



# Inspiratiesessie

## Limburg Positief Gezond en geldstress

januari 2019

ACTIECENTRUM  
LIMBURG  
POSITIEF  
GEZOND

# Programma

- 19.00 uur      **Opening en welkom**  
*Esther Stoffers Actiecentrum Limburg Positief gezond*
- 19.05 uur      **Ontwikkelingen Positieve Gezondheid**  
*Machteld Huber iPH*
- 19.20 uur      **Problematische geldzorgen en geldstress**  
*Nadja Jungmann trainer en lector schulden & incasso Hogeschool Utrecht*
- 20.10 uur      **Pauze**
- 20.20 uur      **Hoe staat Limburg ervoor**  
*Bemoit Hameleers Burgerkracht*
- 20.45 uur      **Wat gaan we hier aan doen?**
- 21.00 uur      **Afronding en sluiting**

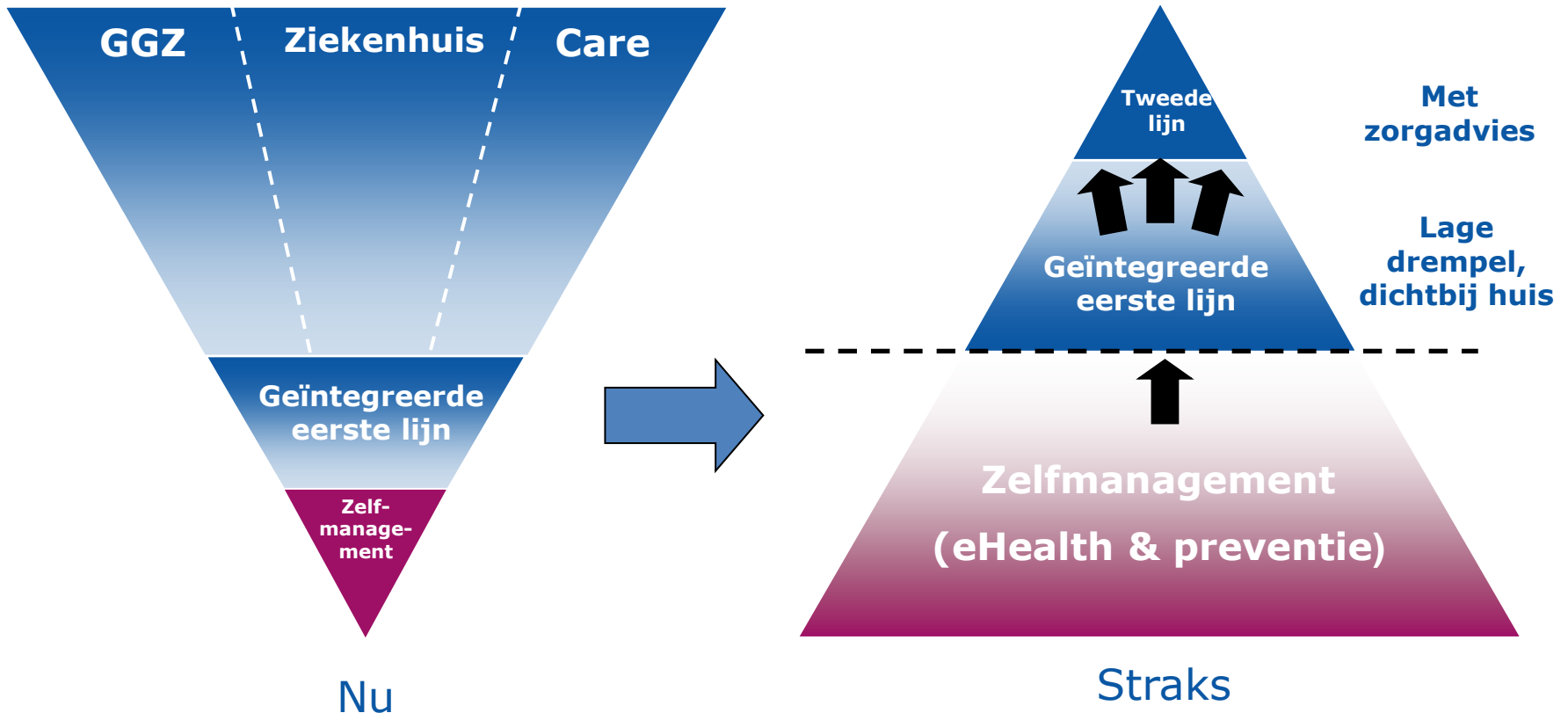
ACTIECENTRUM  
LIMBURG  
POSITIEF  
GEZOND

