

Hedonistische adaptatie speelt niet alleen een rol bij geld en materiële zaken, maar treedt ook op bij andere positieve veranderingen in iemands leven.

### GELUK, GEZONDHEID EN LEEFSTIJL

Gezond zijn en je gelukkig voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Gelukkige mensen leven ook langer. Er is echter nogal wat discussie welke richting deze samenhang opgaat. Leidt gezondheid tot meer geluk? Leidt geluk tot een betere gezondheid? Of is er wel een correlatie, maar zijn er andere factoren verantwoordelijk voor de samenhang tussen gezondheid en geluk? In het onderzoek naar de relatie tussen geluk en gezondheid is het soms lastig te duiden wat de causale relatie is.

Veel onderzoekers denken dat geluk leidt tot een betere gezondheid. Dit komt volgens hen onder meer doordat een hoger subjectief welbevinden een positief effect heeft op het immuunsysteem en op de cardiovasculaire gezondheid. Ook bespoedigt een hoger subjectief welbevinden het herstel bij ziekte. Stress en neuroticisme daarentegen brengen een hoger risico met zich mee op ontstekingen en infecties, en hangen samen met ongezond gedrag. Ongelukkige mensen bewegen minder, eten ongezonder en roken meer. Er zijn echter ook onderzoekers die denken dat een slechte gezondheid ongelukkige gevoelens veroorzaakt. Vervolgens gaan die mensen eerder dood, maar dat ligt niet aan het feit dat ze ongelukkige gevoelens hebben. Ze waren immers al ongezonder.

***'Gezond zijn en je gelukkig voelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.'***

In onderzoek wordt vaak gevonden dat bewegen geassocieerd is met geluk. Het kan zijn dat geluk leidt tot een hoger niveau van lichamelijke activiteit (of ongeluk tot een afname in activiteit), maar vaak wordt gedacht dat lichamelijke activiteit tot meer welbevinden leidt. Verklaringen hiervoor zijn dat bewegen afleidt van negatieve dingen, dat bewegen het zelfvertrouwen verbetert en dat het de mogelijkheid geeft voor sociale interactie. Er zijn ook fysiologische verklaringen te bedenken. Zo leidt bewegen tot het aanmaken van endorfine (een neurotransmitter) en verlaagt bewegen het stresshormoon cortisol.

## LEEFSTIJLBEVORDERING ALS ONDERDEEL VAN POSITIEVE GEZONDHEID

### POSITIEVE GEZONDHEID

In de gezondheidszorg wordt sinds 1948 gewerkt met de definitie van gezondheid van de Wereldgezondheidsorganisatie (zie kader). Belangrijk bij die definitie is dat gezondheid meer is dan de afwezigheid van ziekte. Het gaat om een toestand van welbevinden op lichamelijk, mentaal en sociaal gebied. Hoewel die definitie een mooi uitgangspunt biedt, is er ook kritiek op. Een van de critici van de definitie is de Nederlandse arts Huber, die stelt dat deze definitie, waarbij gestreefd wordt naar een 'toestand van compleet welbevinden', te statisch is en medicaliserend. Dat paste goed bij de uitdagingen op het gebied van gezondheid die er in 1948 waren (vooral bestrijding van infectieziekten), maar minder bij de uitdagingen die er nu zijn (leren omgaan met chronische ziekten). Huber stelt daarom een andere benadering voor, met bijbehorende definitie (zie kader). In de nieuwe benadering, omschreven als positieve gezondheid, staat het vermogen van de mens om zich aan te passen en eigen regie te voeren centraal. Het concept positieve gezondheid krijgt steeds meer bekendheid en het werken volgens de principes van positieve gezondheid vindt steeds meer navolging in Nederland.

***'Bij positieve gezondheid staat het vermogen van de mens om zich aan te passen en eigen regie te voeren centraal.'***

**Definitie van gezondheid volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)**  
*'Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.'* ('Gezondheid is een toestand van compleet fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebreken.')

