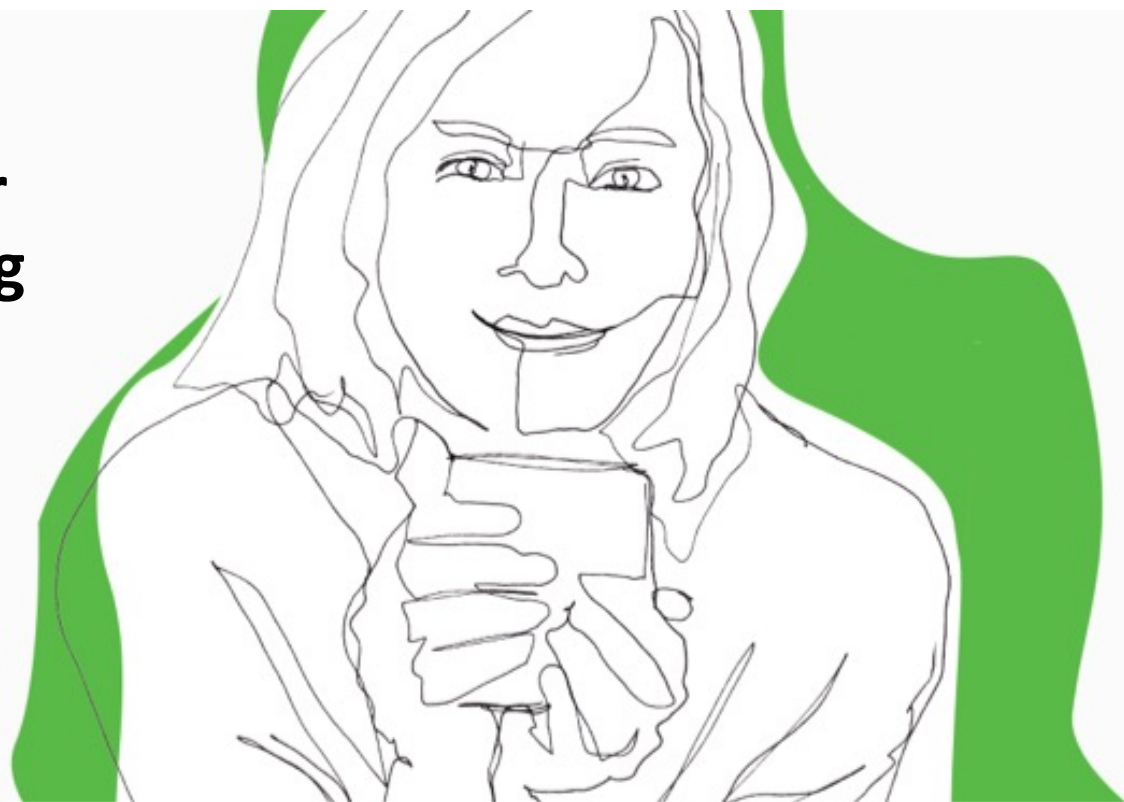


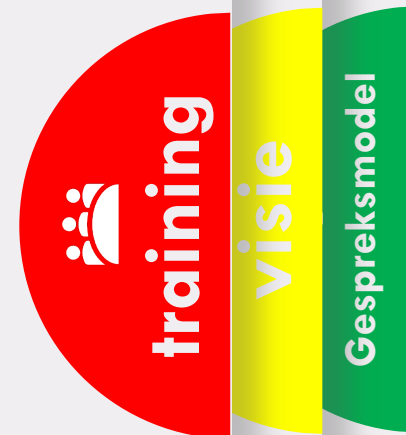
Welkom

**De brede gezondheidsaanpak
Van ziekte en zorgdenken naar
positieve gezondheid en gedrag**

Visie, plezier en groei



Kennismaken
Verwachtingen
Waar heb je zin in?



