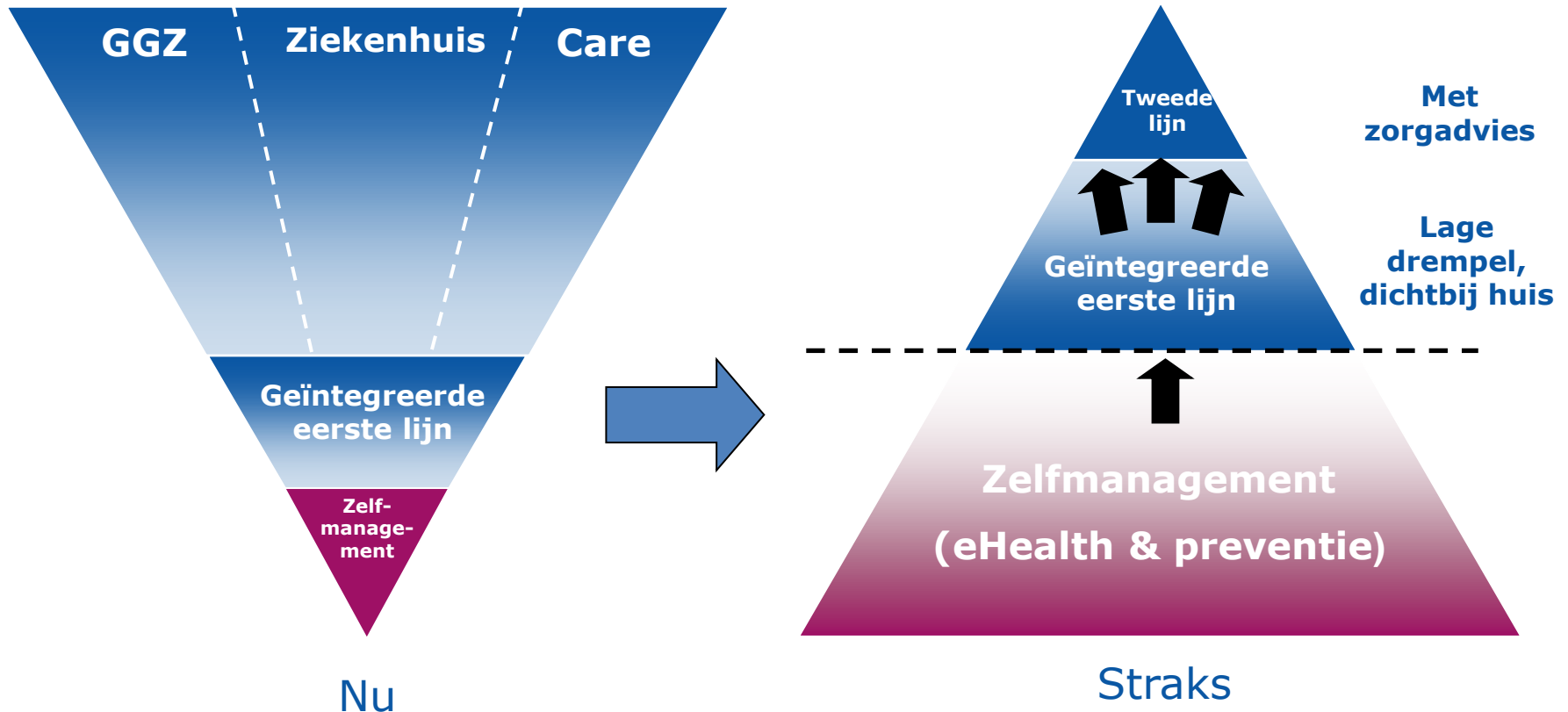
ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

***We spreken van gezondheidszorg,
maar in feite is het ziektezorg***



Stelling

VISIE OP (BETAALBARE) ZORG IN DE TOEKOMST – VAN ZZ NAAR GG



Korte inleiding PG: wat is gezondheid?



**HEALTH' OF 'GEZONDHEID' IS NOG STEEDS
GEDEFINIEERD MET DE WHO-DEFINITIE
VAN 1948:**

'A state of complete physical, mental, and
social well-being and not merely
the absence of disease, or infirmity.'

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit
gewijzigd.

