

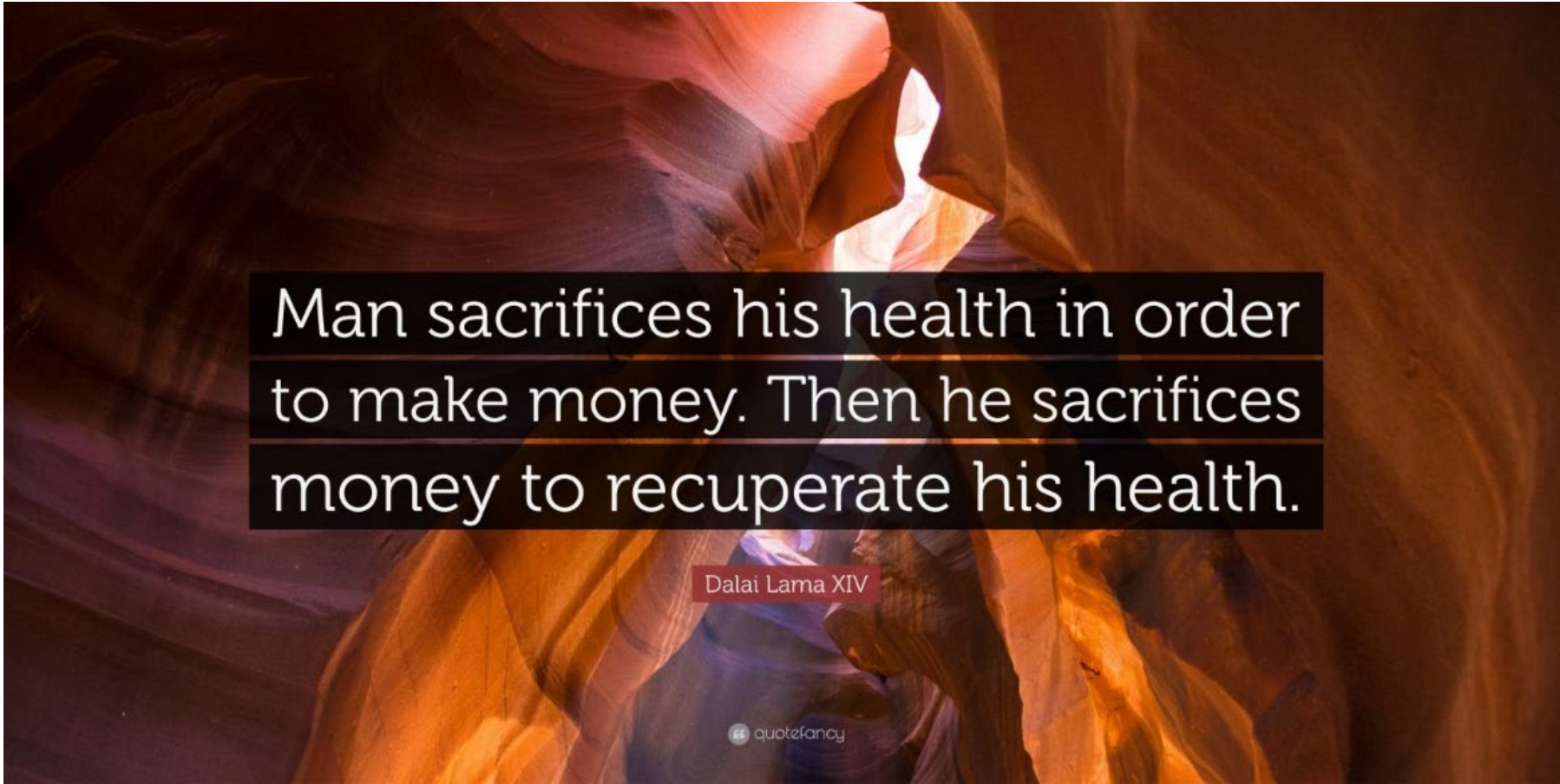
SAMEN GEZONDHEID BEVORDEREN

Karen van Ruiten - VZVZ
14 november 2024

Doorgeven en vermenigvuldigen door te delen



In een prestatiegerichte, individualistische, consumptie maatschappij...



Man sacrifices his health in order
to make money. Then he sacrifices
money to recuperate his health.

