**Positieve gezondheid**

Gezondheid is breder dan de afwezigheid van ziekte en klachten. **Veerkracht**, **zingeving** en **zelf de regie** hebben staan steeds meer centraal.

Wat heb jij nodig om je gezonder en veerkrachtiger te voelen? Met Positieve Gezondheid krijg je inzicht in wat voor jou belangrijk is.

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch wordt daar vaak wel de nadruk op gelegd. Alle aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen.

Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

van klacht naar kracht

**Zes onderdelen (dimensies)**

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

De zes dimensies zijn:

Lichaam

Ik voel me gezond en fit

Dit domein heeft betrekking op medische feiten, op klachten, pijn, gebrek aan energie of juist een goede conditie, het fysiek functioneren. Het heeft te maken met ziekte maar ook met beter worden. Met medische waarnemingen zoals de bloeddruk, het lichaamsgewicht of de functie van de nieren.

Mentale welbevinden

Ik voel me vrolijk

Ben je somber, depressief, overspannen, of juist vol van energie, opgewekt en vrolijk? Hoe is je gevoel van eigenwaarde en zelfrespect?

Hoe reageer je bij een tegenslag. Pak je snel de draad weer op of ga je bij de pakken neer zitten (veerkracht).

Zingeving

Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

De spirituele dimensie heeft te maken met zingeving. Vind je dat het leven waarde heeft? Is er vooruitzicht om in de toekomst iets te bereiken? Heb je bepaalde doelen of idealen voor ogen die je nastreeft? Kun je ook accepteren als het tegen zit?

Kwaliteit van leven

Ik geniet van mijn leven

Kun je genieten van de dingen, ergens naar uit kijken, plezier beleven? Ben je gelukkig? Deze dimensie heeft te maken met levenslust en balans.

Meedoen

Ik heb goed contact met andere mensen

In ons leven is het belangrijk om mee te kunnen doen in de maatschappij. Kun je een relatie aangaan met een ander, die ook in stand houden en heeft de relatie een betekenis? Met andere woorden geeft contact met anderen je plezier, ondervind je steun van de ander en kun je zelf steun geven?

Dagelijks functioneren

Ik kan goed voor mezelf zorgen

Kun je jezelf verzorgen? Kun je boodschappen doen en je eten bereiden? Hoe zit het met het vermogen om te werken? Ook bij dit domein hoort `gezondheidsvaardigheden' : de mogelijkheid om te kunnen oordelen over je gezondheid, kun je je eigen gezondheid in de gaten houden?

**Spinnenweb**

Deze zes onderdelen (dimensies) zijn verwerkt in een zogenaamd spinnenweb.

Met dit spinnenweb kun je in kaart brengen hoe jij je gezondheid ervaart.

Door het spinnenweb eerst zelf in te vullen, kun je doorgronden wat de kern is van je gedachten.

Wil je zelf het spinnenweb invullen? Kijk op deze webpagina: [MijnPositieveGezondheid.nl](https://mijnpositievegezondheid.nl/)

Vind je het prettig om bij een gesprek met de huisarts of een andere zorgverlener de uitkomst van je eigen ingevulde spinnenweb te bespreken? Dat is mogelijk, neem dan een uitgeprinte versie mee naar een afspraak.

