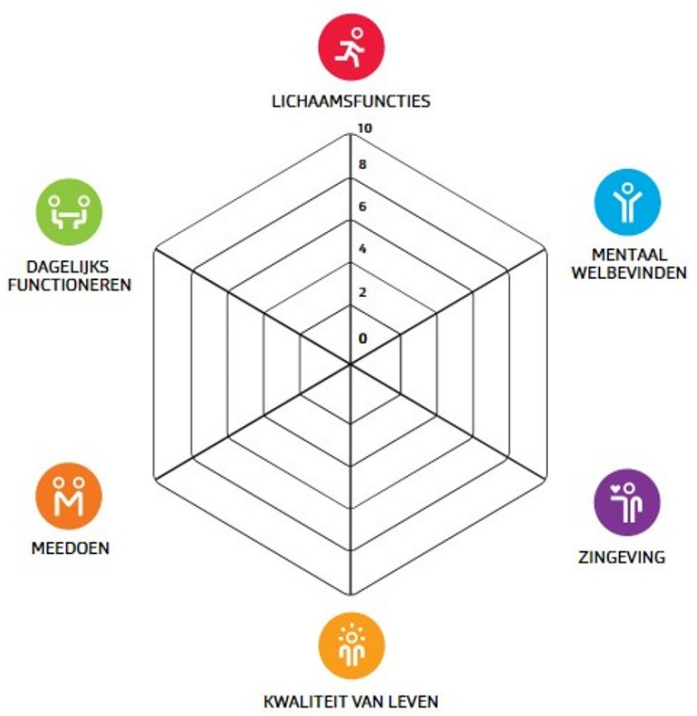


# Positieve gezondheid (1)

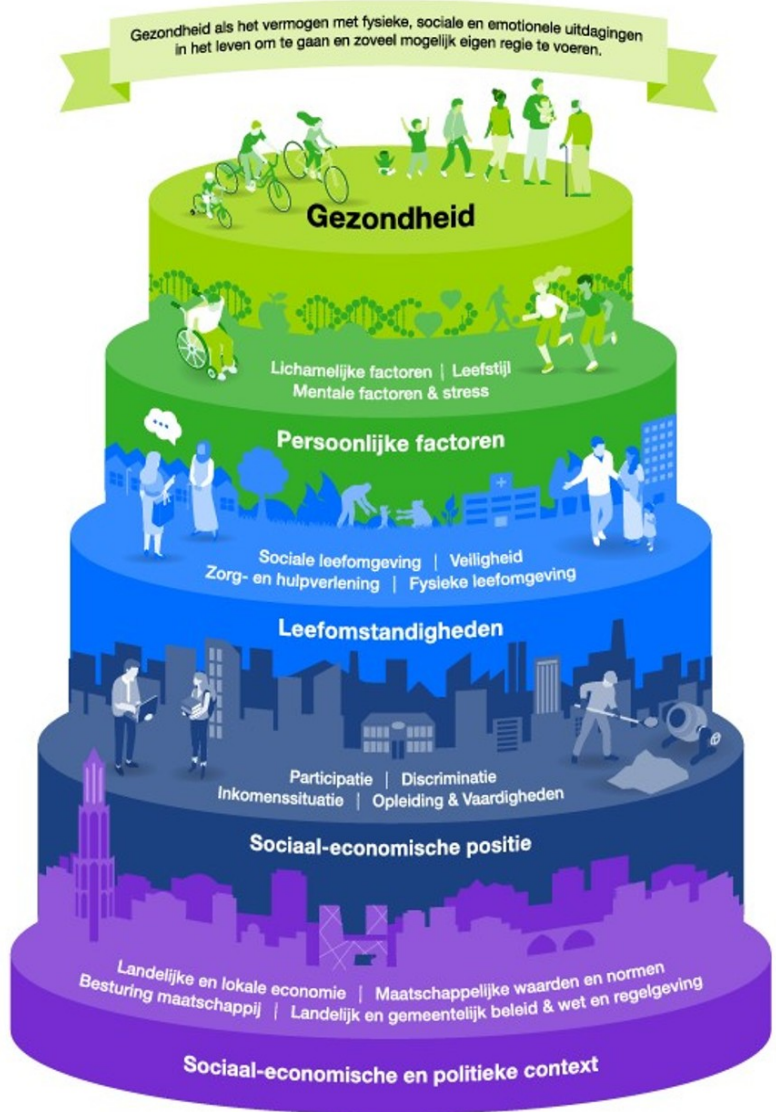
MIJN  
POSITIEVE  
GEZONDHEID



- |   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
| <p><b>Lichaamsfuncties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je gezond voelen</li> <li>• Fitheid</li> <li>• Slapen</li> <li>• Eten</li> <li>• Conditie</li> <li>• Bewegen</li> </ul> | <p><b>Mentaal welbevinden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onthouden</li> <li>• Concentreren</li> <li>• Communiceren</li> <li>• Vrolijk zijn</li> <li>• Jezelf accepteren</li> <li>• Omgaan met verandering</li> <li>• Gevoel van controle</li> </ul> | <p><b>Zingeving</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zinvol leven</li> <li>• Levenslust</li> <li>• Idealen willen bereiken</li> <li>• Vertrouwen hebben</li> <li>• Accepteren</li> <li>• Dankbaarheid</li> <li>• Blijven leren</li> </ul> | <p><b>Kwaliteit van leven</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Genieten</li> <li>• Gelukkig zijn</li> <li>• Lekker in je vel zitten</li> <li>• Balans</li> <li>• Je veilig voelen</li> <li>• Hoe je woont</li> </ul> | <p><b>Meedoen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociale contacten</li> <li>• Serieus genomen worden</li> <li>• Samen leuke dingen doen</li> <li>• Steun van anderen</li> <li>• Erbij horen</li> <li>• Zinnvolle dingen doen</li> <li>• Interesse in de maatschappij</li> </ul> | <p><b>Dagelijks functioneren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorgen voor jezelf</li> <li>• Je grenzen kennen</li> <li>• Kennis van gezondheid</li> <li>• Omgaan met tijd</li> <li>• Omgaan met geld</li> <li>• Kunnen werken</li> <li>• Hulp kunnen vragen</li> </ul> |