Dalai Lama XIV

quote fancy



CONSUMERS ARE LOST IN TODAY'S HEALTH SERVICE SUPPLY



Stay healthy



Fix problems



De zorg wordt onhoudbaar in de toekomst



Bron: Maria Koijsck

Lancet Commission on Investing in Health: Global Health 2035

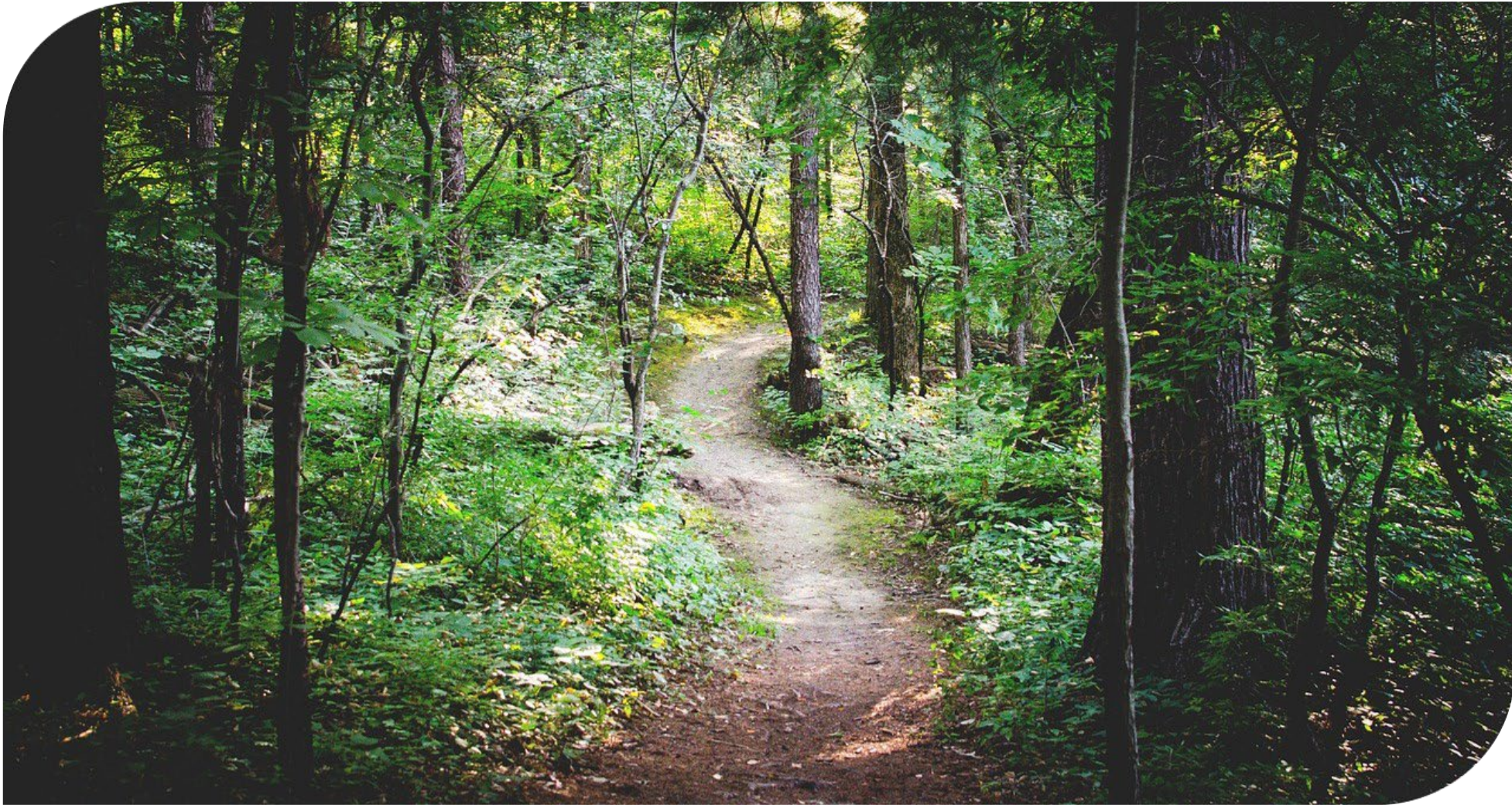
The potential economic returns on health investments, can be as high as nine times the original investment

1. Improved productivity
2. Reduced Healthcare costs
3. Increased life expectancy and working years
4. Human capital development
5. Attracting investment



<https://www.thelancet.com/commissions/global-health-2035> & <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24789696>

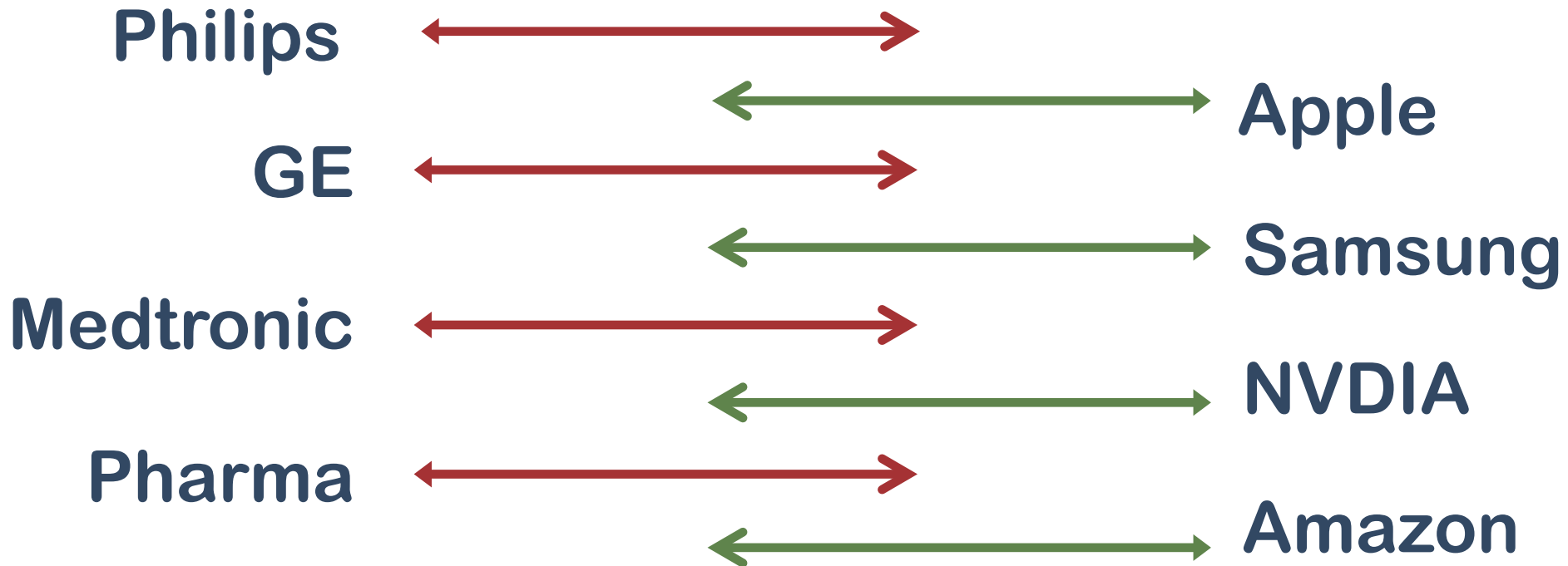
Nieuwe paden zijn nodig, mogelijk én interessant

