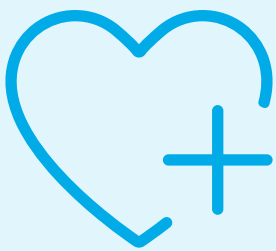
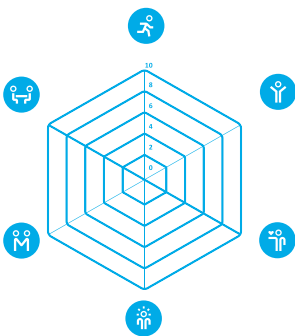


Positieve Gezondheid en de weg naar meer gezondheid



In de gezondheidszorg wordt vaak gesproken over preventie; het voorkomen van ziekte bij een groep mensen. Maar eigenlijk is dat een negatieve insteek: zolang je maar niet ziek wordt is het oké. Het Institute for Positive Health streeft naar het bevorderen van gezondheid en uiteraard voorkom je daarmee zoveel mogelijk ziekte. Bovendien streef je naar méér, namelijk naar veerkracht als de weg naar gezondheid. Als we willen dat mensen gezonder leven, helpt het niet om zaken op te leggen of te verbieden. Positieve Gezondheid gaat uit van wat iemand zelf wil en belangrijk vindt en bevordert daarmee zowel gezondheid als ervaren welbevinden.



Positieve Gezondheid gaat uit van zes dimensies die van invloed zijn op het leven. Naast lichamelijke en mentale aspecten, zijn ook zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren belangrijke factoren. Positieve Gezondheid gaat over al die aspecten van het leven op de lange termijn. Het betreft dus niet zozeer alleen het korte termijn doel, zoals gewicht verliezen, minder stress of beter slapen, maar een groeiend bewustzijn van eigen regie op veerkracht en welbevinden. Belangrijke vragen zijn dan: wat is voor mij belangrijk als het aankomt op mijn gezondheid? Wat zou ik willen veranderen? En wat kan een eerste stap zijn? Zo ben je zelf bezig met het vergroten van je gezondheid met behulp van Positieve Gezondheid.



Door Positieve Gezondheid structureel onderdeel te laten zijn van preventieakkoorden, kunnen we gezondheidsbevordering verduurzamen. We bekijken gezondheid dan echt integraal en doen langdurig aanspraak op de persoonlijke motivatie van mensen. Immers, mensen die echt graag iets willen (voor zichzelf) zijn sterker geneigd er werk van te maken. En juist daardoor krijgt preventie een grotere kans van slagen.



De zes dimensies zijn op beleidsniveau te vertalen naar Health in all Policies. Wanneer de omgeving, wijk of regio je een duwtje in de rug geeft, voel je je gesteund juiste keuzes te maken en die vol te houden.

Positieve Gezondheid in preventieakkoorden levert meer gezondheid op voor het individu én in het instrumentarium voor beleid. Een paradigmashift van focus op voorkomen van ziekte naar focus op meer gezondheid. Dat biedt ruimte!

Meer info via info@iph.nl of www.iph.nl