

# Positieve Gezondheid een andere kijk

<https://www.youtube.com/watch?v=BgG4nVmX9GU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Nx00QmSv6-k>

## **Wat is Positieve Gezondheid?**

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

# 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



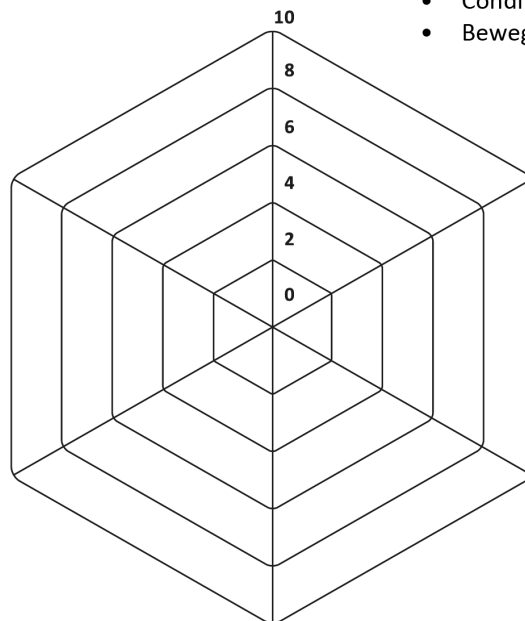
MEEDOEN

- 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
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- 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
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_



# 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
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij

LICHAAMSF

10

8

6

4

2

0

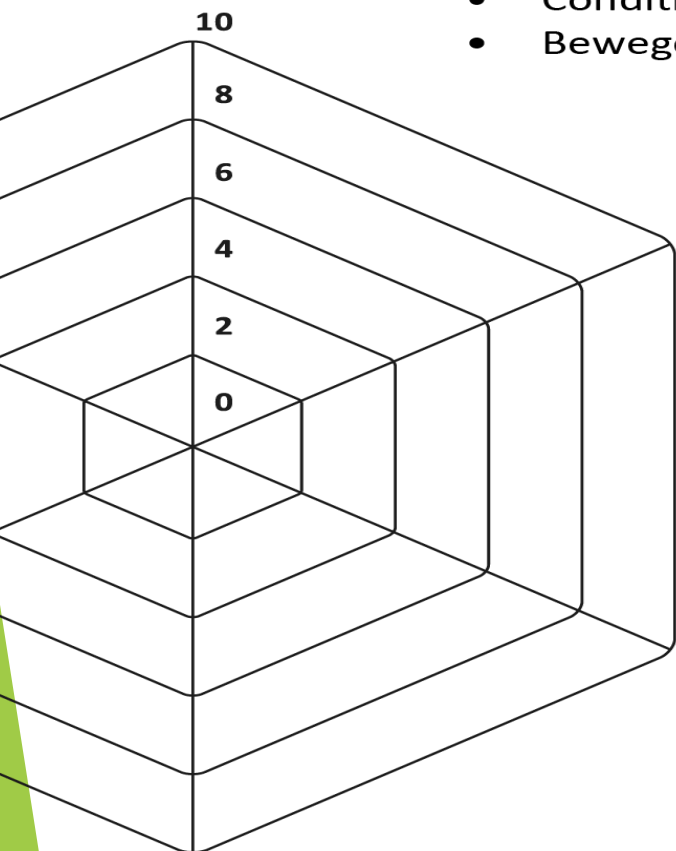


KWALITEIT VA



## LICHAAMSFUNCTIES

- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- 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
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



## Dagelijks functioneren

- zorgen voor jezelf
- je grenzen leren kennen
- kennis van gezondheid
- omgaan met tijd
- omgaan met geld
- kunnen werken
- hulp kunnen vragen

## Lichaamsfuncties

-gezond voelen

-fitheid

-geen klachten en pijn

Slapen

-eten

-seksualiteit

-conditie

-bewegen

## **Meedoen**

- sociale contacten
- serieus genomen worden
- samen leuke dingen doen
- steun van anderen
- erbij horen
- zinnvolle dingen doen
- interesse in de maatschappij



## Kwaliteit van leven

- genieten
- Gelukkig zijn
- lekker in je vel zitten
- balans
- je veilig voelen
- intimiteit
- hoe je woont
- rondkomen met je geld

## Zingeving

- zinvol leven
- levenslust
- idealen willen bereiken
- vertrouwen hebben
- accepteren
- dankbaarheid
- blijven leren

## **Mentaal welbevinden**

- onthouden
- concentreren
- communiceren
- vrolijk zijn
- jezelf accepteren
- omgaan met verandering
- gevoel van controle

# we gaan met elkaar in gesprek

- ▶ Wat betekent positieve gezondheid voor jou
- ▶ Wel 'gebied' vind jij het belangrijkste
- ▶ Hoe blijf je nou positief als je P hebt?

- ▶ Hoe begin je je dag
- ▶ Kijk je wel eens terug op je dag
- ▶ Heb je een plan voor de volgende dag
- ▶ Staat er iets op je agenda
- ▶ **Waar kijk je naar uit**
- ▶ **Waar krijg je een glimlach van**
- ▶ **Wat vind je mooi om naar te kijken/lekker om te proeven/ruiken/fijn om te zien of te horen/voelen**
- ▶ Heb je een tip voor je buurman?

- ▶ Waar kijk je naar uit
- ▶ Waar krijg je een glimlach van
- ▶ Wat vind je mooi om naar te kijken/lekker om te proeven/ruiken/fijn om te zien of te horen/voelen
  
- ▶ Onderwerpen:
  - ▶ 1. hobbies/vakantie
  - ▶ 2. bewegen
  - ▶ 3. ontspannen