



## **Een nieuwe kijk op gezondheid**

**Andrica de Vries**  
**Kinderoncoloog Erasmus MC**



## IK VIND MIJ ZELF GEZOND

**JA**

**NEE**



## IK HEB LANGE TERMIJN EFFECTEN

**JA**

**NEE**



## WAT IS GEZONDHEID?





## WAT IS GEZONDHEID?

het gezond zijn





## WAT IS GEZONDHEID?



- [medisch] welbevinden, in goede staat zijn
- het welzijn van een organisme of gedeelte hiervan, gekenmerkt door normaal functioneren en de afwezigheid van ziekte.
- toestand waarin je niets mankeert



## WAT IS GEZONDHEID?

- een toestand van subjectief welbevinden op geestelijk, lichamelijk en maatschappelijk gebied



**World Health  
Organization**



## IK BEN GEZOND VOLGENS DE GENOEMDE DEFINITIE

**JA**

**NEE**





## IS EEN NIEUWE DEFINITIE NODIG?

- Definitie bepaalt wat gezond is, maar ook wat ziek is
- Dit beïnvloedt hoe de omgeving naar je kijkt
- Dit bepaalt je zelfbeeld



## IS EEN NIEUWE DEFINITIE NODIG?

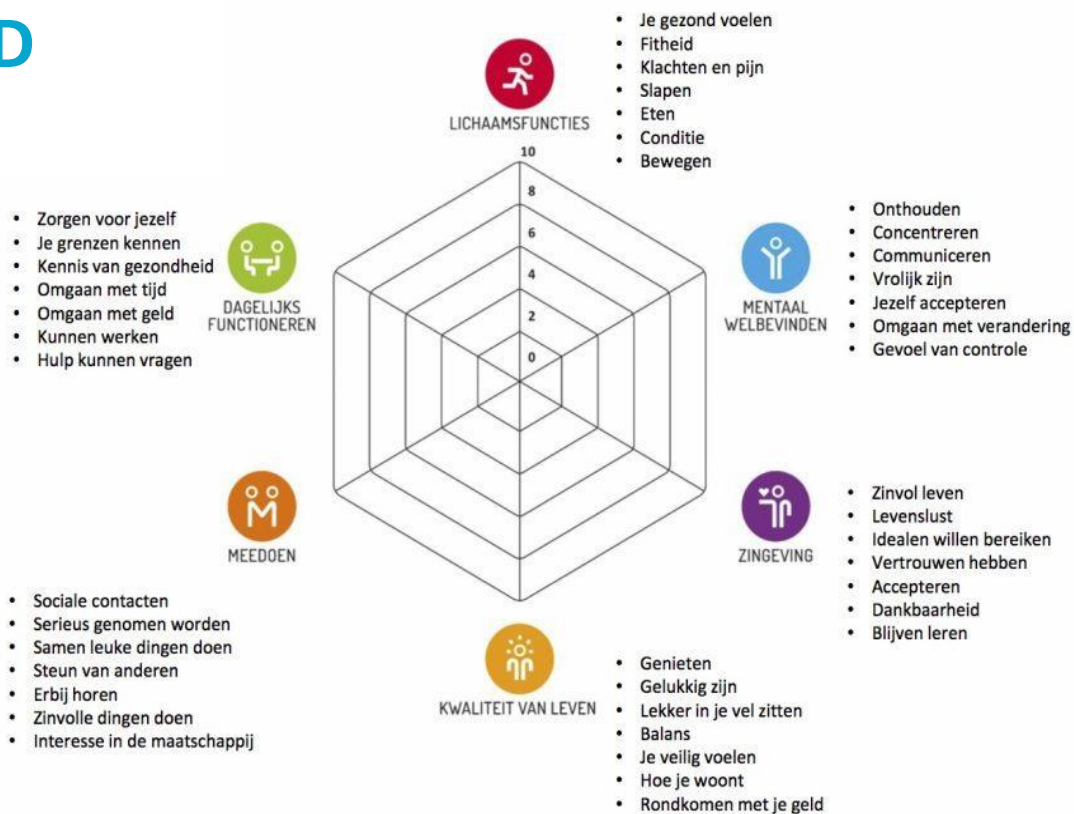
- Gezondheid = afwezigheid van ziekte???



## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID

- Machteld Huber
- Centraal in haar visie:
  - het vermogen van mensen om zich aan te passen
  - het nemen van de regie

# EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID





# EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMSFUNCTIES

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



# 1. IK VOEL MIJ GEZOND



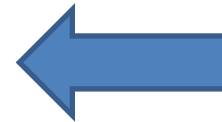


# EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
  - Fitheid
  - Klachten en pijn
  - Slapen
  - Eten
  - Conditie
  - Bewegen
- 8





## 2. IK VOEL MIJ FIT







### 3. IK HEB GEEN KLACHTEN EN PIJN





## 4. IK SLAAP GOED





## 5. IK EET GOED





## 6. IK HERSTEL SNEL NA INSPANNING, BIJVOORBEELD NA HET SPORTEN





## 7. IK KAN MAKKELIJK BEWEGEN. BIJVOORBEELD TRAPLOPEN, WANDELEN OF FIETSEN





# EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMSFUNCTIES

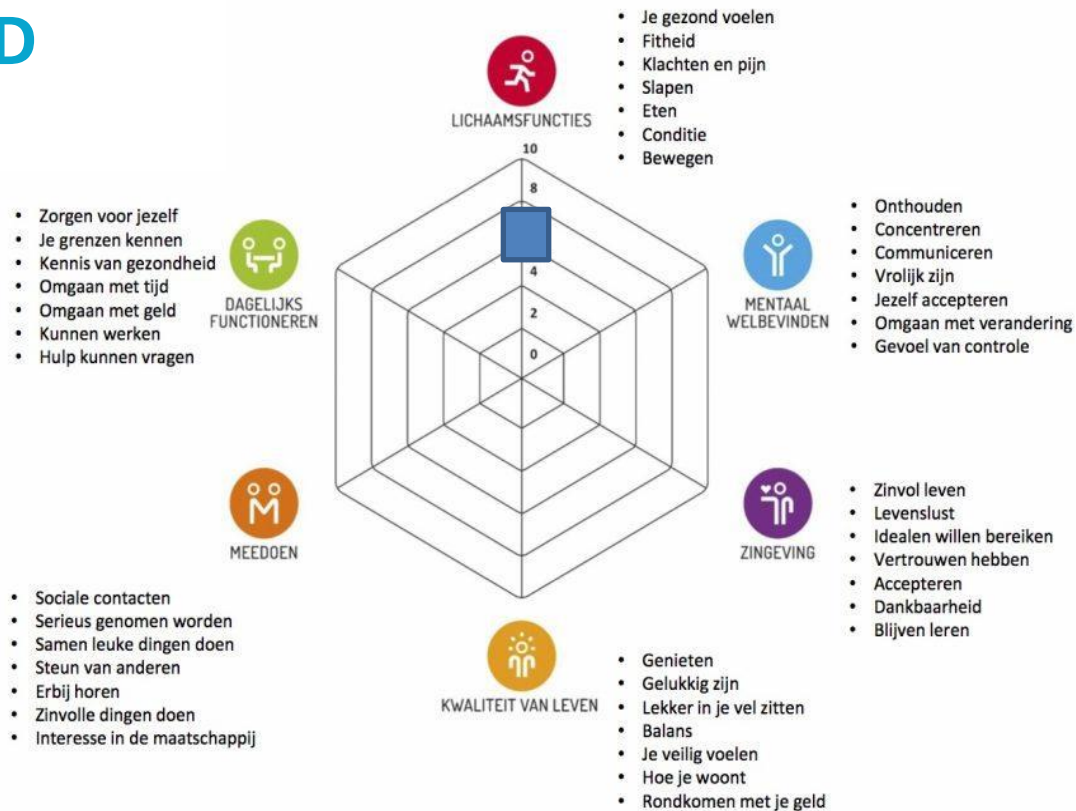
- Je gezond voelen 8
- Fitheid 7
- Klachten en pijn 7
- Slapen 7
- Eten 7
- Conditie 7
- Bewegen 8