Definitie gezondheid

Gezondheid nog steeds gedefinieerd volgens de WHO-definitie uit 1948:

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



Concept Positieve Gezondheid

“Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven”

(Huber 2012)

training

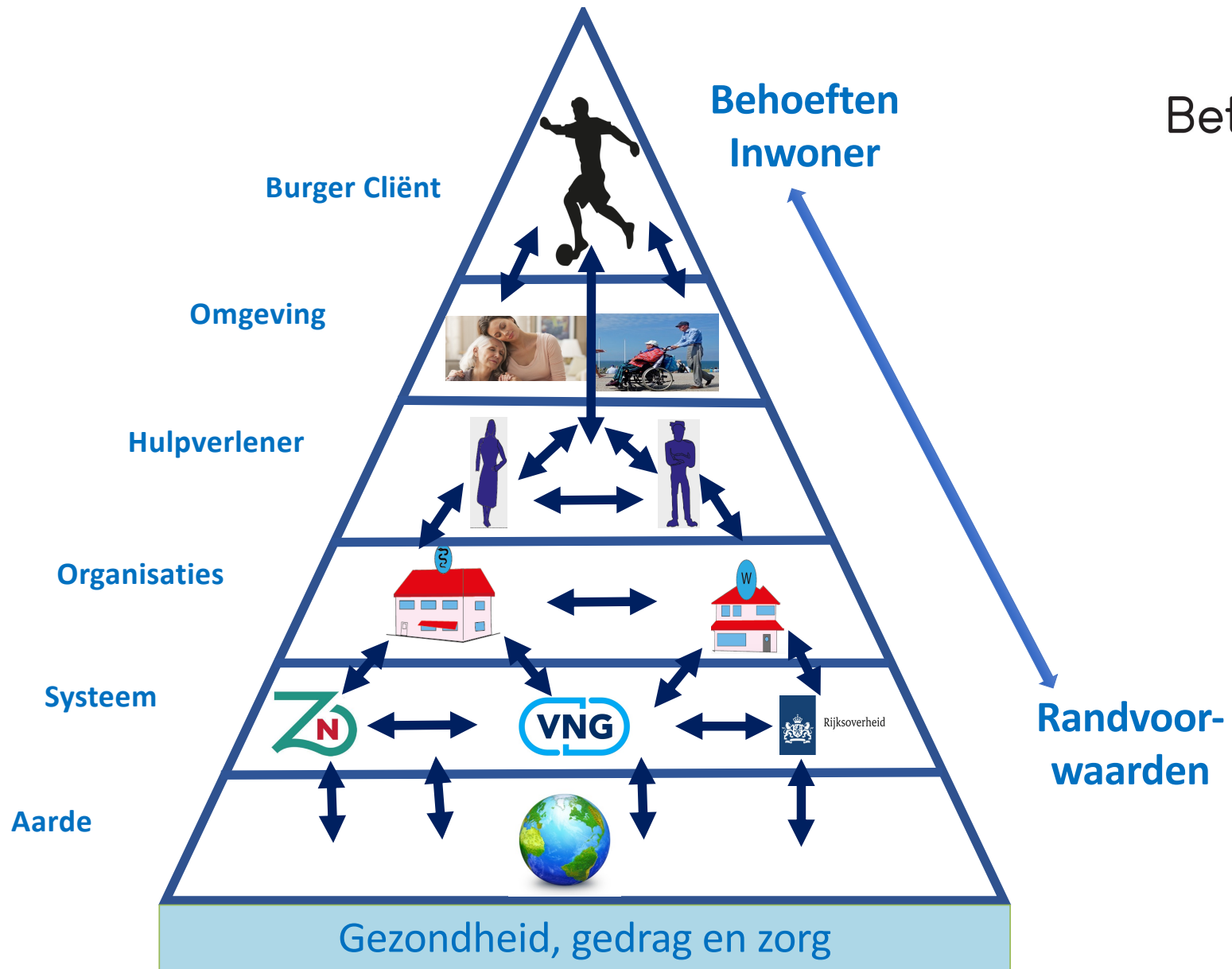


Van... Definitie uit 1948 naar.. Concept Positieve Gezondheid? (Huber 2012)

Gezondheid als ideale staat en afwezigheid van ziekte?