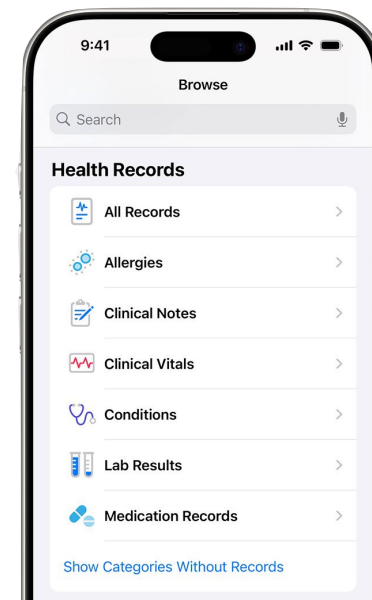
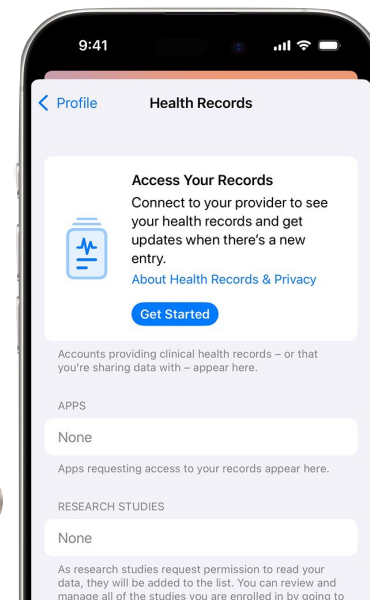
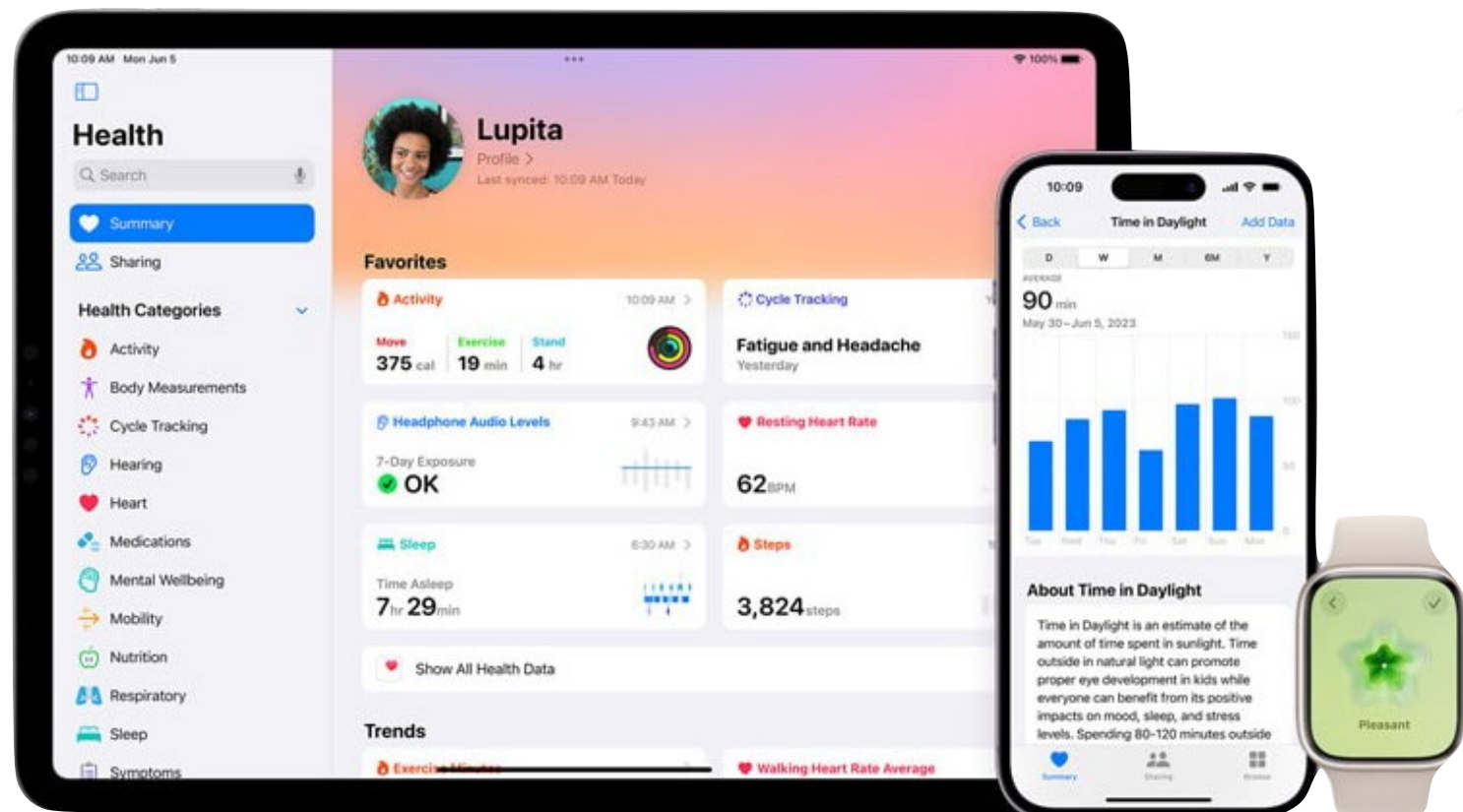


Medical



Observational





SAMSUNG HEALTH

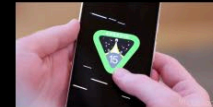
Samsung Health update will let you access medical records

**Andrew Romero** | Oct 22 2024 - 8:50 am PT**2 Comments**

9T05Google

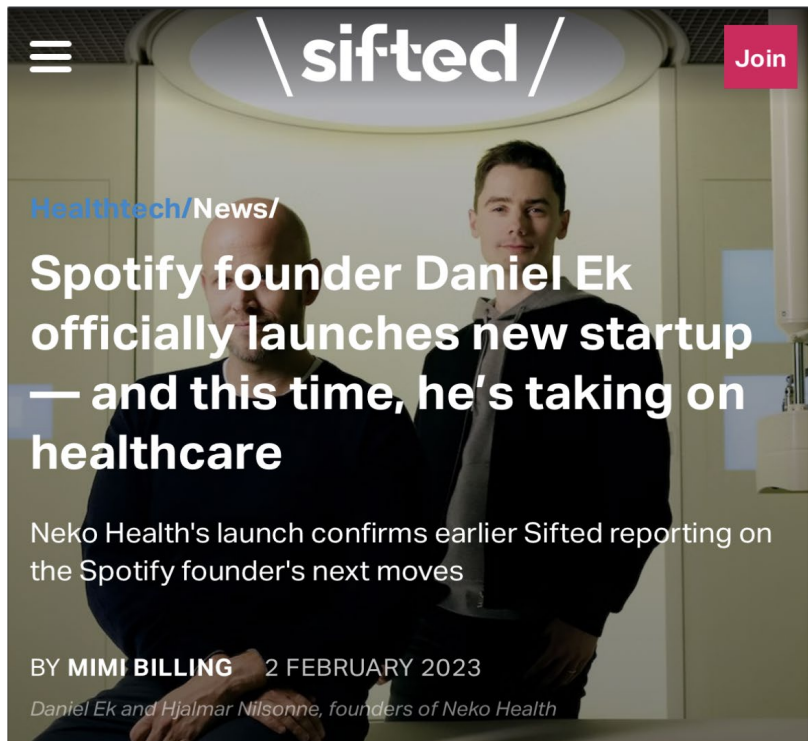
Featured

from 9T05Google

**Here's everything new in Android 15 QPR1 Beta 3**
[Gallery]**Abner Li** | Oct 23 2024**This \$1,000 foldable is far better than I ever anticipated****Damien Wilde**

| Oct 24 2024

**Hands-on: OnePlus packs**



150 euro volledige health scan

50 miljoen datapunten

Stockholm: in 2 uur 5000 aanmeldingen



Spotify founder and CEO Daniel Ek is launching a new startup which aims to shake up an industry even bigger than music: healthcare.