---

$$51:7 = 7.3$$



# EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID





## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID



MENTAAL  
WELBEVINDEN

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





## 8. IK KAN DINGEN GOED ONTHOUDEN





## 9. IK KAN MIJ GOED CONCENTREREN





## 10. IK KAN ZIEN, HOREN, PRATEN, LEZEN





## 11. IK VOEL MIJ VROLIJK





## 12. IK ACCEPTEER MIJZELF ZOALS IK BEN





## 13. IK ZOEK NAAR OPLOSSINGEN OM MOEILIJKE SITUATIES TE VERANDEREN





## 14. IK HEB CONTROLE OVER MIJN LEVEN





## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID



ZINGEVING

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





## 15. IK HEB EEN ZINVOL LEVEN





## 16. IK HEB 'S MORGENS ZIN IN DE DAG





## 17. IK HEB IDEALEN DIE IK GRAAG WIL BEREIKEN





## 18. IK HEB VERTROUWEN IN MIJN EIGEN TOEKOMST





## 19. IK ACCEPTEER HET LEVEN ZOALS HET KOMT





## 20. IK BEN DANKBAAR VOOR WAT HET LEVEN MIJ BIEDT





## 21. IK WIL MIJN HELE LEVEN BLIJVEN LEREN





## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID



KWALITEIT VAN LEVEN

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





## 22. IK GENIET VAN MIJN LEVEN





## 23. IK BEN GELUKKIG





## 24. IK ZIT LEKKER IN MIJN VEL





## 25. IK ERVAAR EVENWICHT IN MIJN LEVEN





## 26. IK VOEL MIJ VEILIG





## 27. IK BEN TEVREDEN OVER WAAR IK WOON EN MET WIE





## 28. IK HEB GENOEG GELD OM MIJN REKENINGEN TE KUNNEN BETALEN





# EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID



MEEDOEN

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





