

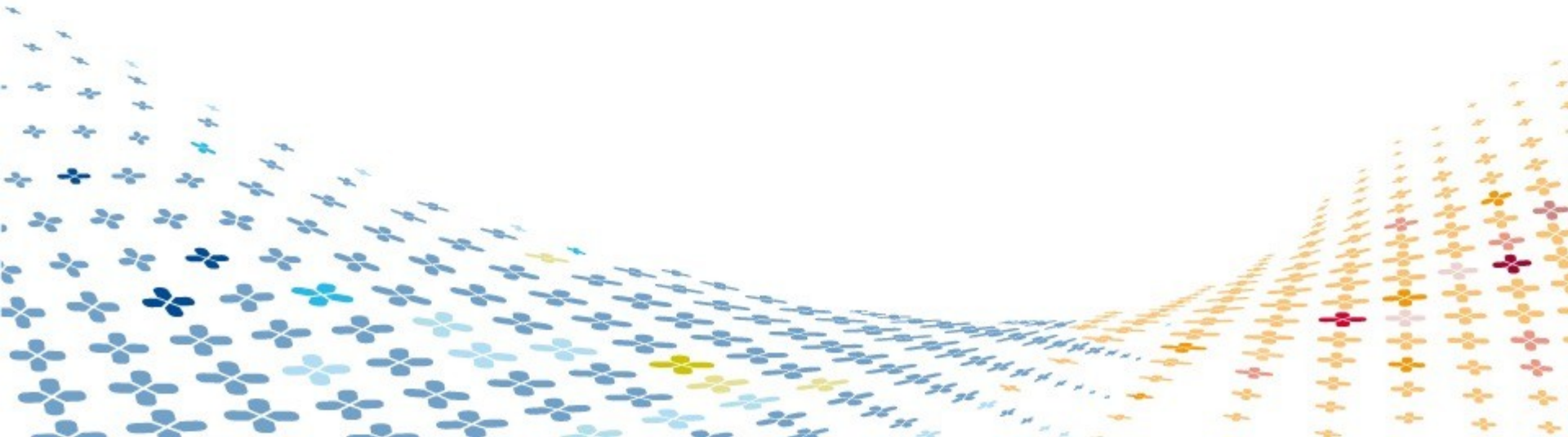
# Samenwerken aan uw gezondheid

- Thea Zijlstra
- Verpleegkundig Specialist
- Diakonessenhuis Utrecht

# Definitie gezondheid

“Het *vermogen* om 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, 2011)