NIEUW GEZONDHEIDSCONCEPT

‘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’



Onderzoek gestart naar draagvlak

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

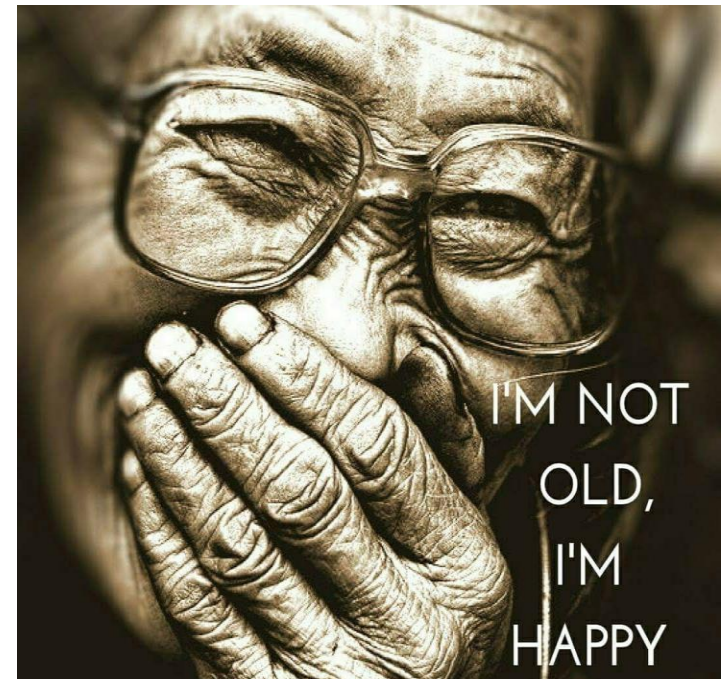
De 6 Hoofddimensies van gezondheid:

-  **Lichaamsfuncties**
-  **Mentale functies en -beleving**
-  **Spiritueel-existentiële dimensie**
-  **Kwaliteit van leven**
-  **Sociaal-maatschappelijke participatie**
-  **Dagelijks functioneren**



ADVIES

**Neem gezondheid niet als doel op zich, maar als
middel...
namelijk opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'**



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

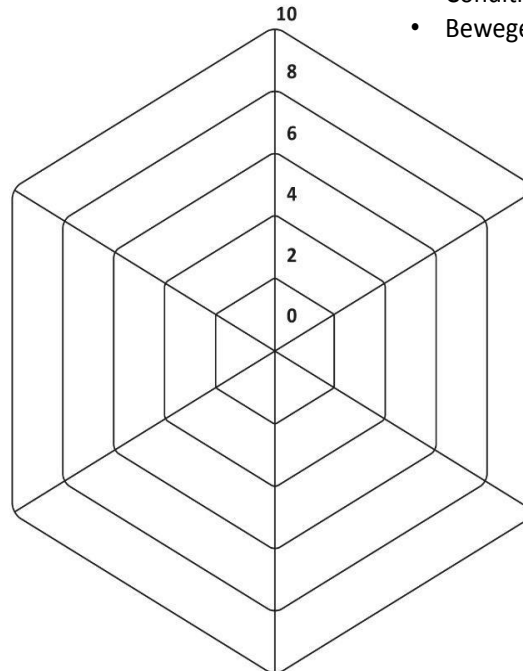
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



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

Hoe gaat het met u?

In de wachtkamer vindt u een vragenlijst. Die kunt u invullen en, als u wilt, met uw huisarts bespreken.

Meer informatie is te vinden op:
www.mijnpositievegezondheid.nl
www.ipositivehealth.com

Hoe werkt het?

U geeft een cijfer bij de stellingen. Daarbij gaat het niet alleen om hoe u zich voelt en of u zich voldoende kunt redden in het dagelijks leven. Heeft u bijvoorbeeld goed contact met familie, vrienden of bekenden? Is er hulp wanneer dat nodig is?

Voelt u zich tevreden, gelukkig of misschien eenzaam? Beleeft u voldoende plezier aan hobby's of andere bezigheden? En lukt het u om alle dagelijkse dingen te doen, zoals koffie zetten, zich wassen of het huishouden doen?

Hieronder ziet u de zes stellingen. U geeft iedere stelling een rapportcijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het hoogst is. Dit geeft een beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet. Na het invullen kunt u, als u dat wilt, samen met uw huisarts de stellingen doornemen en de cijfers die u hebt gegeven bespreken.

- | | | |
|---|--|----------------------|
|  | Ik voel mij gezond | <input type="text"/> |
|  | Ik voel mij vrolijk | <input type="text"/> |
|  | Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst | <input type="text"/> |
|  | Ik geniet van mijn leven | <input type="text"/> |
|  | Ik heb goed contact met andere mensen | <input type="text"/> |
|  | Ik kan goed voor mijzelf zorgen | <input type="text"/> |

Wat kan de waarde van deze benadering zijn?

