

# Positieve Gezondheid inzetten bij Proactieve Zorgplanning

Propalia 25 januari 2022

Brenda Ott, huisarts en kaderhuisarts ouderengeneeskunde

De manier waarop je in het leven staat  
bepaalt hoe je wilt sterven...

Proactieve zorgplanning is een continu en dynamisch proces van gesprekken over levensdoelen en keuzes en welke zorg daar nu en in de toekomst bij past

(Bron: Kwaliteitskader Palliatieve zorg, [pallialine.nl](http://pallialine.nl))

# Definitie Positieve Gezondheid:

Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven

(Machteld Huber)



Brenda Ott, kaderhuisarts ouderengeneeskunde

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

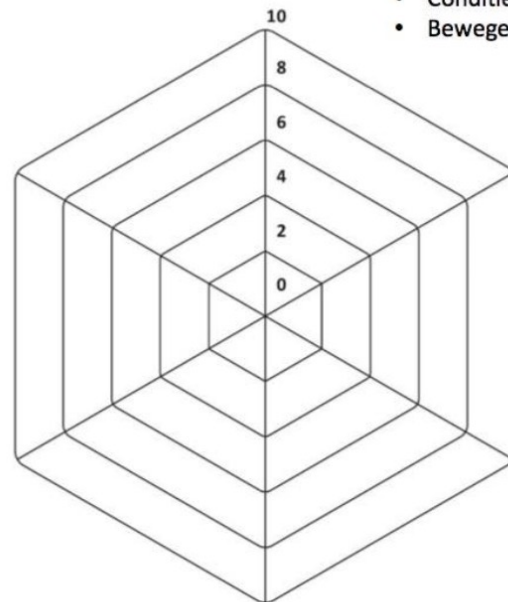
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- 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
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

©Gespreksinstrument IPH – versie 1.0 – oktober 2016



# Factsheet Positieve Gezondheid en dementie

## 7 INZICHTEN VOOR ZORGPROFESSIONALS



Vooraf



Vilans

IPH  
INSTITUTE  
FOR POSITIVE  
HEALTH