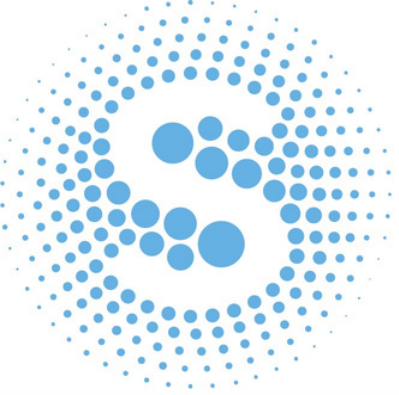


De Stuw
Sociaal werk

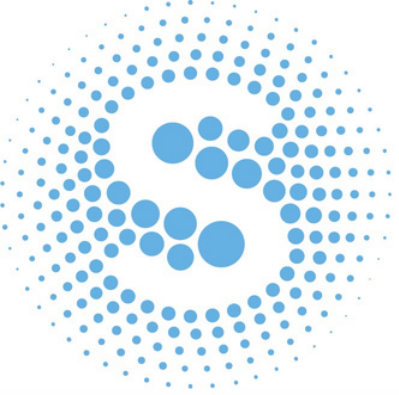
Positieve Gezondheid

& verandering



De Stuw
Sociaal werk

Wat betekent gezondheid voor jou?



Definitie gezondheid

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

Dit nieuwe concept legt de nadruk op veerkracht en zelfregie. Gezondheid is een middel om de dingen te doen die je wilt doen en te zijn wie je wilt zijn, ook al heb je misschien klachten.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

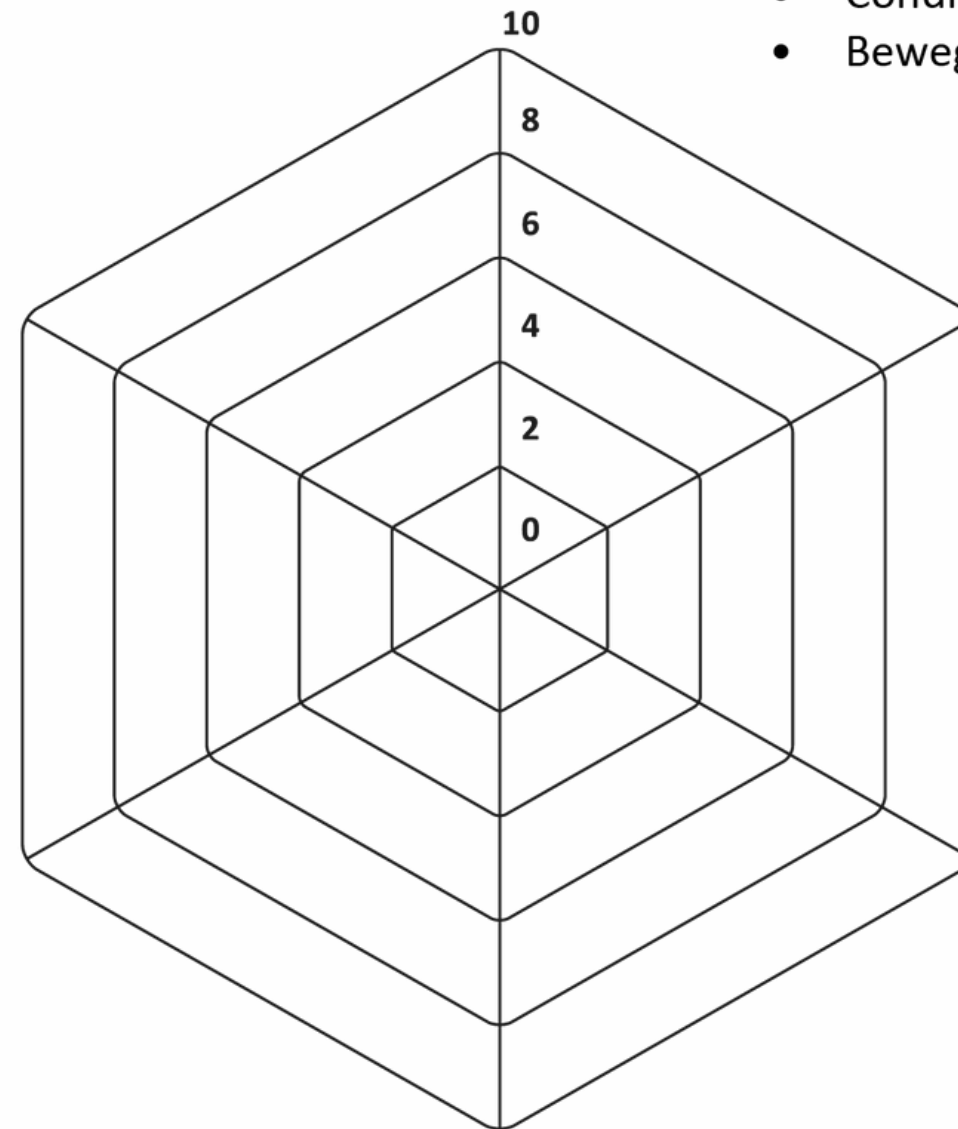
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



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

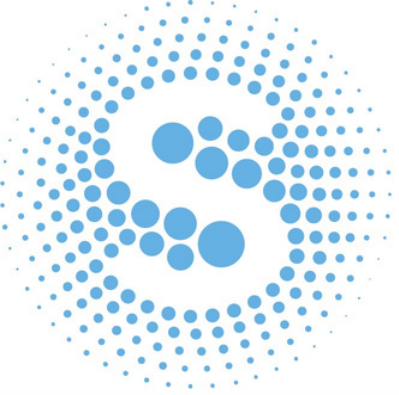


- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



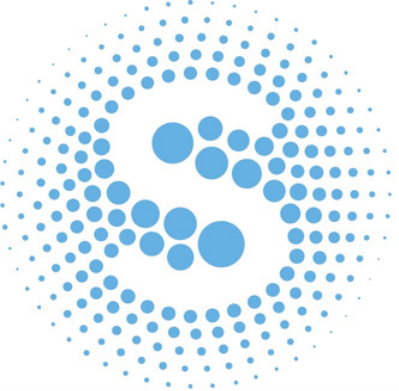
- Zinnvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

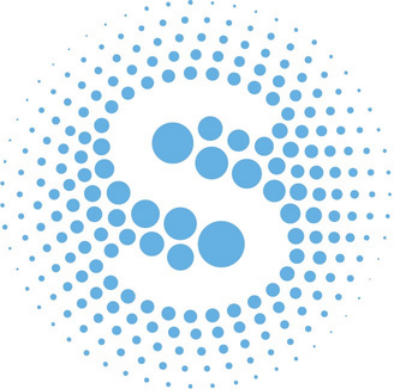




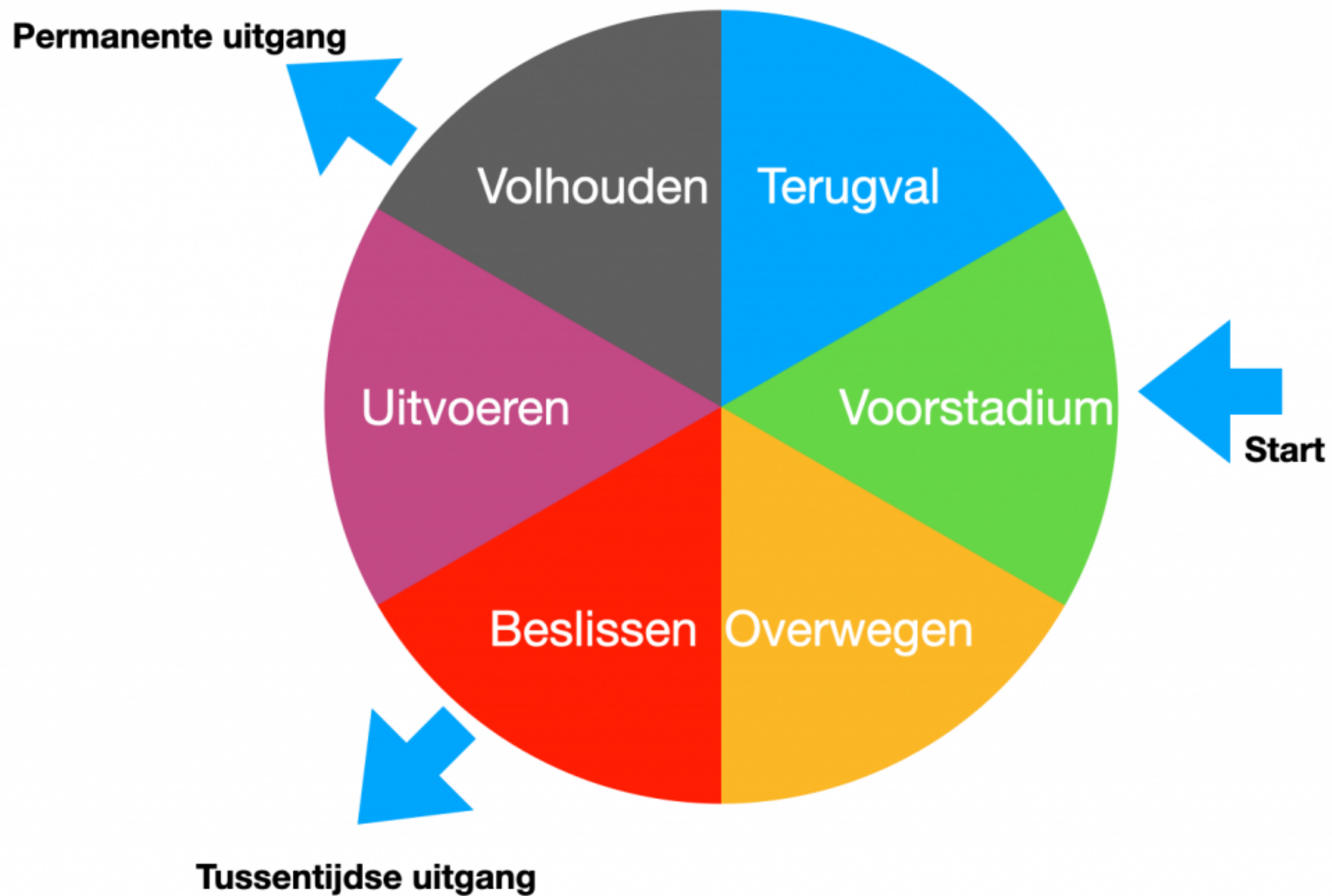
Vragen

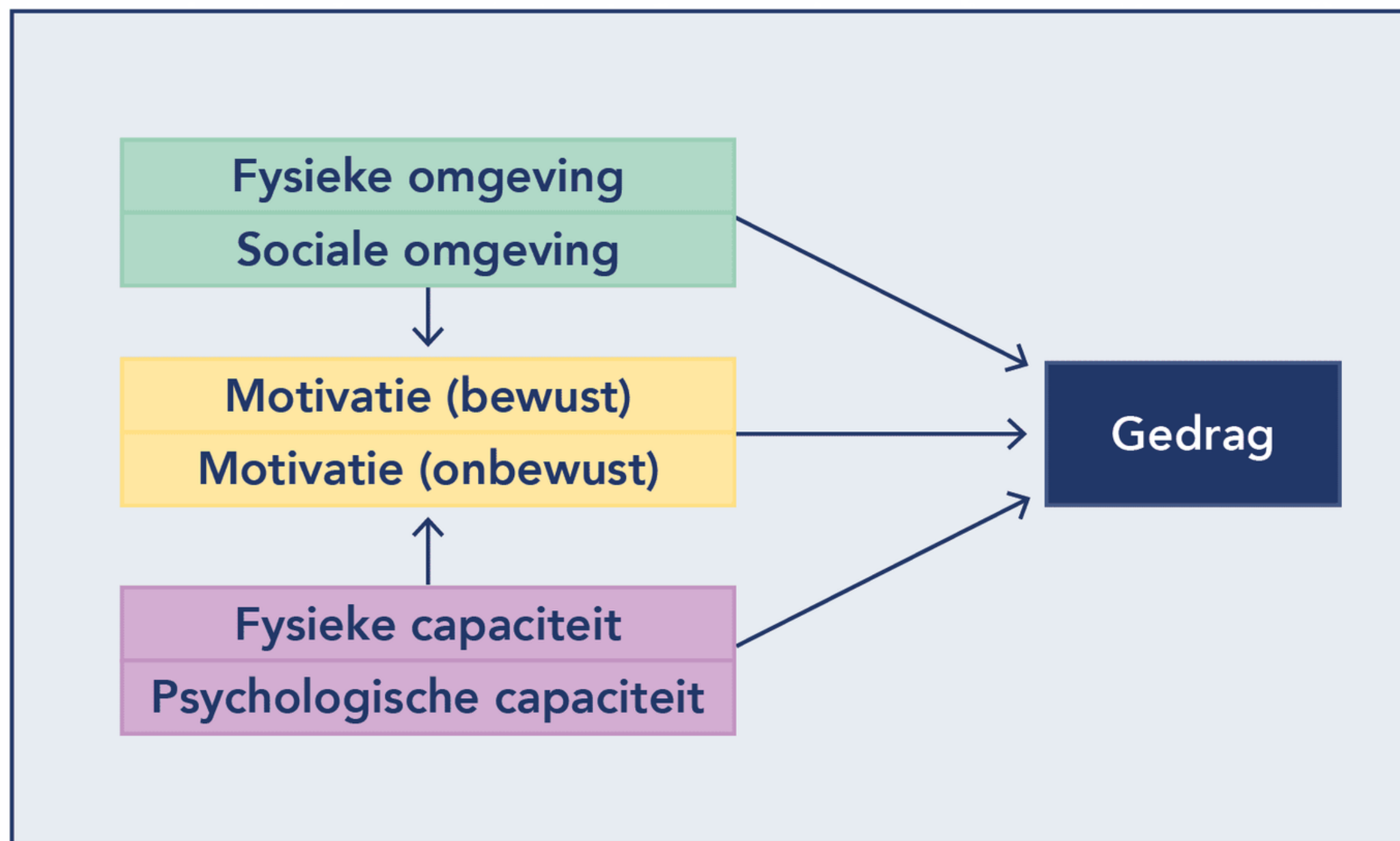
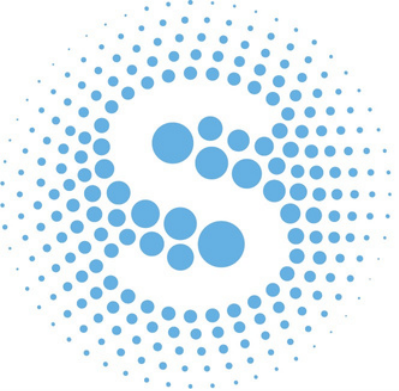
- Hoe vond je het om in te vullen?
- Wat valt je op?
- Wat zijn de doelen die je aan het begin hebt gesteld?
- Wat zijn je verwachtingen?

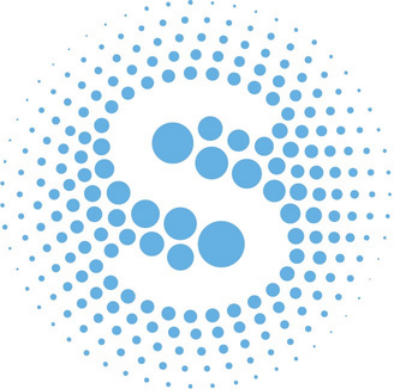




Cirkel van gedragsverandering







- Korte termijn-fijn = het emotionele brein
- Lange termijn-pijn = het logische brein



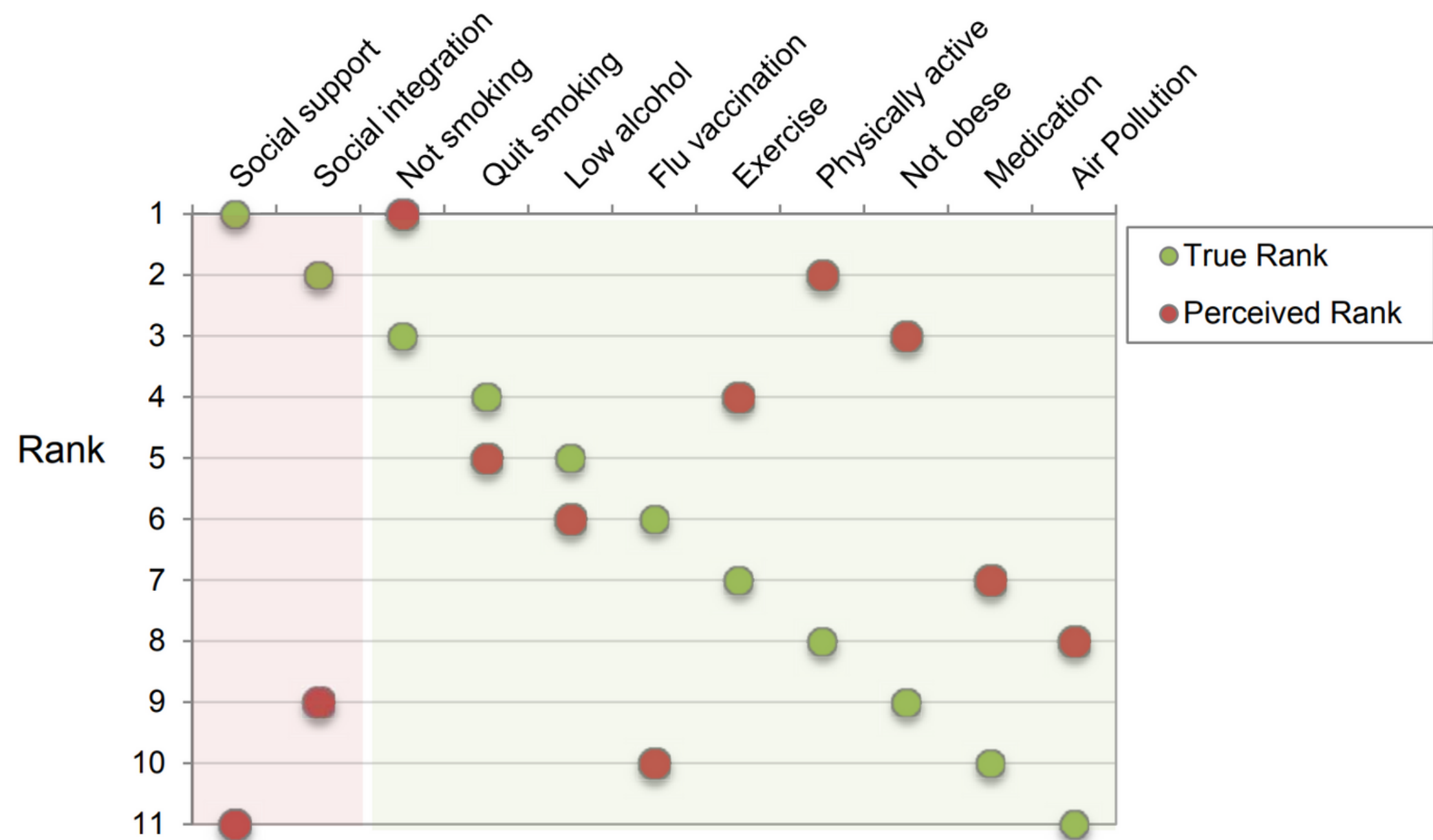
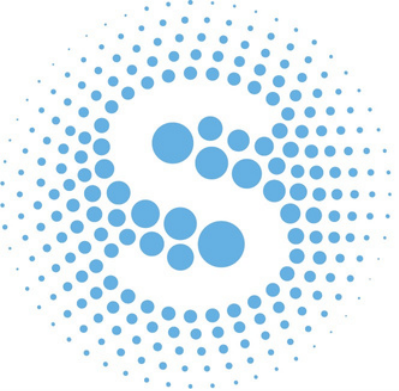


Fig. 2. Plot of rankings of the perceived importance of social and behavioural risk factors for health against actual rankings reported by [Holt-Lunstad et al. \(2010\)](#).

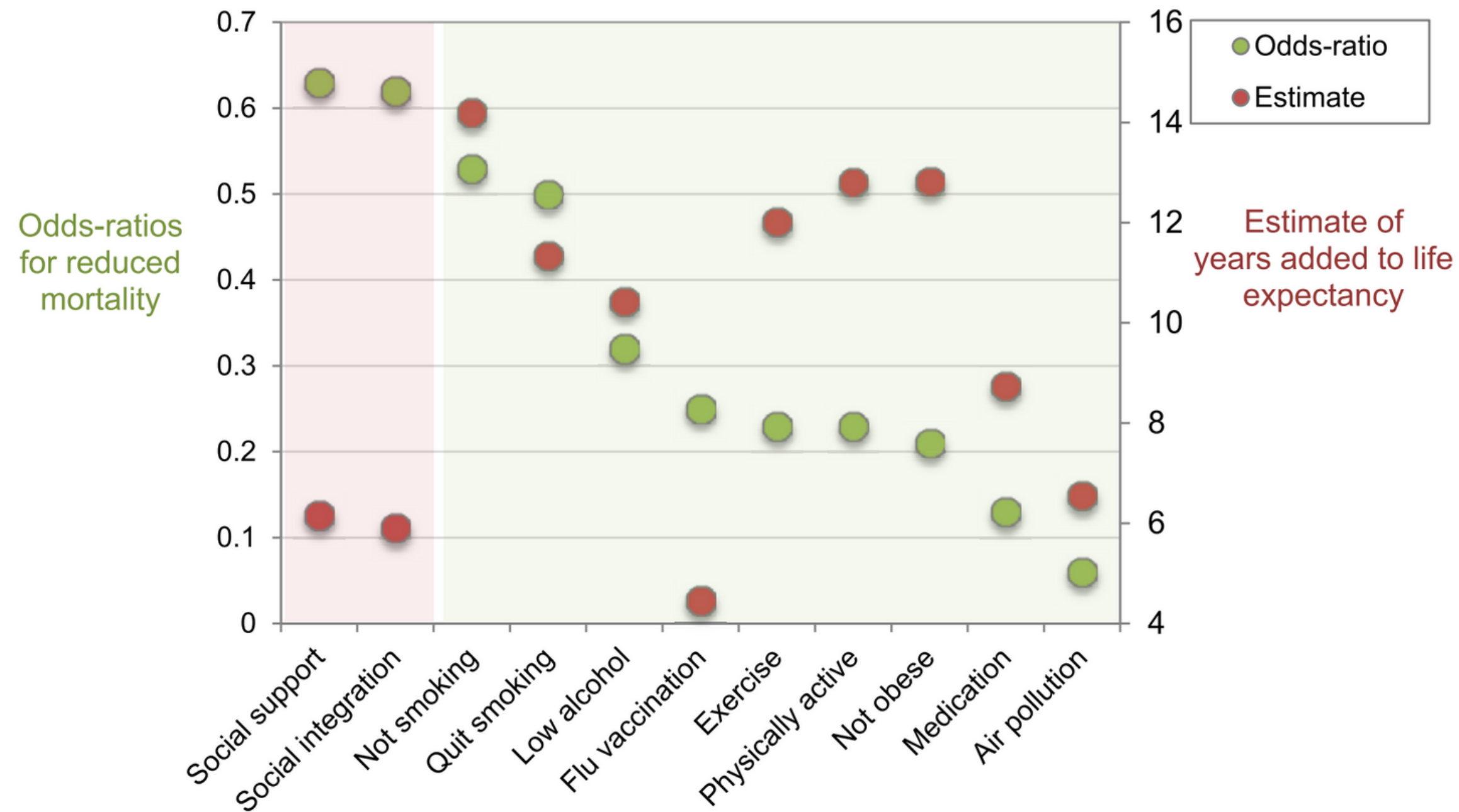
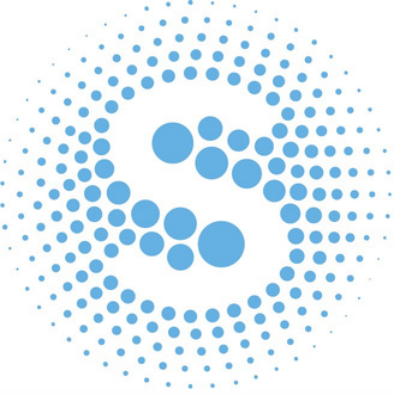
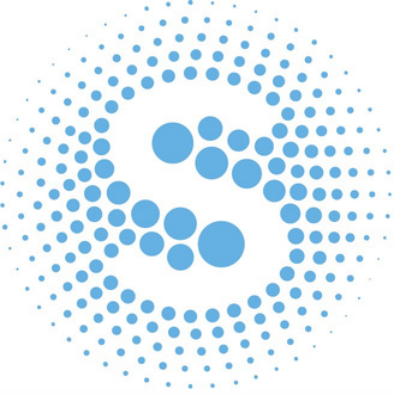


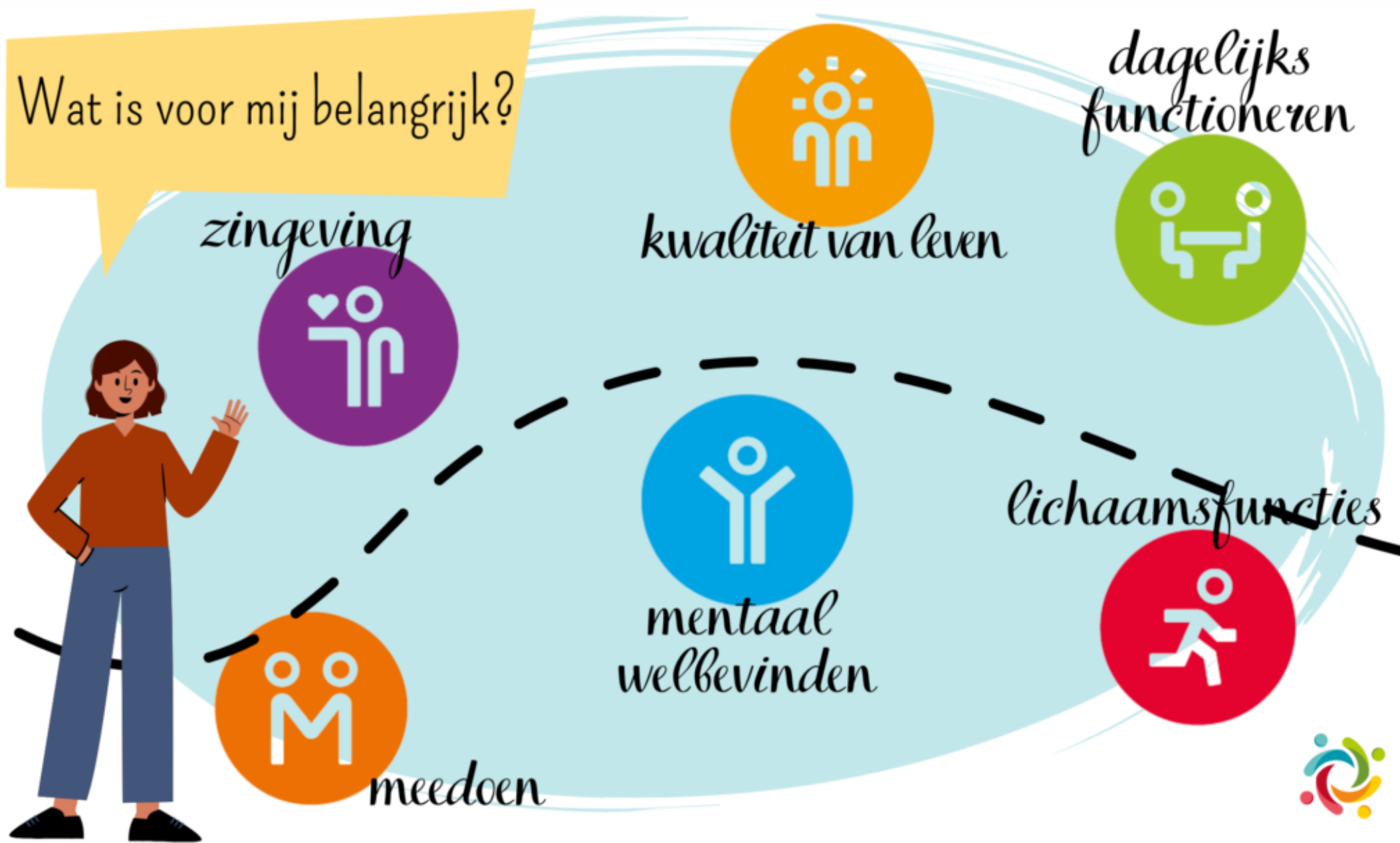
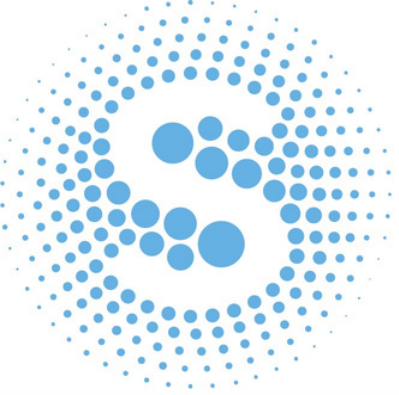
Fig. 3. Plot of mean estimates of the contribution of social and behavioural risk factors to life expectancy and odds ratios of reduced mortality associated with these factors as reported by [Holt-Lunstad et al. \(2010\)](#).

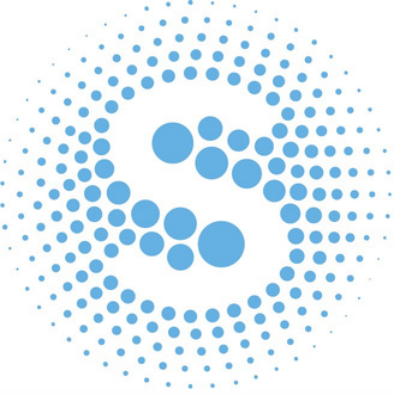


De Stuw
Sociaal werk

Alles op tafel: Positieve Gezondheid

- Speluitleg volgt nog





Terugblik op vandaag

Schrijf op:

- Wat neem je mee?
- Wat heb je gemist?
- Waar wil je verder mee aan de slag of meer over weten?