BLUE ZONES

LONGEVITY HOTSPOTS

LOMA LINDA
CALIFORNIA

NICOYA
COSTA RICA

SARDINIA
ITALY

ICARIA
GREECE

OKINAWA
JAPAN

BLUE ZONE LIFE LESSONS



MOVE NATURALLY



RIGHT TRIBE



RIGHT OUTLOOK



EAT WISELY

4 Sleutels uit de blue zones

- Goed eten
- Natuurlijk bewegen
- Zingeving
- Sociale inbedding en verbondenheid ervaren

2 gezichtspunten naast de blue zones

Dr. Antonovsky: Veerkracht 'Sense of Coherence'

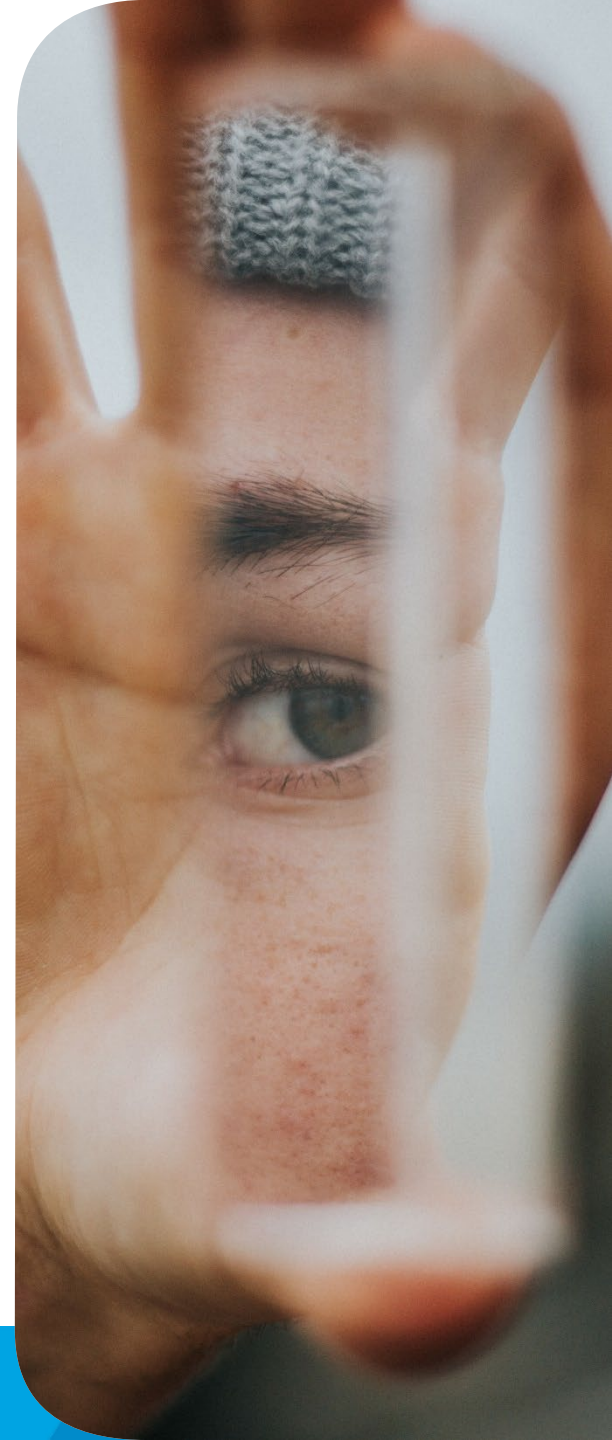
- Comprehensibility - je situatie begrijpen
- Manageability - het gevoel hebben dat jij zelf kan kiezen
- Meaningfulness - zingeving ervaren

Oude definitie van gezondheid

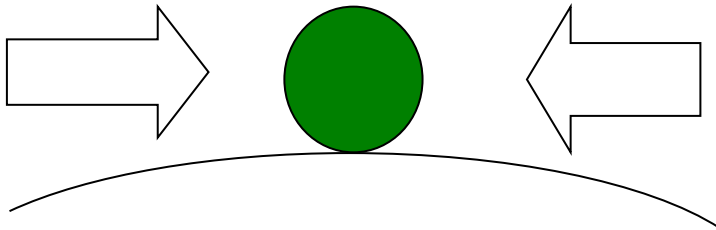
- We werken nog steeds met de WHO-definitie van 1948: *'A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.'*

Nieuwe route van gezondheid

- 'Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges'
- 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'
- Gepubliceerd na vele onderzoeken in British Medical Journal in 2011

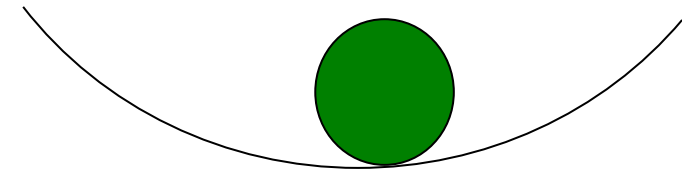


Wat is veerkracht?



CONTROLE

OF



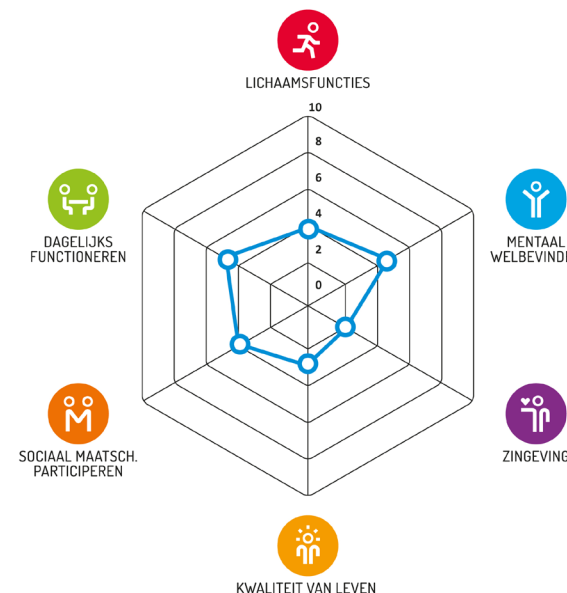
AANPASSEN

Conclusie onderzoek & operationalisatie

- Van smalle naar brede opvatting:

Gezondheid gaat over het hele leven!