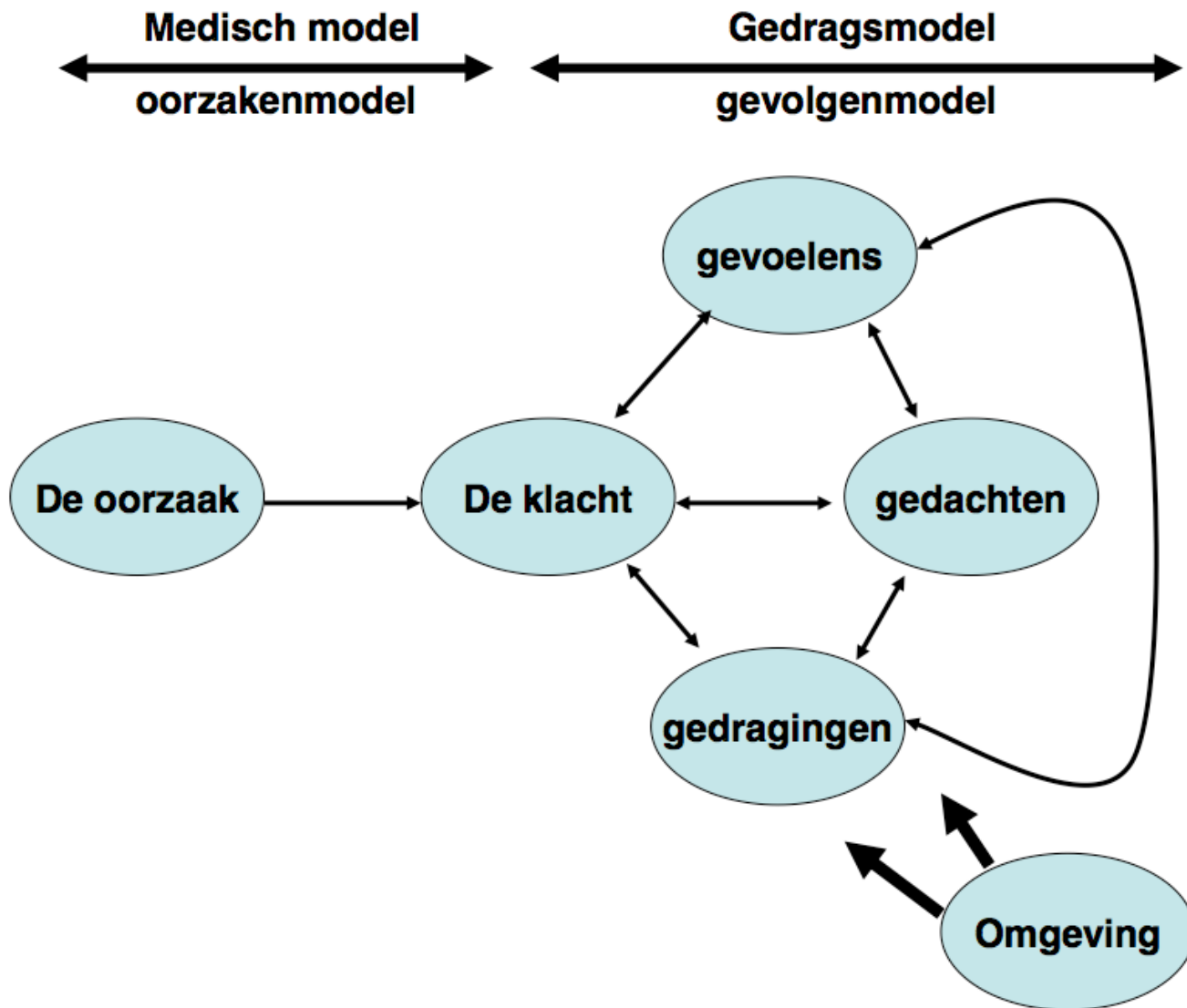


# Diakonessenhuis✚

- Dit betekent dat je gezond kan zijn of worden, zelfs wanneer er sprake is van een ziekte.
- Gezondheid kun je dus ontwikkelen, je hebt er invloed op.
- De vraag is: ga je je invalide voelen, of pas je je aan en leef je je leven verder zonder dat de ziekte overheerst.
- Dan blijkt er naast die ziekte nog een enorm potentieel aan gezondheid te zijn. Dat kun je versterken, waardoor je steeds minder last van die ziekte hebt.