## 29. IK HEB GOED CONTACT MET ANDERE MENSEN





## 30. ANDERE MENSEN NEMEN MIJ SERIEUS





## 31. IK HEB MENSEN MET WIE IK LEUKE DINGEN KAN DOEN





## 32. IK HEB MENSEN DIE MIJ STEUNEN ALS DAT NODIG IS





## 33. IK HEB HET GEVOEL DAT IK ERBIJ HOOR IN MIJN OMGEVING





## 34. IK HEB WERK OF ANDERE BEZIGHEDEN DIE IK ZINVOL VIND





## 35. IK BEN GEINTERESSEERD IN WAT ER IN DE MAATSCHAPPIJ GEBEURT





## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID: POSITIEVE GEZONDHEID

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



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN





## 36. IK KAN GOED VOOR MIJ ZELF ZORGEN. BIJVOORBEELD WASSEN, AANKLEDEN, BOODSCHAPPEN DOEN, KOKEN





## 37. IK WEET WAT IK WEL KAN EN WAT IK NIET KAN





## 38. IK WEET HOE IK MIJN GEZONDHEID KAN VERZORGEN





## 39. IK KAN GOED PLANNEN WAT IK OP EEN DAG MOET DOEN





## 40. IK KAN GOED OMGAAN MET HET GELD DAT IK ELKE MAAND KRIJG





## 41. IK KAN WERKEN OF VRIJWILLIGERSWERK DOEN



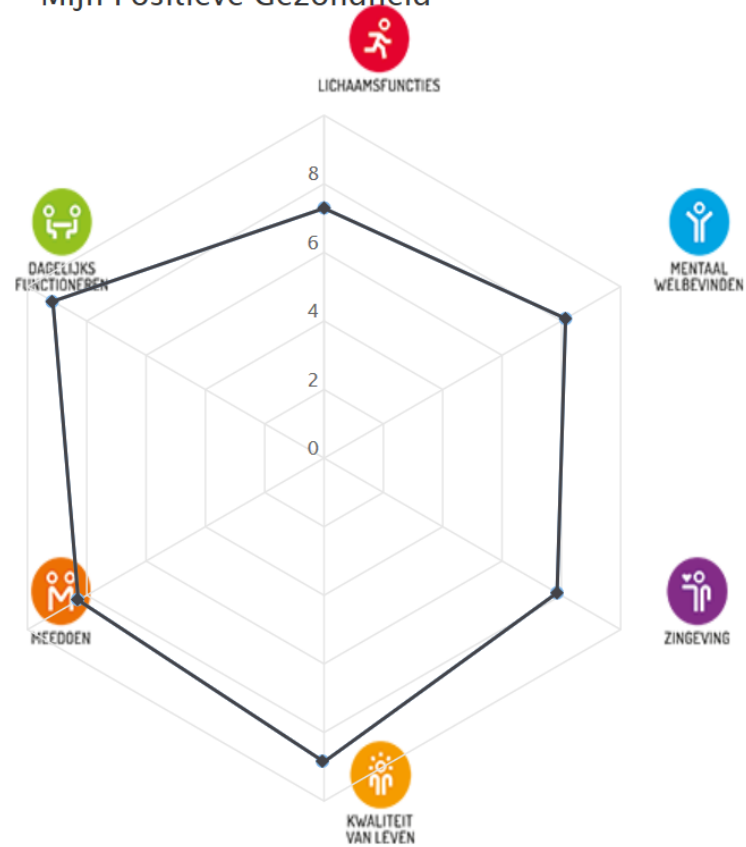


## 42. IK WEET HOE IK ZONODIG HULP KAN KRIJGEN VAN OFFICIELE INSTANTIES





## Mijn Positieve Gezondheid







## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID:

Voordelen:

- Survivor staat centraal
- Survivor wordt in kracht aangesproken
- Naast beperkingen is er ook een stuk gezondheid
- Gaat er van uit wat nog wel kan

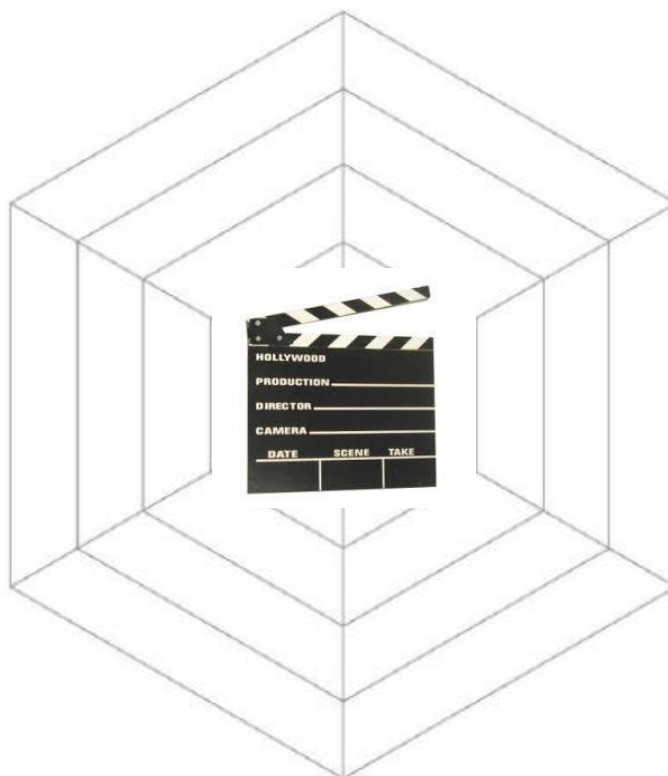


## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID:

Nadelen:

- Als je je aanpast, maar je wel ellendig voelt, ben je dan gezond?
- Financiële consequenties?
- Is er ruimte voor beperking/ziekte?
- Moet ik me maar aanpassen?

# EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID OP DE LATER-POLI



**DE ZIN  
VAN HET LEVEN**

**DIE SCHRIJF  
JE ZELF**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)





## DE DEFINITIE VAN POSITIEVE GEZONDHEID SPREEKT MIJ AAN

**JA**

**NEE**



## EEN NIEUWE KIJK OP GEZONDHEID

- Willen survivors hun formulier inleveren?
- Nog een keer invullen?

[www.ipositivehealth.com](http://www.ipositivehealth.com)