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



## Stelling

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



# **Wat weten we van ‘Gezondheid’?**

## **3 keer een gezichtspunt ....**



# BLUE ZONES

Gebieden in de wereld  
waar mensen heel oud  
worden zonder  
chronische ziekten



## Sleutels:

- Goed eten,
- natuurlijk bewegen,
- opstaan met een ideaal
- vrienden om dat ideaal mee te verwezenlijken

# Gevoel van samenhang (Sense of Coherence (SOC)) - Antonovsky

- Mensen met SOC doorstaan zware ontberingen,
  - zoals een concentratiekamp, relatief 'goed'....
- De essentie: mensen met een Sense of Coherence hebben het gevoel:
- de situatie te begrijpen = **Comprehensibility**
  - dat je iets kunt doen, invloed kunt uitoefenen = **Manageability**
  - zingeving te ervaren = **Meaningfulness**
- *Beter te begrijpen als je je realiseert wat het tegenovergestelde is:*
- *Verwarring*
  - *Machteloosheid*
  - *Zinloosheid*



# 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.



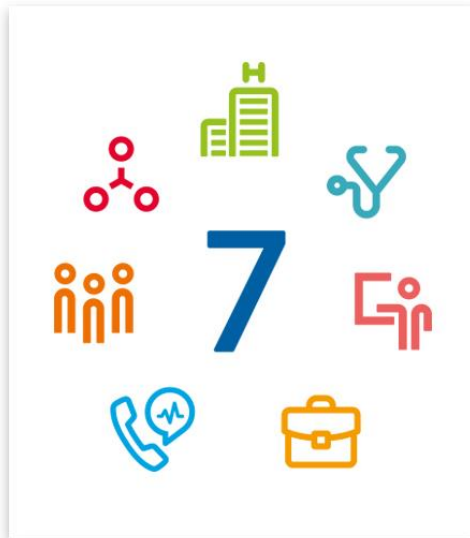
# NIEUW GEZONDHEIDSCONCEPT

***‘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***

## IN TOTAAL WERDEN 7 GROEPEN BELANGHEBBENDEN BENADERD:



1. Patiënten
2. Behandelaars
3. Beleidsmakers
4. Verzekeraars
5. Public Health actors
6. Burgers
7. Onderzoekers

In een kwalitatief en een kwantitatief onderzoek.

# KWANTITATIEF ONDERZOEK

**Vraag: Hoe denken de stakeholders hierover?**

Een survey vragenlijst werd voorgelegd aan de zeven stakeholder domeinen.

**De respons bedroeg 1938 reacties:**

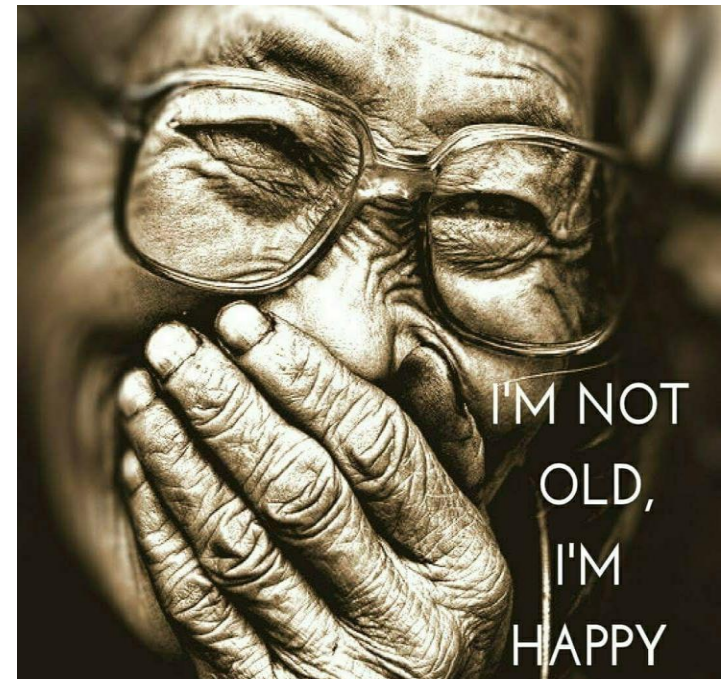
- 643 Behandelaren - artsen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen & verzorgenden
- 575 Patiënten – panel
- 430 Burgers – panel
- 106 Onderzoekers
- 89 Gezondheidsvoorlichters
- 80 Beleidsmakers
- 15 Verzekeraars

**Over het algemeen werden de positieve en negatieve oordelen gedeeld.**



## ADVIES

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





## RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

In totaal werden 556 indicatoren voor gezondheid verzameld.

