



POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve gezondheid ? Wat is dat nou weer? Bestaat er soms ook negatieve gezondheid?

Begrijpelijke vragen. Wat met 'positieve gezondheid' wordt bedoeld is 'het goed in je vel zitten', oftewel je 'welbevinden'.

Waar hangt je welbevinden vanaf?

Dat verschilt van persoon tot persoon, maar je kan zeggen dat zes factoren daarbij een rol spelen.

Deze factoren zijn (volgens wikipedia):

- lichaamsfuncties (bijvoorbeeld: ik voel me gezond en fit),
- mentaal welbevinden (bijvoorbeeld: ik voel me vrolijk),
- zingeving (bijvoorbeeld: ik ken mijn plek, ik heb vertrouwen in mijn toekomst),
- kwaliteit van leven (bijvoorbeeld: ik geniet van mijn leven),
- meedoen (bijvoorbeeld: ik heb goed contact met andere mensen) en
- dagelijks functioneren (bijvoorbeeld: ik kan goed voor mezelf zorgen).

Wat kan je met deze wetenschap?

Wil je je welbevinden vergroten, dan kun je bekijken welke van deze factoren je kunt verbeteren.

Voorbeeld: Je bent niet meer goed ter been. Dat wil zeggen, dat de factor lichaamsfuncties beperkt is. Om je welbevinden te vergroten, kun je wel een leuke hobby kiezen, die bij je past en je vrolijk maakt (factor: mentaal welbevinden). Of je kunt je trainen op het goed voor jezelf te zorgen (factor: dagelijks functioneren). Of je kunt meer oog hebben voor 'de kleine geneugten des levens' (factor: kwaliteit van leven). Enzovoort.

De wijze om je 'beter in je vel' te voelen, is voor ieder anders. Zoek naar welke wijze bij je past.

Heb je daarbij hulp van anderen nodig, maak dan een afspraak bij SWOVE om de "Morgen gezond weer op" kaart op te halen: SWOVE, Burg.van Hoofflaan 70, ma-vr 9.00-12.00uur, 040-254 00 66, info@swove.nl.

Daar staan alle Veldhovense organisaties, die praktische hulp kunnen bieden.

Vergroot je welbevinden en leef gelukkiger!

En het begrip 'negatieve gezondheid'?

Dat bestaat niet.