



Positieve gezondheid: iets voor u?

Wat verstaat u onder gezond zijn? Niet-ziek zijn? Of gaat gezond zijn voor u over meer dan dat? Bijvoorbeeld over dat u kunt genieten van het leven? Over dat u goed contact heeft met andere mensen? Dat u zich kunt redden, met of zonder hulp?

Op de website MijnPositieveGezondheid.nl wordt op deze brede manier naar gezondheid gekeken. Op de site staat een online test waarmee u in kaart kunt brengen hoe u zich voelt: lichamelijk, psychisch en sociaal. Zodat u zicht krijgt op hoe het echt met u gaat. Zicht krijgt op waaraan u zou willen werken. En zo aan de slag kunt met uw gezondheid, op een positieve manier! Alleen en samen met anderen.

Wilt u hier meer van weten, dan is dit boekje met uitleg en een tip echt iets voor u!

Van wie komt het begrip 'Positieve Gezondheid'?

Onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber vroeg aan ruim 2.000 mensen wat zij verstaan onder gezondheid. Het bleek dat voor hen gezondheid meer is dan alleen hun lichamelijke gezondheid. Ze vonden vooral een betekenisvol leven belangrijk. Een leven waarbij je je gezond en energiek voelt, op de manier die bij je past. Dit noemde Machteld Huber 'Positieve Gezondheid'.



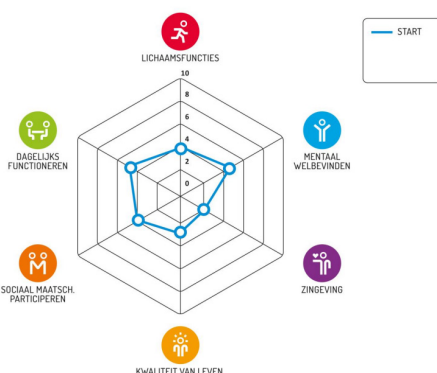
De test 'Mijn Positieve Gezondheid'

De online test 'Mijn Positieve Gezondheid' staat op de website MijnPositieveGezondheid.nl. Er zijn vier testen: eentje voor kinderen, eentje voor jongeren, eentje voor volwassenen en eentje voor mensen die moeite hebben met lezen. U vult de test online in.

De test bestaat uit meer dan 40 uitspraken over hoe u zich voelt. U geeft aan in welke mate u het eens bent met de uitspraken. De uitspraken gaan over de volgende onderwerpen:

- ✓ Lichaamsfuncties - Hoe voelt u zich lichamelijk?
- ✓ Mentaal welbevinden - Hoe gaat het psychisch met u?
- ✓ Zingeving - Hoeveel vertrouwen heeft u in uw eigen toekomst?
- ✓ Kwaliteit van leven - Lukt het u te genieten van het leven?
- ✓ Meedoen - In hoeverre kunt u meedoen in de samenleving?
- ✓ Dagelijks functioneren - Hoe ziet uw dagelijks leven eruit?

Na het maken van de test heeft u een compleet beeld van hoe het met u gaat en waaraan u zou willen werken, met als doel dat het nog beter met u gaat. U kunt de resultaten van de online test downloaden. Ze worden gepresenteerd in een spinnenweb:



Hoe kunt u de test maken?

1. Ga naar de website MijnPositieveGezondheid.nl.
2. Kies de test die bij u past.
3. Maak een account aan.
4. Log in met uw account.
5. Start en maak de test.
6. Download en print het resultaat.
7. Log opnieuw in als u de test nog een keer wilt doen.

Ga zorgvuldig om met uw inloggegevens



- ✓ Houd uw gebruikersnaam en wachtwoord geheim!
- ✓ Voorkom misbruik!

Wat kunt u met de resultaten van de test?

De resultaten van de test 'Mijn Positieve Gezondheid' geven u een duidelijk beeld van wat belangrijk voor u is.

- ✓ U kunt de resultaten bespreken met uw dokter. Of met iemand anders die u vertrouwt.
- ✓ U kunt ermee aangeven wat u graag zou willen veranderen. Zo kunt u samen bedenken wat daarbij kan helpen.
- ✓ U kunt de test vaker doen om te zien of er iets verandert.



Wie heeft de test gemaakt?

- ✓ De test is gemaakt door het Institute for Positive Health (IPH).
- ✓ Deze stichting is opgericht door arts/onderzoeker Machteld Huber.
- ✓ Het IPH werkt o.a. samen met zorgverleners en verzekeraars.
- ✓ Het IPH doet ook onderzoek rondom Positieve Gezondheid. De stichting wordt hierbij ondersteund door wetenschappers.
- ✓ Het IPH gebruikt uw resultaten van de test om deze te verbeteren. Dit gebeurt op een zorgvuldige en veilige manier.



Tip: de GGD AppStore

- ✓ Met een gezondheidsapp kunt u werken aan uw Positieve Gezondheid.
- ✓ In de GGD AppStore vindt u betrouwbare en veilige gezondheidsapps.
- ✓ De GGD AppStore vindt u op het internet: ggdappstore.nl.

Meer leren over digitale zorg?

Op de website digivitaler.nl vindt u een handige video over de test 'Mijn Positieve Gezondheid'. Hier vindt u ook video's en boekjes over andere vormen van digitale zorg. Bijvoorbeeld over de GGD AppStore of over de patiëntenportalen van de huisarts en het ziekenhuis.

Wilt u oefenen?

Wilt u een les volgen, waarbij u ook kunt oefenen met verschillende vormen van digitale zorg? Dat kan! Neem hiervoor contact op met de bibliotheek bij u in de buurt.

Bron: de tekst in dit boekje is gebaseerd op de inhoud van de website MijnPositieveGezondheid.nl.