Deze werden gecategoriseerd in een consensus proces i.s.m. het NIVEL.

Resultaat:  
**6 Hoofddimensies** van gezondheid,  
gedifferentieerd in **32 Aspecten**

# RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De 6 Hoofddimensies van gezondheid:



**Lichaamsfuncties**



**Mentale functies en -beleving**



**Spiritueel-existentiële dimensie**



**Kwaliteit van leven**



**Sociaal-maatschappelijke participatie**



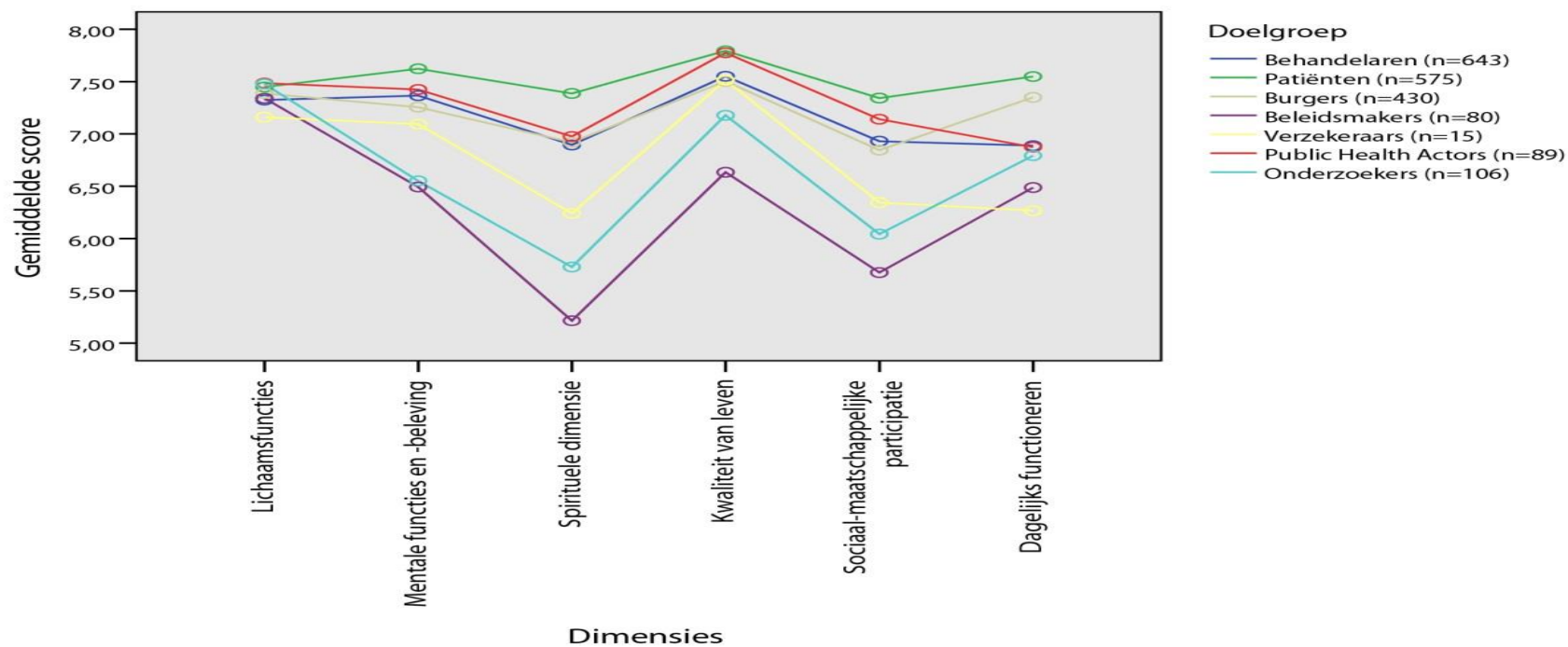
**Dagelijks functioneren**



# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Op de vraag in hoeverre de 32 Aspecten deel uitmaken van gezondheid werd het volgende geantwoord:

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

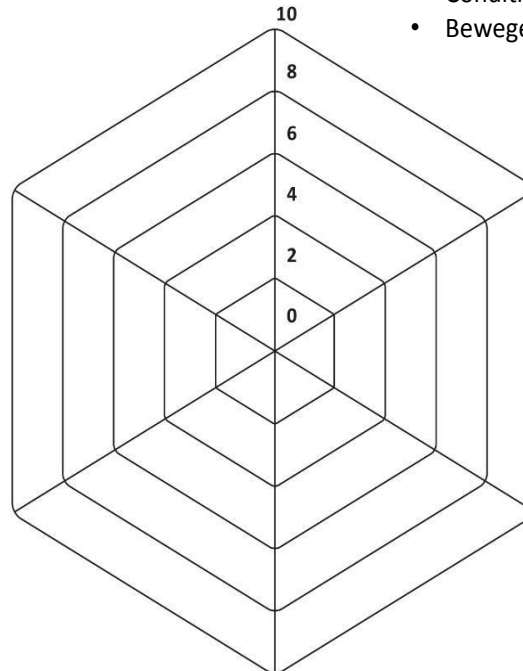
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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



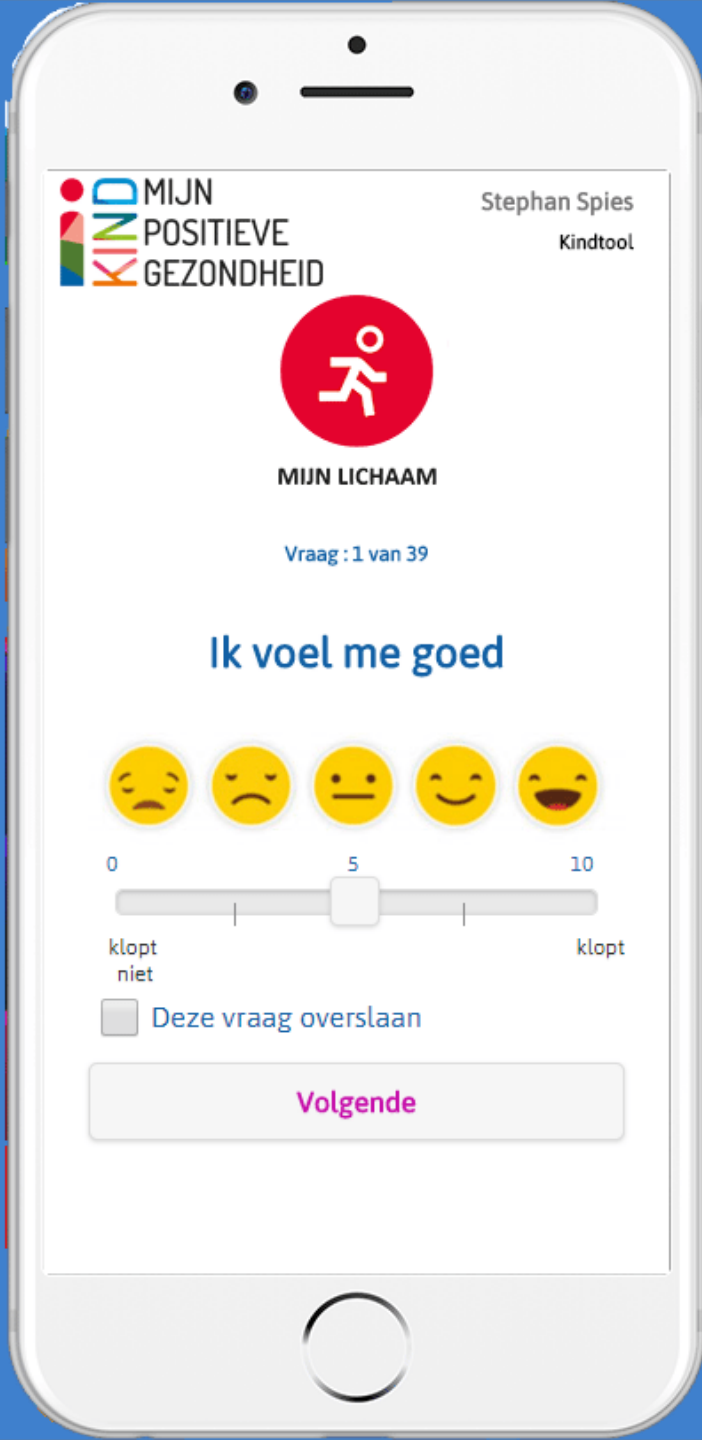
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