Gezondheid in het licht van

- *Aanpassingsvermogen (dynamisch)*
- *Eigen regie voeren (in context)*
- *Kijken naar geheel fysiek, emotioneel en sociaal*



training



Visie

Gespreksmodel

Ervaren Gezondheid

Eén specialist: Jezelf

Sterke relatie met:

- Gebruik van zorg
- Ziekteverzuim
- Sterftekans



training

[Benyamini et al, 2011, 1997](#)

Gezondheidsbenadering

Kern
Functioneren
Subjectief: waarden
Meer: ambitie
Mens
Handelen
Onvoorspelbaar
Groepsdoelen
Promotie
Plezier, energie

GG+ZZ=1



Ziektebenadering

Randvoorwaarden
Probleem
Objectief
Minder: klacht
Professional
Behandelen
Voorspelbaar
Doelgroepen
Preventie
Analyse, advies



Visie

Uitgangspunten van GG op je blikrichting

- Aanvallen en verdedigen (activatie)
- Van probleem naar ambitie
- Kijk naar totaal

training



Wie kijkt er deze cursus met jou mee?



- Beschrijf kort de mens en zijn omgeving vanuit de ogen van de ander
- Geef een toevoeging vanuit je professionele blik



BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS

LOMA LINDA
CALIFORNIA

NICOYA
COSTA RICA

SARDINIA
ITALY

ICARIA
GREECE

OKINAWA
JAPAN

BLUE ZONE LIFE LESSONS

- MOVE NATURALLY
- RIGHT TRIBE
- RIGHT OUTLOOK
- EAT WISELY



training

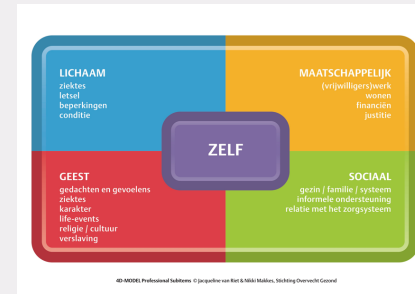
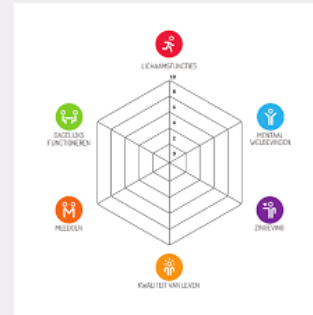
Je GG beïnvloedt je ZZ



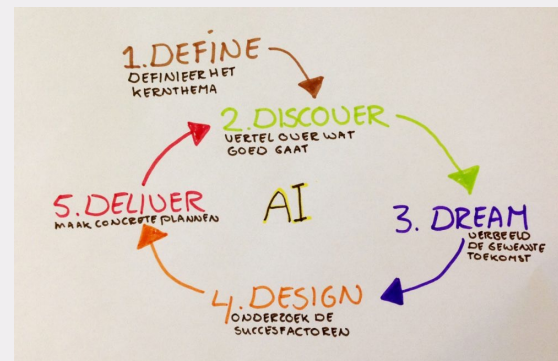
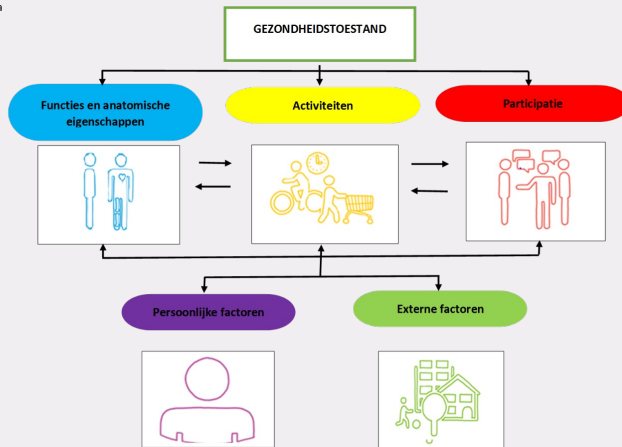
visie