|---|---|---|--|---|--|

Figuur 2: Scoringsmodel positieve gezondheid  
Het concept van Machted Huber is verwerkt in een scoringsmodel waarin de 6 pijlers die mensen belangrijk vinden in hun leven, zijn verwerkt. Met het scoringsmodel kan iemand de kwaliteit van zijn/haar leven in kaart brengen en is daarmee bruikbaar voor uitvoerend professionals.

## Utrechts gezondheidsmodel



Positieve Gezondheid is inmiddels onderdeel van stand Rijksbeleid. Onder andere de Landelijke Nota Gezondheidsbeleid 2020-2024 heeft oog voor gezondheid in de volle breedte. Positieve Gezondheid wordt als paraplu voor deze benadering en als gedachtegoed nadrukkelijk genoemd. Krachtig aan Positieve Gezondheid is dat je het op alle niveaus kunt toepassen. Het is taal die inwoners begrijpen en heel concreet kunnen toepassen. Tegelijkertijd is het een taal en methodiek die zich goed leent om integraal en domeinoverstijgend te werken en dus ook gedeelde taal creëert tussen verschillende beleidsterreinen en tussen partners en de gemeente.



# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

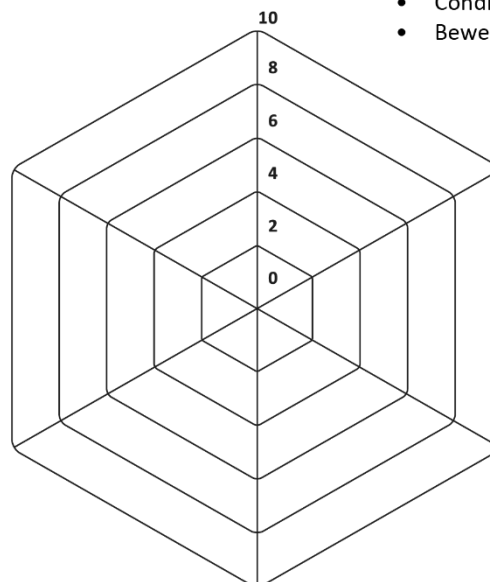
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



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



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



- 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:* \_\_\_\_\_