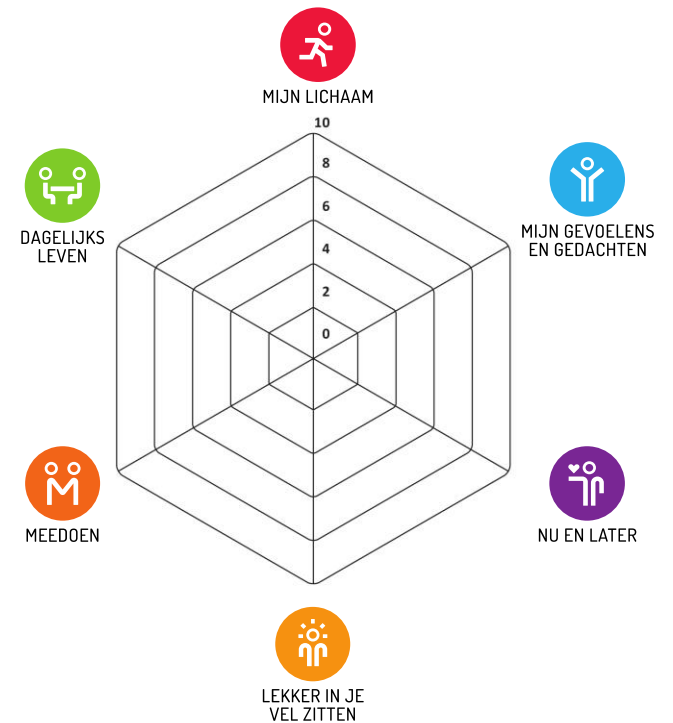
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld







# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



# 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](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)  
[www.ipositivehealth.com](http://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"/> |

# Werken met Positieve Gezondheid

## Gaat om drie elementen:

1. *De brede blik naar binnen - ‘Mijn Spinnenweb’*
2. *Het ‘andere gesprek’ - **Wat is voor u echt belangrijk?**  
**Wat zou u willen veranderen?***
3. *Beschikbaarheid & vindbaarheid van  
**‘Handelingsperspectieven’** en iemand daarbij dan  
begeleiden/coachen.*