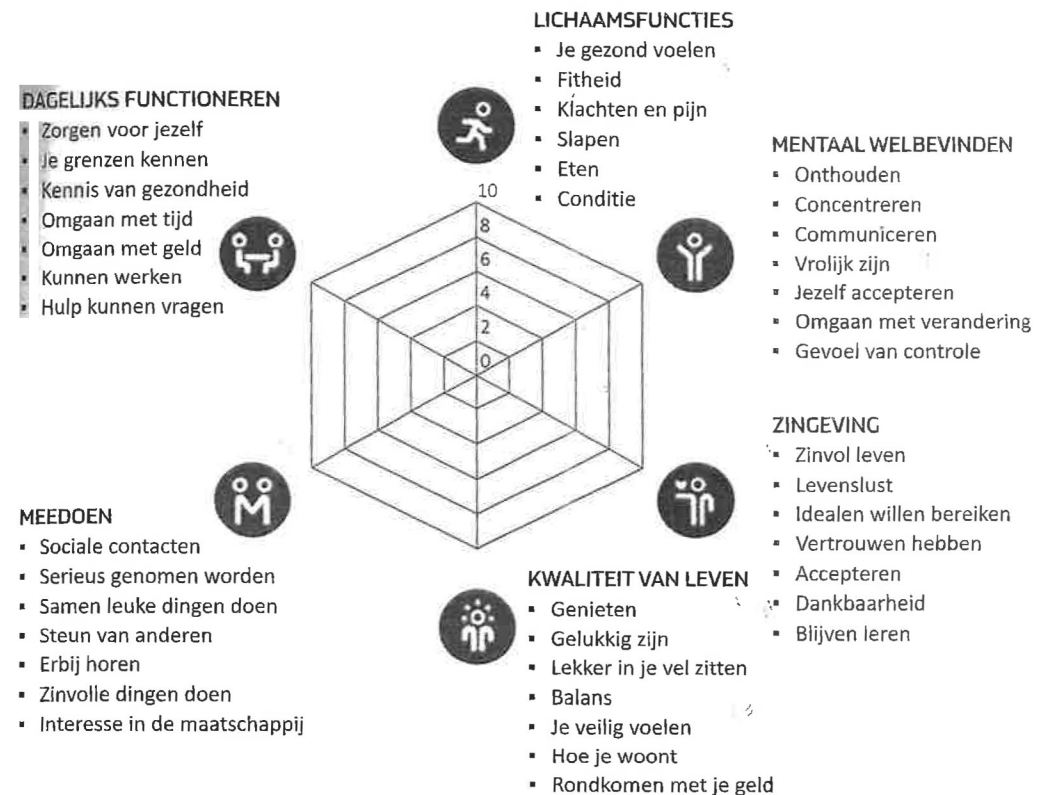
**Definitie van gezondheid volgens de positieve gezondheid benadering**  
*'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.'*

In het concept positieve gezondheid worden zes hoofddimensies van gezondheid onderscheiden, waarbij de mens centraal staat:

- 1 *Lichaamsfuncties* (Welke klachten of pijn heeft de persoon? Wat zijn de medische feiten?)
- 2 *Mentale functies* (Hoe is de emotionele toestand? Heeft de persoon veerkracht? Is de persoon in staat om eigen regie te voeren?)
- 3 *Spirituele en existentiële dimensie* (vraagstukken over zingeving, het nastreven van doelen en idealen, en het toekomstperspectief)
- 4 *Kwaliteit van leven* (Hoe is de ervaren gezondheid? Zit de persoon lekker in zijn vel? Is de persoon in balans?)
- 5 *Sociaal-maatschappelijke participatie* (dit betreft zaken als werk en maatschappelijke betrokkenheid)
- 6 *Dagelijks functioneren* (Heeft de persoon vaardigheden voor het algemeen dagelijkse leven, zoals zichzelf verzorgen en zorgdragen voor eten en drinken? Kan de persoon zich in huis verplaatsen? Heeft de persoon voldoende gezondheidsvaardigheden om gezondheidsinformatie te begrijpen en toe te passen?)

Patiënten/cliënten vinden al deze dimensies belangrijk en beschouwen ze als essentiële onderdelen van een goede, positieve gezondheid. Om met patiënten in gesprek te komen over positieve gezondheid is een scoringsinstrument ontwikkeld in de vorm van een spinnenweb. Patiënten/cliënten geven een rapportcijfer op alle dimensies en vervolgens bespreek je met welke dimensie jouw cliënt aan de slag wil om het 'gezondheidsoppervlak' te vergroten.

Een positieve leefstijlverandering bevordert positieve gezondheid op meerdere dimensies. Een leefstijlinterventie levert gezondheidswinst op. Of in termen van positieve gezondheid: vergroot het gezondheidsoppervlak. De meeste leefstijlinterventies beïnvloeden meerdere dimensies tegelijkertijd. Een leefstijlinterventie gericht op meer bewegen bijvoorbeeld, heeft invloed op het lichamelijk functioneren, maar ook op het mentaal welbevinden en de kwaliteit van leven. Als je samen met anderen meer beweegt, heeft dat ook betrekking op je sociaal-maatschappelijk participeren.



Spinnenweb van positieve gezondheid (lpositivehealth.com)

## KRITISCHE NOOT

Zoals bij iedere definitie kunnen er ook kanttekeningen geplaatst worden bij de nieuwe definitie van gezondheid volgens de positieve gezondheid benadering. Zo ligt volgens critici de nadruk te eenzijdig op gedrag en op het zich kunnen aanpassen aan moeilijke omstandigheden. De rol van ziekte wordt wat ondergesneeuwd. Ten slotte zijn er vragen over hoe je het concept van positieve gezondheid goed meetbaar maakt en of de sterke rol van eigen regie wel voor iedereen is weggelegd.

## TIP VOOR IN DE PRAKTIJK

Gebruik het spinnenweb om met je cliënt in gesprek te komen over de gebieden waar hij aanknopingspunten ziet om te veranderen en waar de wens ligt om iets te veranderen.  Spinnenweb positieve gezondheid

## SPINNENWEB POSITIEVE GEZONDHEID

### Doel

Met je cliënt bespreken hoe hij zijn gezondheid ziet en waar mogelijke aanknopingspunten zijn om aan te werken en te verbeteren.

Je cliënt scoort alle onderdelen met een cijfer van 0 t/m 10. Verbind de punten met elkaar. Vervolgens kijk je samen hoe je het 'gezondheidsoppervlak' kunt vergroten.



#### DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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



#### LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie



#### MENTAAL WELBEVINDEN

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



#### MEEDOEN

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



#### KWALITEIT VAN LEVEN

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



#### ZINGEVING

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