In Positieve Gezondheid zijn de principes van de Blue Zones en de Sense of Coherence opgenomen.

- Het raakt **voeding, beweging, zingeving en sociale inbedding**
- Het helpt mensen **overzicht** te krijgen over hun leven; het te begrijpen.
- Het helpt mensen beetje bij beetje **greep** te krijgen op hun leven.
- Het spreekt mensen aan op wat voor **hén** belangrijk is - **hún zingeving**.



ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

Ambitie Provincie Limburg

- **Grote uitdagingen**
 - Vergrijzing
 - Hoge prevalentie chronisch zieken
 - Relatief veel ongezondheid
 - Slechte vitaliteit
 - Achterstand in arbeidsparticipatie
- **Sociale Agenda 2025**
 - Trendbreuk realiseren
 - Vitaler Limburg realiseren
 - Achterstanden in gezondheid verkleinen
 - Arbeidsparticipatie verhogen





Plan van aanpak



Trendbreuk



LIMBURG: HEEFT MOED EN LEF

HET VOORBEELD HOE JE DE TRENDBREUK WAAR MAAKT!!



ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND



Actiecentrum Limburg Positief gezond

ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

• Netwerk en samenwerkingsverband van de volgende partners

- Provincie Limburg
- GGD Limburg Noord
- GGD Zuid Limburg
- Hogeschool Zuyd & Fontys Hogeschool
- Burgerkracht
- Maastricht University
- Stand By
- Blauwe Zorg
- Noordelijke Maasvallei
- Wonen Limburg
- iPH
-

ACTIECENTRUM LIMBURG POSITIEF GEZOND

INSPIRATIE SESSIES LIMBURG POSITIEF GEZOND

6 NOVEMBER

Kerkrade
Museumplein

13 NOVEMBER

Roermond
De Graasj

20 NOVEMBER

Venlo
Limburgs Museum

19:00-21:00 uur
inloop vanaf 18:45 uur

Thema van deze EERSTE maandelijkse bijeenkomst is een lezing over Positieve Gezondheid gegeven door Machteld Huber van het Institute for Positive Health (IPH). De uitstekende gelegenheid om je te laten inspireren, de verbinding met elkaar op te zoeken en Positieve Gezondheid nog breder in de praktijk te brengen!

Een startbijeenkomst waarin het gedachtegoed Positieve Gezondheid en het concept Limburg Positief Gezond centraal staan. Voor degene die het gedachtegoed nog niet kennen, het nog een keer willen horen/beleven of meer willen weten over het actiecentrum Limburg Positief Gezond.

Anmelden is noodzakelijk!

**VOL IS
VOL!!!**

Laat je
inspireren!



inspireren aanjagen en verbinden

Ambitie 2019

**Verbinden
Verduurzamen
Verankeren**

**Scholing en training
Implementatie en borging**

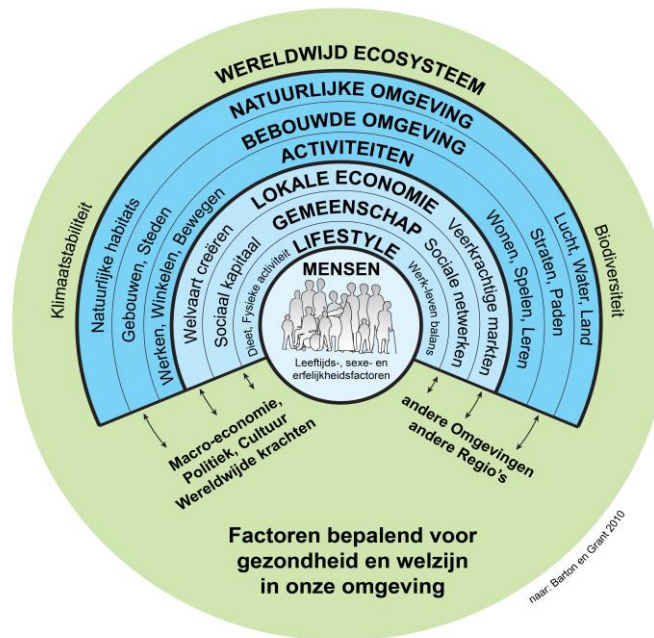


**ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF**

Positieve Gezondheid:

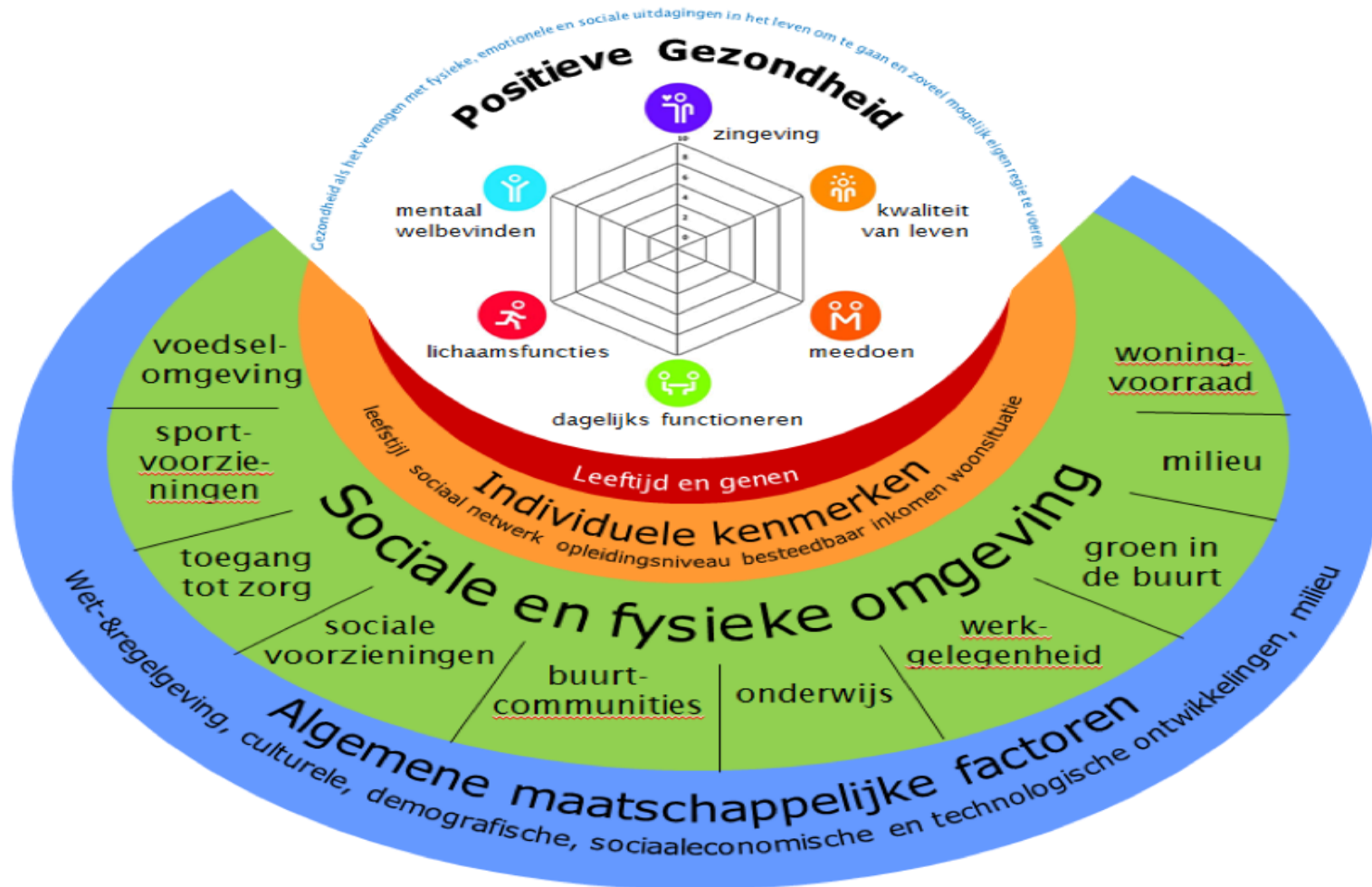
Het bevorderen van 'veerkrachtig en betekenisvol leven'....

.... in een gezondheidbevorderende omgeving!



**ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND**

Relatie 6 dimensies



Inspiratiesessies 2019

vakantiestop

Juli en Augustus

Inspiratie sessie September

- Maandag 2 Heerlen
- Dinsdag 10 Roermond
- Maandag 16 Venray

Inspiratie sessie Oktober

- Maandag 7 Heerlen
- Dinsdag 22 Roermond
- Maandag 28 Venray

Actiecentrum Limburg Positief Gezond

www.limburgpositiefgezond.nl

[Email: info@limburgpositiefgezond.nl](mailto:info@limburgpositiefgezond.nl)

ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND