

De magie van Positieve Gezondheid



1

Voorstellen



Mies van Amersfoort

Docent verpleegkunde
&
Trainer Positieve Gezondheid

2

Energizer: dimensies van Positieve Gezondheid actief ervaren!



3

Programma

- Blauwe zones
- Praktijk Casus
- Een oefening
- Tips & toepassing
- Check out & afronding

4

Huisarts Machteld Huber: Grondlegger van Positieve Gezondheid



5

De kern van Positieve Gezondheid

- Veerkracht
- Eigen regie
- Zingeving

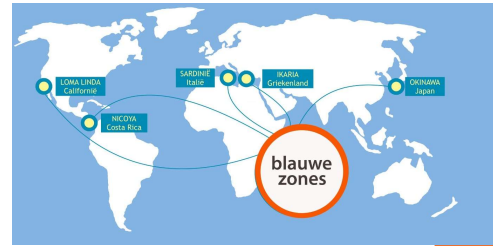


6

Filmpje Karin van Ruiten, directeur Instituut Positieve Gezondheid www.mijnpositievegezondheid.nl



7



8

Blauwe zones

- Gebieden op de wereld waar mensen op een gezonde manier oud worden, vaak zonder chronische ziekten en mentale aftakeling
- Zij leveren belangrijke informatie over wat ons gezond maakt en gezond houdt

9

Blauwe zones:

1. Voeding

Grotendeels plantaardig, weinig dierlijke eiwitten en men stopt met eten wanneer er verzadiging is en niet 'pas wanneer er niets meer bij kan'

2. Bewegen

De mensen bewegen veel, tot op hoge leeftijd

3. Zingeving

Mensen hebben een leven en bezigheden die zij als zinvol ervaren en zij blijven tot op hoge leeftijd daarmee actief

4. Sociale inbedding

Mensen maken deel uit van een sociale gemeenschap. Het belangrijkste is dat men niet eenzaam is

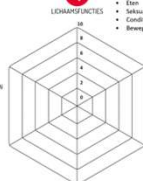
10

MIJN POSITIVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- In gezamenlijkheid
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Services genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erlis horen
- Zinnige dingen doen
- Interactie in de maatschappij



- In gezond vasten
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



- Genieten
- Gehakig zijn
- Leiden in je met zinnen
- Relatie
- In veilig voelen
- Intimiteit
- Wet je weten
- Rondkomen met je geld



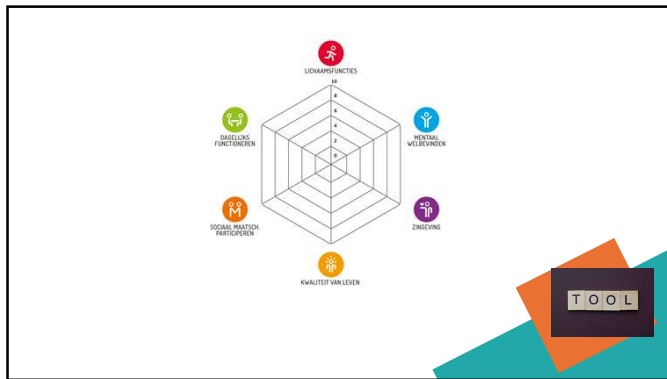
© Institute for Positive Health (IPH) | 1ste editie | Samenlevingsvernieuwing 2.0
Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

11

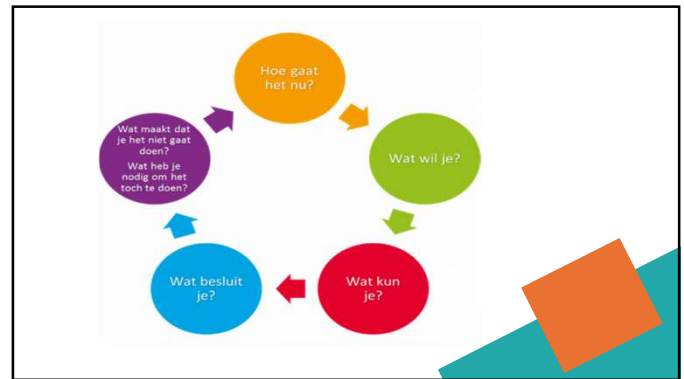
Casus mevrouw de Kern



12



13



14

De kracht van de spreekuurondersteuner!

- Je kent de patient goed
- Jouw aanpak is gericht & persoonlijk
- De omgeving is veilig
- Je toont erkenning en begrip voor uiteenlopende klachten
- Patient voelt zich gehoord
- Positieve Gezondheid past hier goed bij
- Voldoening
- Een succesformule die magisch kan werken

15

Aan de slag! Een luisteroefening

16

Luisteropdracht in een tweetal

1. Vertel aan de persoon naast je wat jou vandaag geïnspireerd heeft (denk aan de openingspresentatie, de workshops die je gevolgd hebt of iets over Positieve Gezondheid)
2. De ander mag alleen actief luisteren en geen vragen stellen (hummelen, bevestigend knikken mag wel)
3. Na 2 minuten wissel je van rol
4. Bespreek met elkaar hoe je dit ervaren hebt

17

Tips & toepassing Positieve Gezondheid in de praktijk

18

Filmpje Hans Peter Jung: eenvoudig Spinnenweb toegepast in de huisartspraktijk



19

Sekspositieve gezondheid

Denk aan al je sekscontacten van de afgelopen 12 maanden en geef een score van 1 tot 10



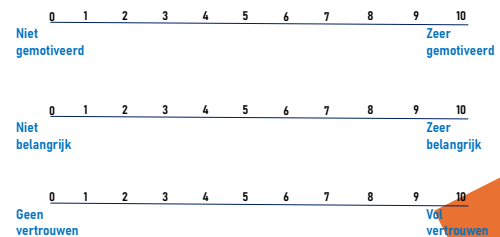
20

De schaalvraag die jij morgen al kan inzetten in jouw spreekuur

- ☐ Helpt mensen hun motivatie, urgentie, vertrouwen van een gedragsverandering in te schatten
- ☐ Draagt bij aan het zelf oplossingen te bedenken en de eigen motivatie te versterken

21

Voorbeelden van schaalvragen



22

Eigen regie, zingeving XXL: I AM REDO



23

De kern van Positieve Gezondheid

- Veerkracht
- Eigen regie
- Zingeving



24

Afronding & check out

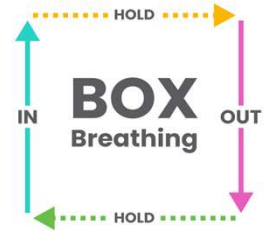
Als SOH aan de slag met Positieve Gezondheid?

Op 9 april 2026 verzorg ik op een top locatie in Utrecht de nascholing:

'Positieve Gezondheid praktisch toepassen in jouw spreekuur'

25

Mentaal welbevinden



26