Gespreksmodel

Instrumenten Brede Gezondheid



ICF Schema



Visie

Instrumenten Brede Gezondheid – Spinnenweb Positieve Gezondheid

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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

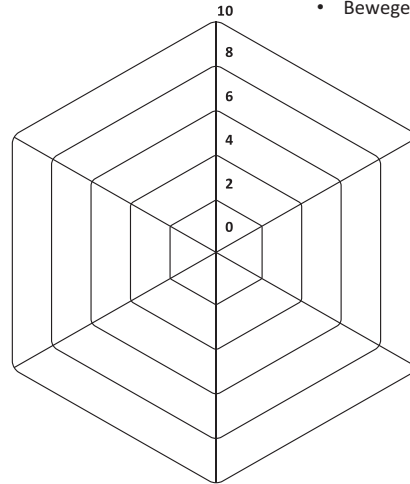


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

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



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

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



KWALITEIT VAN LEVEN

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



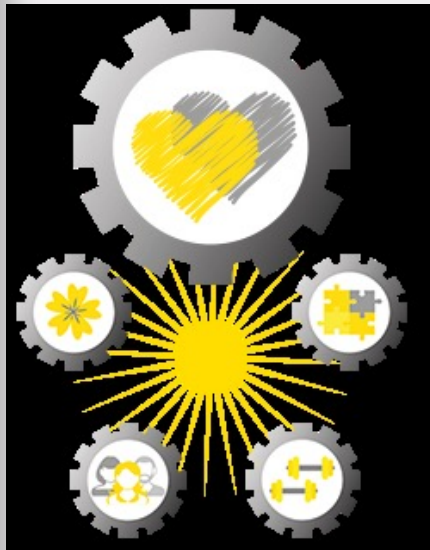
Gespreksmodel

Uitgangspunten van GG via gespreksmodel

- Fase 1: In contact met zingeving vit Z
Expressie
Ruimte voor eigen verhaal
- Fase 2: Richting en actie vitamine D-G
- Fase 3: Toevoegen expertise



Vitamine Z



Vit A,B,C



Vit D,E, F, G



Actie en richting <https://www.youtube.com/watch?v=xwDm6xASIOw>

Fase 1, *van probleem naar mens*

Aandacht
Bevestiging
Connectie

Wat is het:

Een open gesprek over gezondheid, behoeften en waarden (zingeving)

Doel:

De ander spreekt zich uit wat er voor hem belangrijk is, wat er bij hem op het spel staat?

Wat vraagt het van de professional:

- Open en zonder oordeel luisteren, 100% aandacht en bevestiging voor de ander
- Aansluiten bij het perspectief van de cliënt, connectie
- Geef de cliënt ruimte
- Loslaten van eigen agenda, nieuwsgierigheid

Tips:

- Gebruik de kracht van stiltes
- Bij ongemakkelijke stiltes; waar denk je aan, wat gebeurt er?
- Om te stimuleren; herhaal laatste woord, of deel van zin
- Samenvatten (laten)

training

Visie

Gespreksmodel

Observatie fase 1

1. Komt de ander tot expressie ?
2. Bij wie is de regie ?
3. Welke GG-vaardigheden zag je?



Uitgangspunten van GG op attitude

- Vitamine A,B,C op de mens (interactie)
- Complex adaptief (onvoorspelbaar)
- Vertrouwen (invloed/grip)
- Verras, creëer chaos (activatie)
- Faciliteer Vitamine Z (vuurtje)

training



Tot slot

- Vragen, opmerkingen, overdenkingen
- Voor de volgende keer:
 1. Denk na over wat je nodig hebt om meer GG te gaan werken
 2. Ga aan de slag met TrainTool
 3. Oefen het GG/ZZ Gesprek fase 1
 4. Doe de test over het herkennen van GG en ZZ
- Evaluatie van de dag