- Het gaat om de eigen beoordeling van eigen situatie.
- Vraag: wat zou je willen veranderen?
- Want: mensen doen niet wat ze **moeten**, maar wat ze **willen**.



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

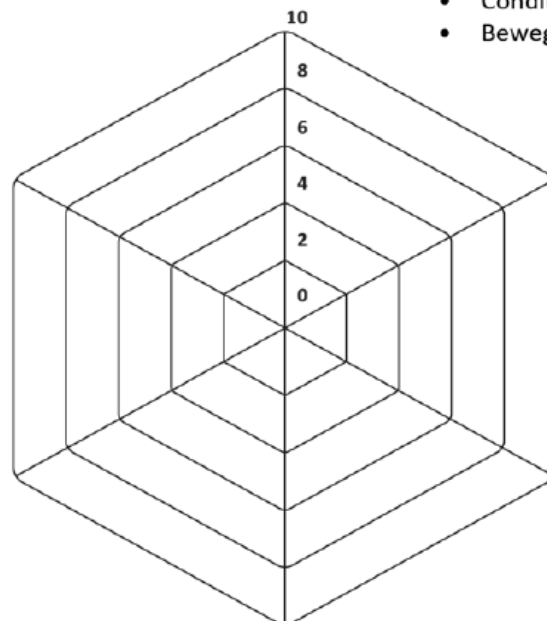
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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

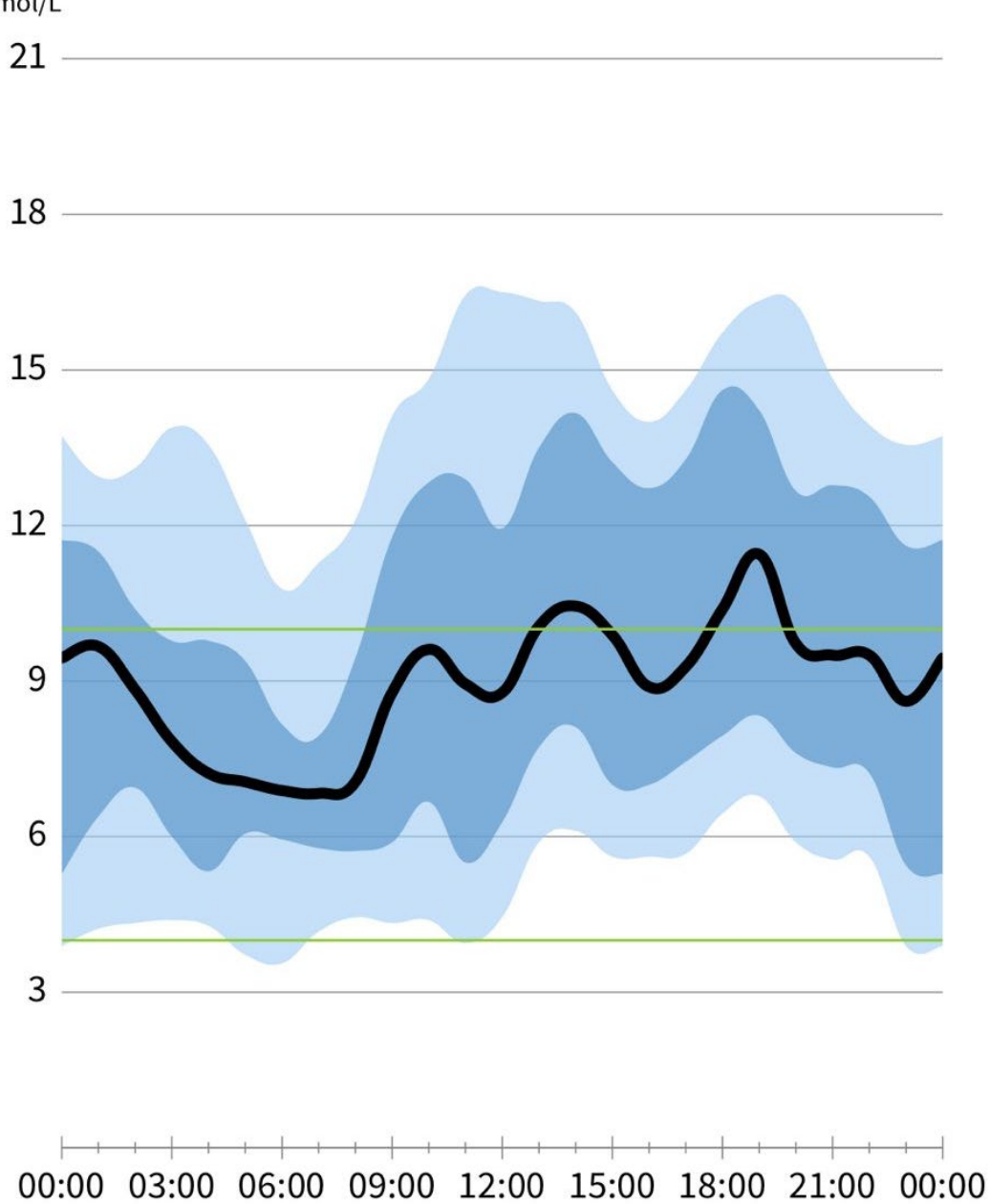


- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Mijn gezondheid

- SPINNENWEB
 - Fysieke dimensie vaak lagere score
 - Geen 'patiënt' of chronisch ziek gevoel
- BALANS
 - Hulp geven vs vragen&ontvangen
 - Controleren/regelen en loslaten
- IK
 - Hoe hoog sta ikzelf en mijn gezondheid op mijn to-do-lijst?



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

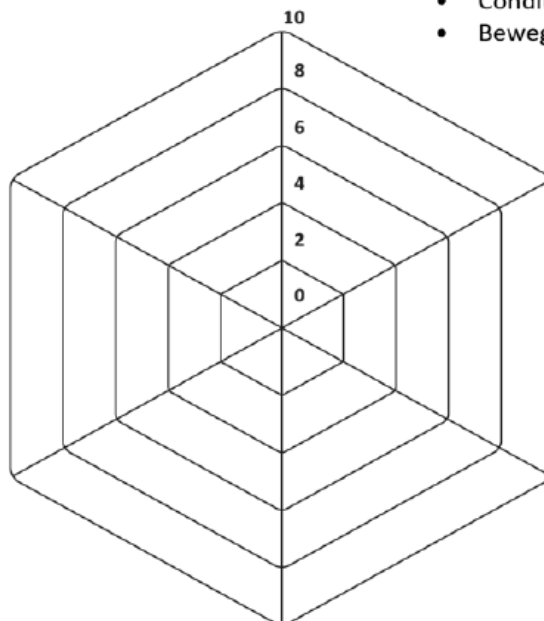
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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: _____



SYMPOSIUM

GESUNDHEIT MAL ANDERS!



Workshop: Positieve Gezo

In deze workshop, gegeven door gecertificeerde Christine Groen, leer je hoe je veerkrachtig kunt gaan met de uitdagingen die elk leven kent. Je krijgt meer inzicht in wat Positieve Gezondheid kan betekenen voor jou en jouw omgeving. De eerstvolgende workshop vindt plaats op:

Datum: 15 februari, 28 maart

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

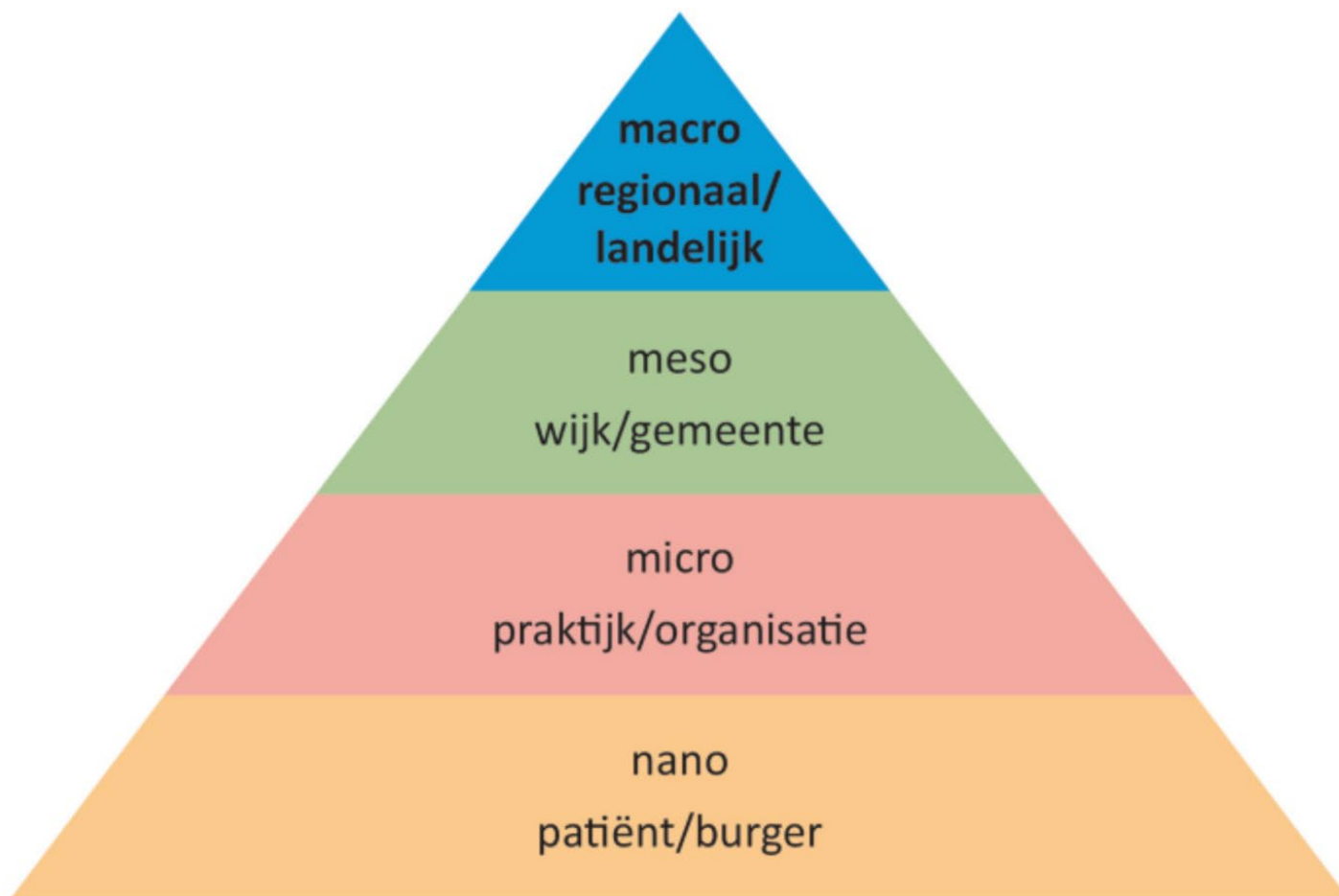
Locatie: de Buureton

Entree: Gratis

Meld je nu aan via: Christine kijkt graag samen met jou op:
info@kerngezondtexel.nl







Er is onderzoek

Er is aanbod

Er is een gesprek

Er is een vragenlijst



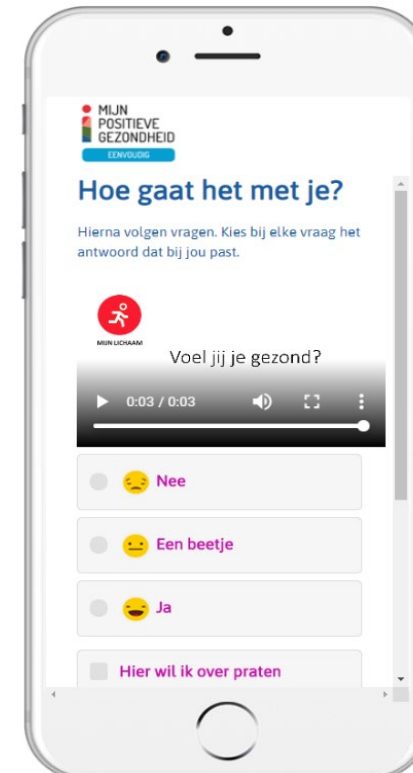
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR

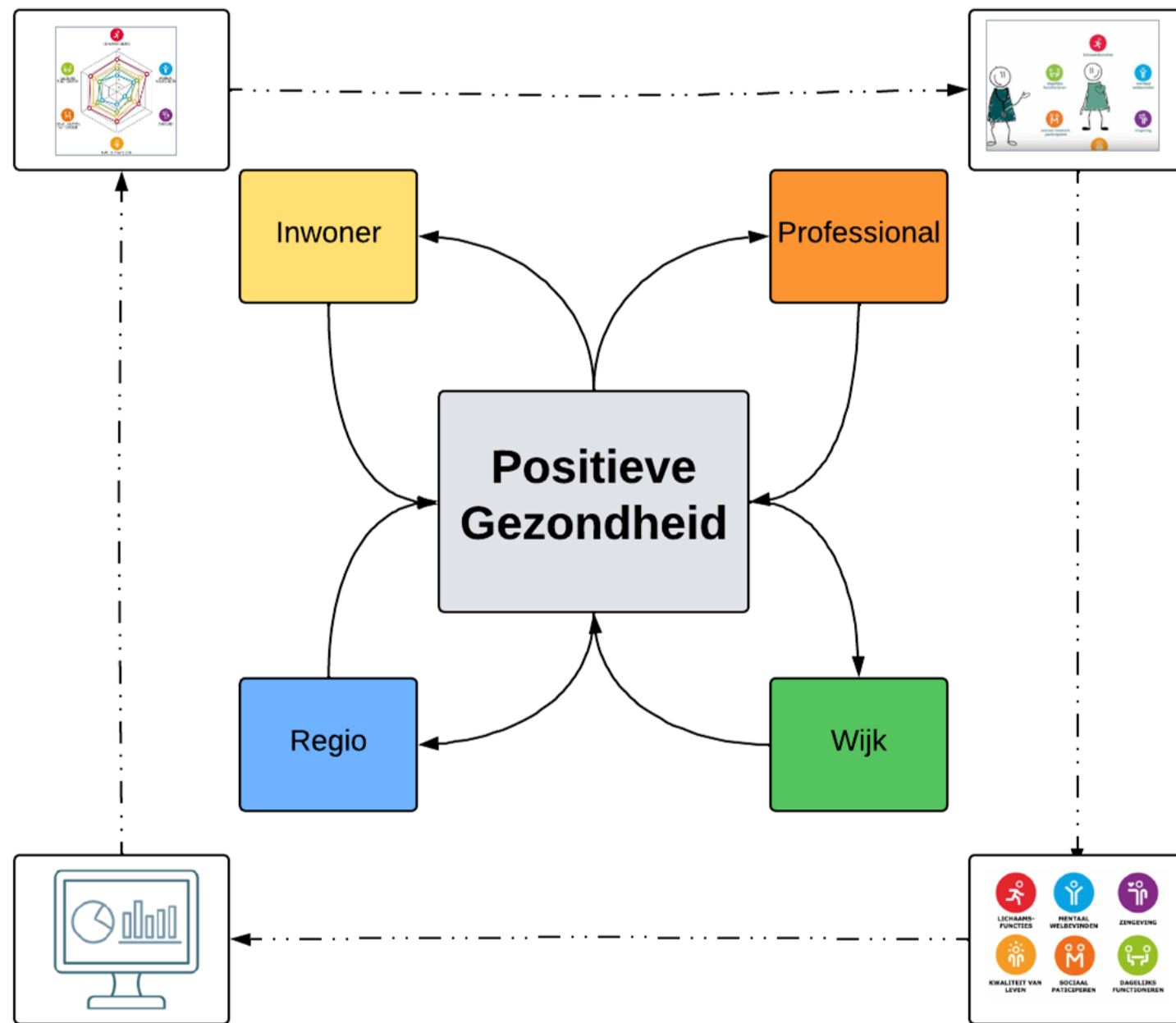


JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

Ecosysteem Positieve Gezondheid

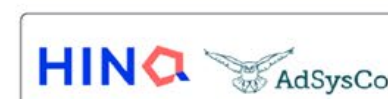




Persoonlijkplatform

Organisatieplatform

Wijkplatform



Eerste groep:
toetreding tot
Trusted Partner
Netwerk

Randvoorwaarden
branding en stijl

Digitale
requirements

Contractuele
overeenkomst

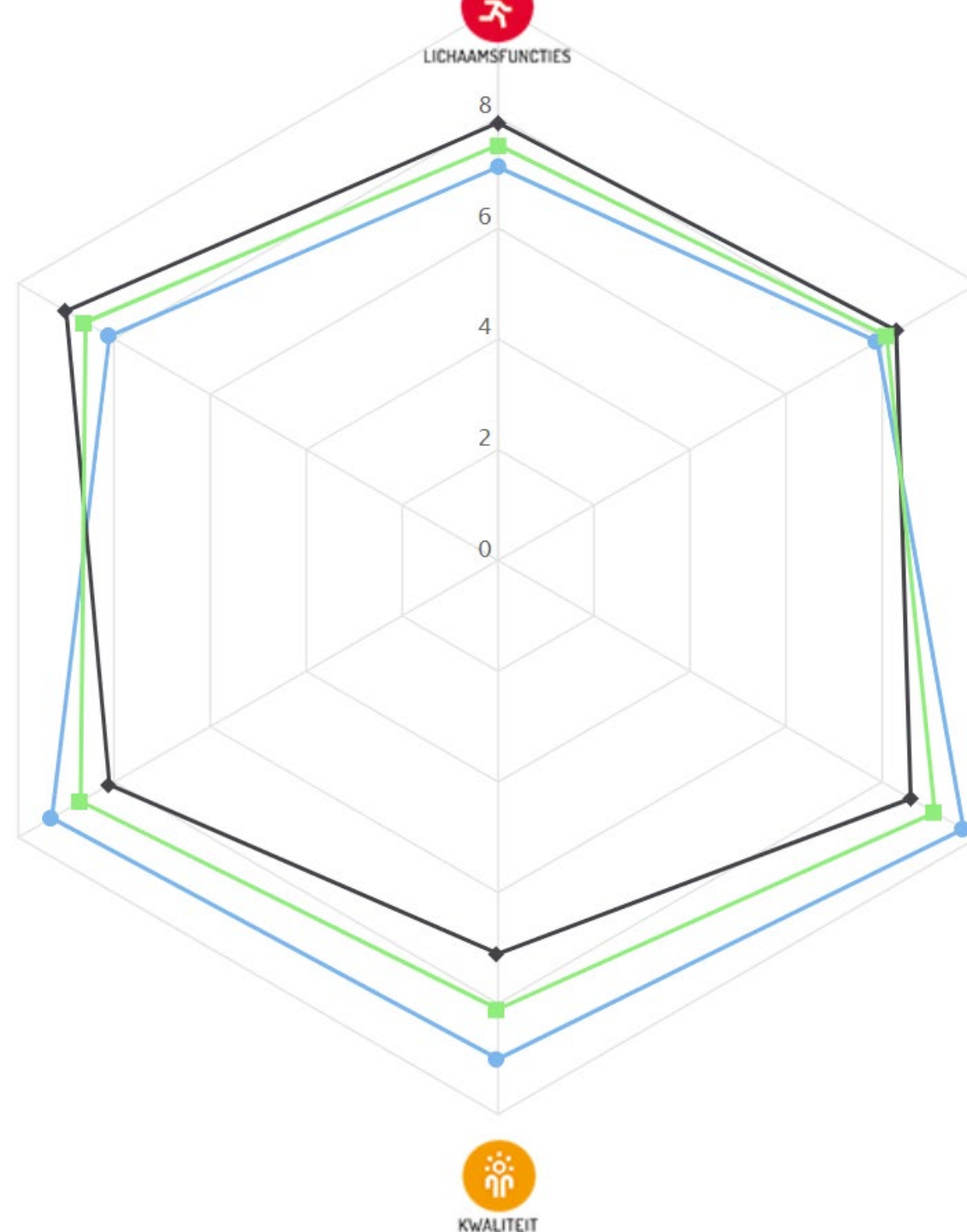




DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT

A close-up photograph of a person's index finger pointing down at a row of four white dice. The dice are arranged to spell out the word 'LEARNING'. The first die shows 'LEARN' on top and 'DO' on the bottom. The second die shows 'I', the third shows 'N', and the fourth shows 'G'. The dice are resting on a reflective surface, and the background is a soft, out-of-focus green.

