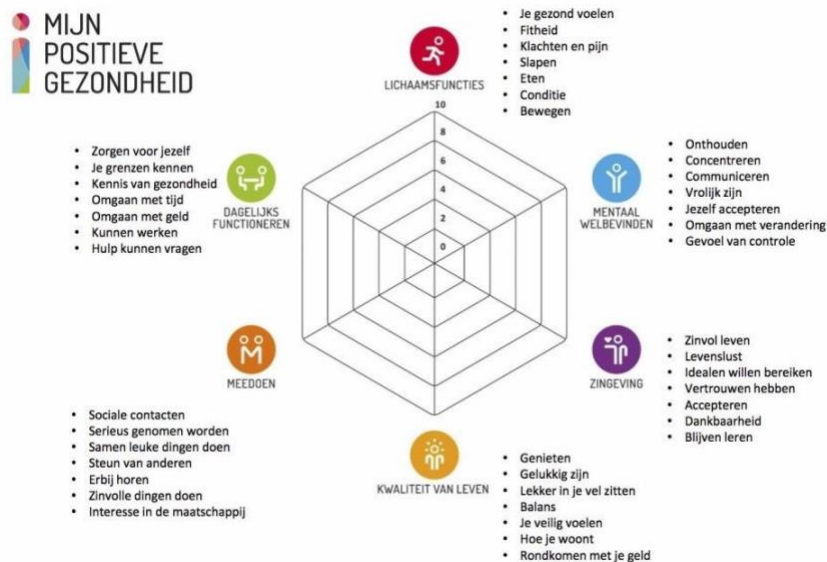


Positieve gezondheid

In 2012 werd in Nederland door Machteld Huber het concept positieve gezondheid geïntroduceerd. In dit concept wordt gezondheid niet meer gezien als de aan- of afwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Huber onderscheidt zes gezondheidsdimensies om het 'gezondheidswelzijn' te meten: lichaamsfuncties, mentale functies en -beleving, de spiritueel/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

OPDRACHT

- [Doe de test van Mijn positieve gezondheid](#). Wanneer je niet wilt inloggen, kun je ook onderstaande afbeelding gebruiken, door bij elk item een cijfer te geven van 1 t/m 10 over jouw leven.
- Laat het schema ook invullen door twee personen die jij kent (familie, vrienden) en door twee collega's of cliënten waar jij voor zorgt. Vergelijk de vijf of meer schema's met elkaar. Wat valt je op?
- Vraag over het onderdeel waarop de deelnemers laag of hoog scoren, waarom dit zo is. Wat was hun overweging hierbij?
- Hoe vonden jullie het om dit schema in te vullen? Leverde het jou/hen iets op? Zo ja, wat was dat?



Klik hier voor inspirerende onderwijsmaterialen