ACTIECENTRUM  
LIMBURG  
POSITIEF  
GEZOND



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**

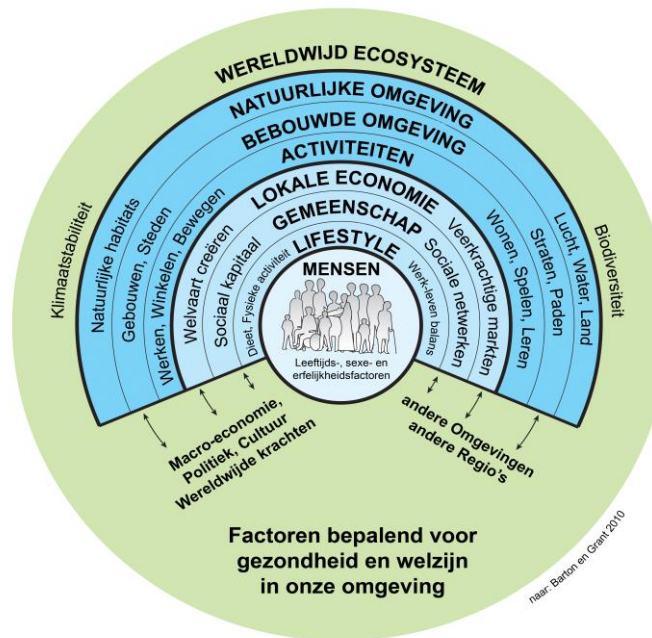


**ACTIECENTRUM  
LIMBURG  
POSITIEF**

# Positieve Gezondheid:

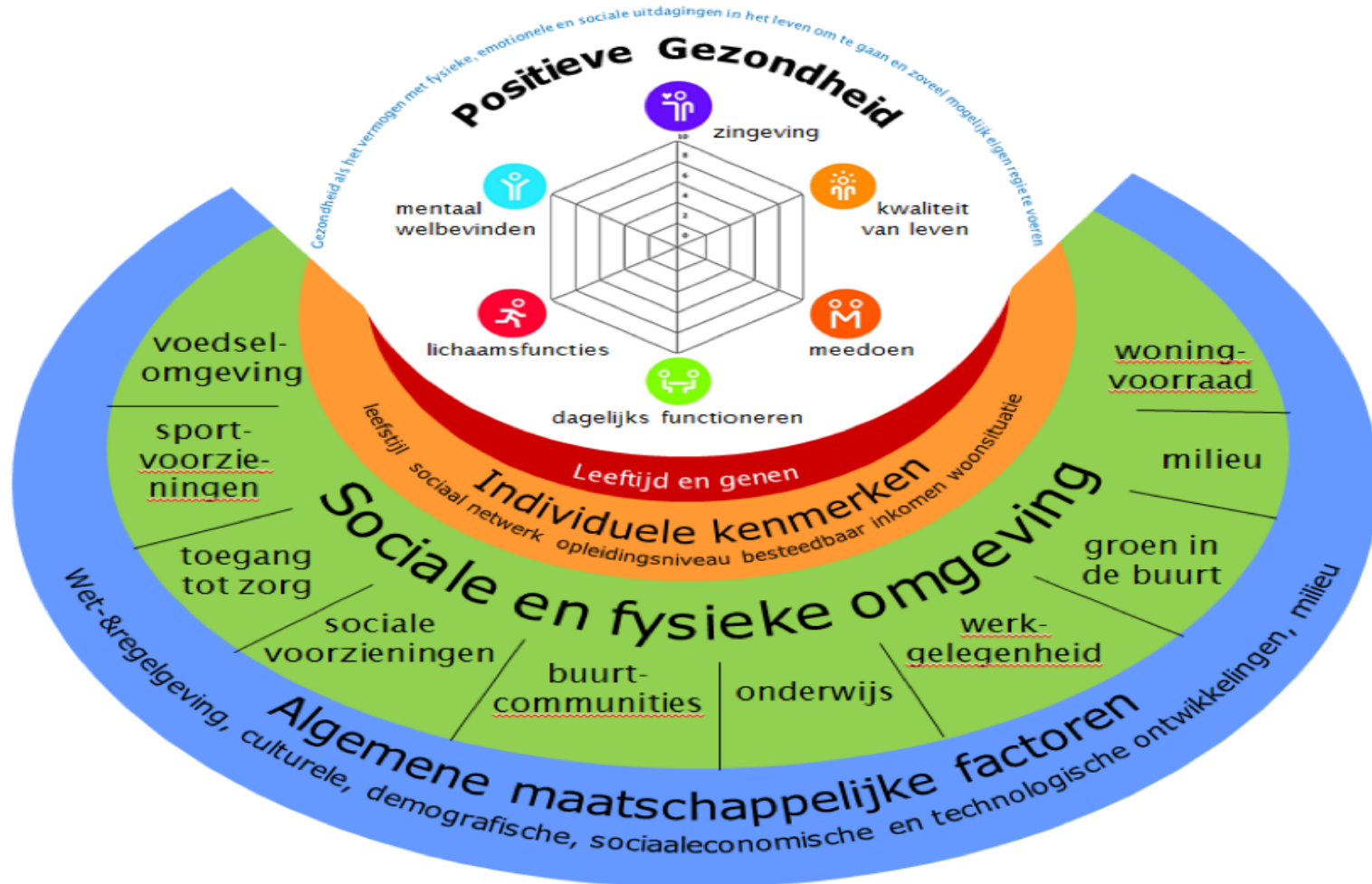
*Het bevorderen van 'veerkrachtig en betekenisvol leven'....*

*.... in een gezondheidbevorderende omgeving!*



ACTIECENTRUM  
LIMBURG  
POSITIEF  
GEZOND

# Relatie 6 dimensies



# Actiecentrum Limburg Positief Gezond

[□ www.limburgpositiefgezond.nl](http://www.limburgpositiefgezond.nl)

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

ACTIECENTRUM  
LIMBURG  
POSITIEF  
GEZOND



**EVERYBODY NEEDS  
INSPIRATION**

# Volgende inspiratiesessie

**Positieve Gezondheid en geldstress**

**Dinsdag 15 januari Roermond**

**Maandag 21 januari Venlo**

**Positieve Gezondheid en Jongeren ZininLeven**

**Maandag 4 februari Maastricht**

**Dinsdag 12 februari Roermond**

**Maandag 19 februari Venlo**

ACTIECENTRUM  
LIMBURG  
POSITIEF  
GEZOND