LEARN

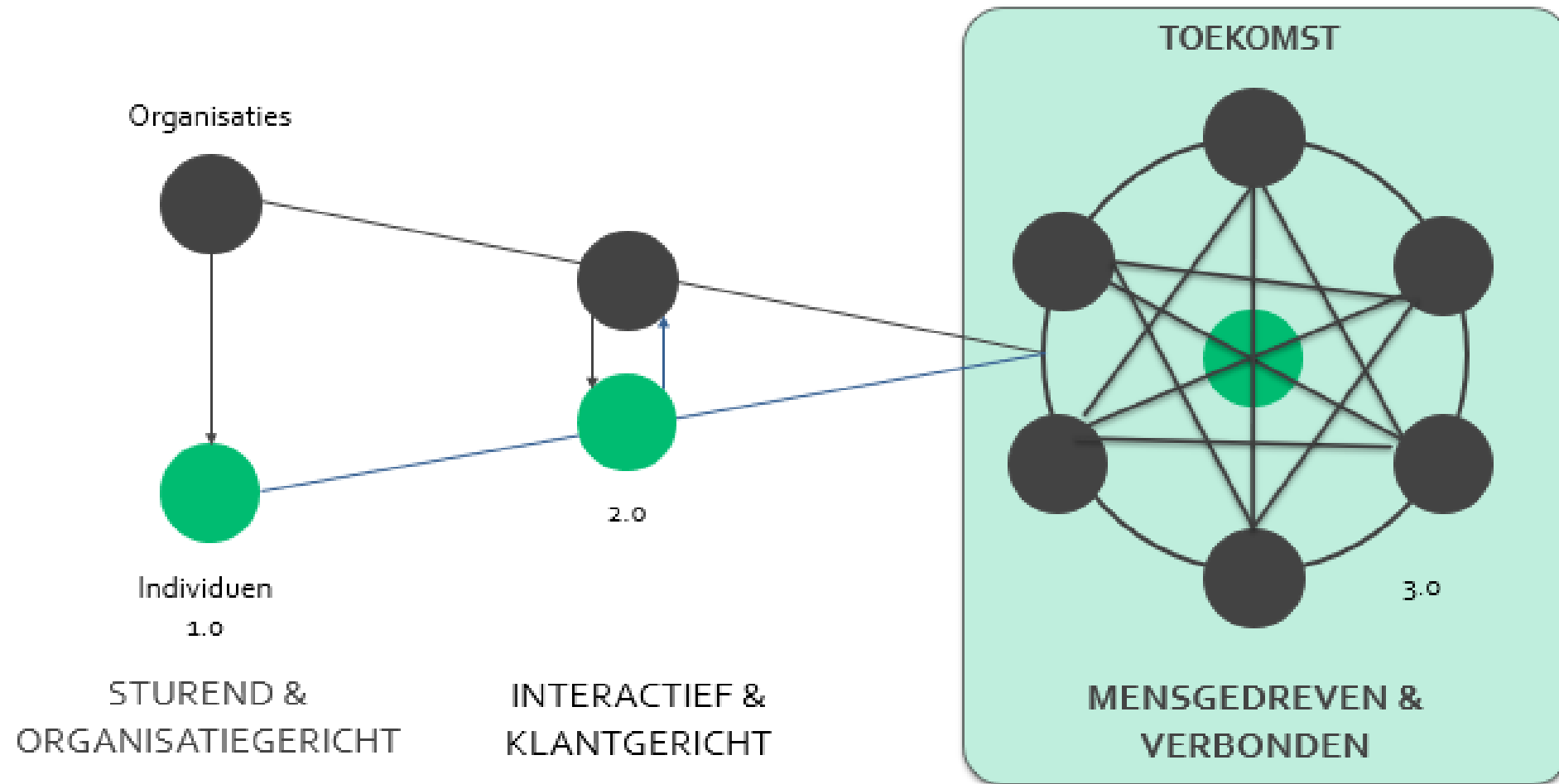
DO

I

N

G

De kracht van gezamenlijkheid benutten





[OVER GGD APPSTORE](#)

[TESTMETHODE](#)

[F.A.Q.](#)

[CONTACT](#)

DE BESTE APPS VOOR JOUW GEZONDHEID!



uitgebreid zoeken

— of zoek op categorie —



Lichaams
functies



Mentaal
welbevinden



Zingeving




Kwaliteit van
leven



Meedoen



Dagelijks
Functioneren



Als je wil dat mensen de zeeën gaan bevaren;
Leer ze dan geen boten bouwen, maar leer ze verlangen
naar de eindeloze zee.

- Antoine de Saint-Exupéry

BEDANKT VOOR JE AANDACHT

Stichting Institute for Positive Health

Jaarbeursplein 6 | Beatrixgebouw JIM - 6e verdieping | 3521 AL Utrecht | T + 31 (0) 30 307 57 17 | info@iph.nl | www.iph.nl