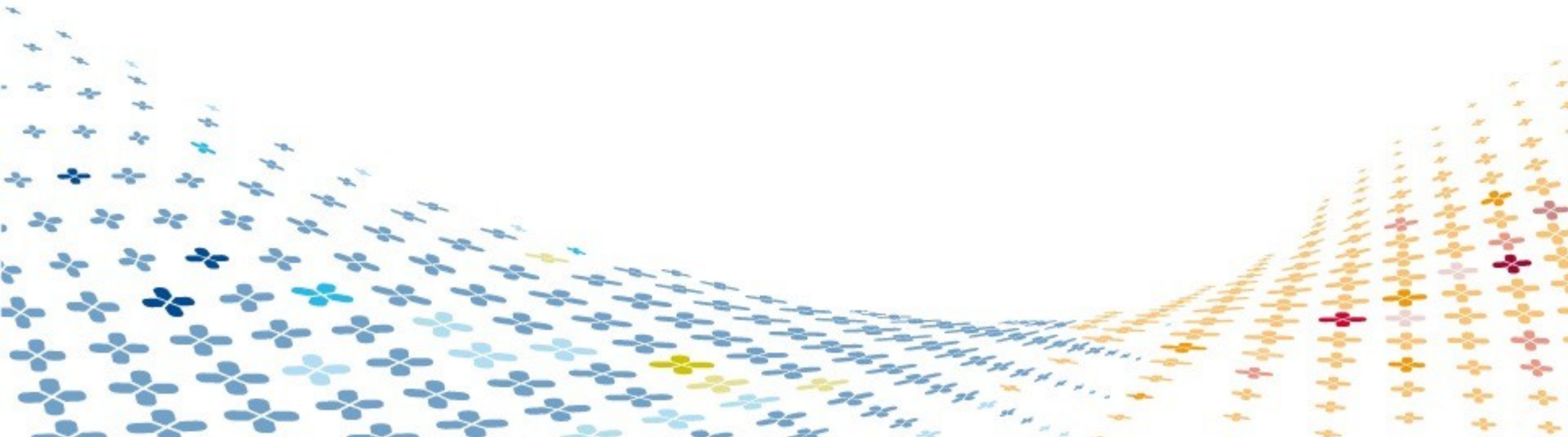


# Diakonessenhuis✦



# Oefening:

hoe gedachten invloed kan hebben op je lichaam

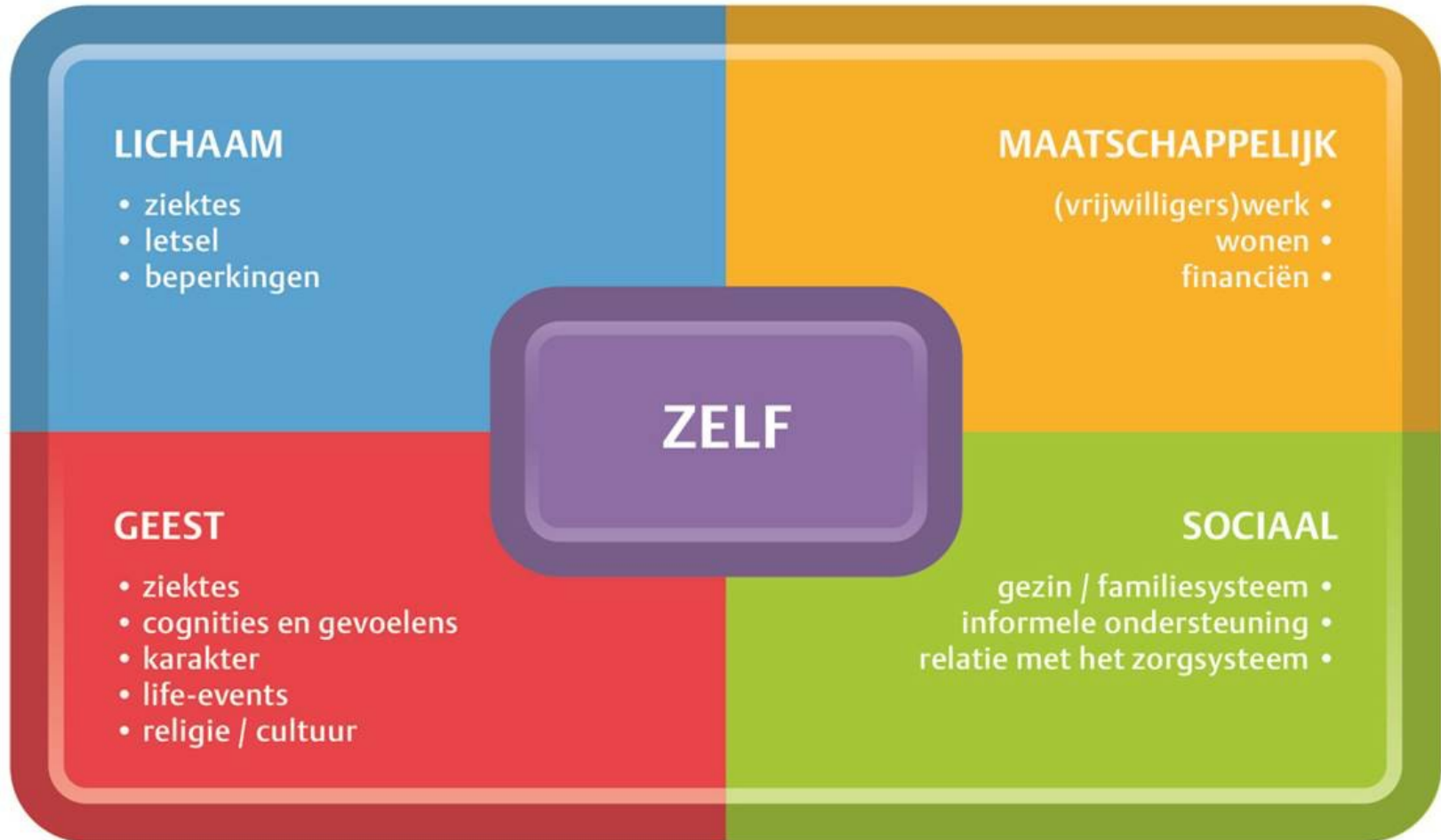




# kwaliteit van leven

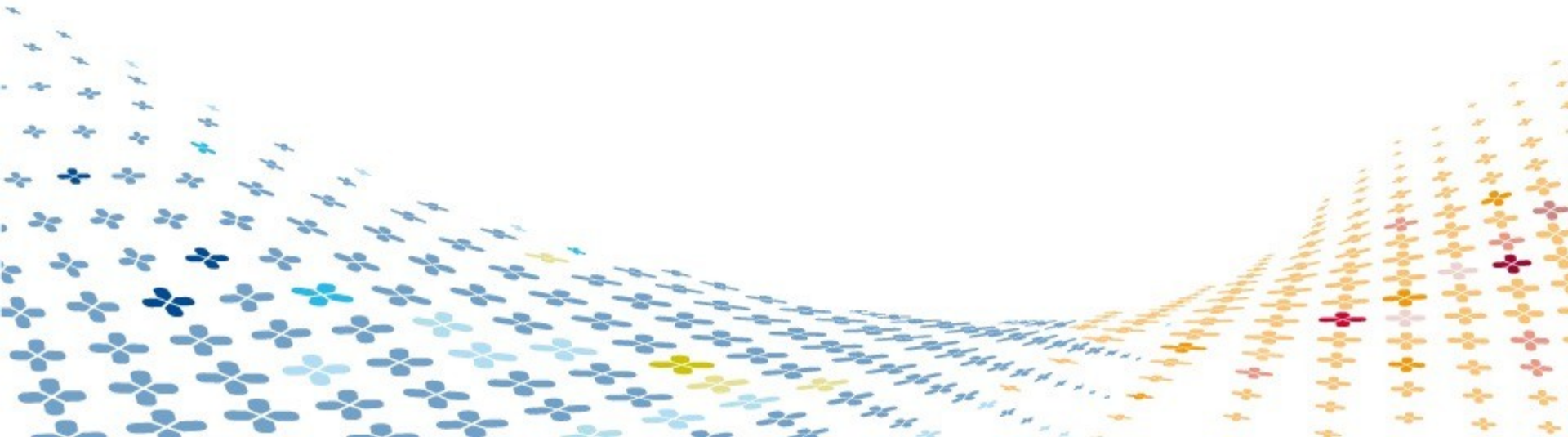


## 4 domeinen



## Wat betekent dit voor de zorgverlener?

- informatie: aandoening, behandeling, prognose en verwachtingen (de mogelijkheden en de beperkingen)
- in kaart brengen van de 4 domeinen





## Wat betekent dit voor de patiënt?

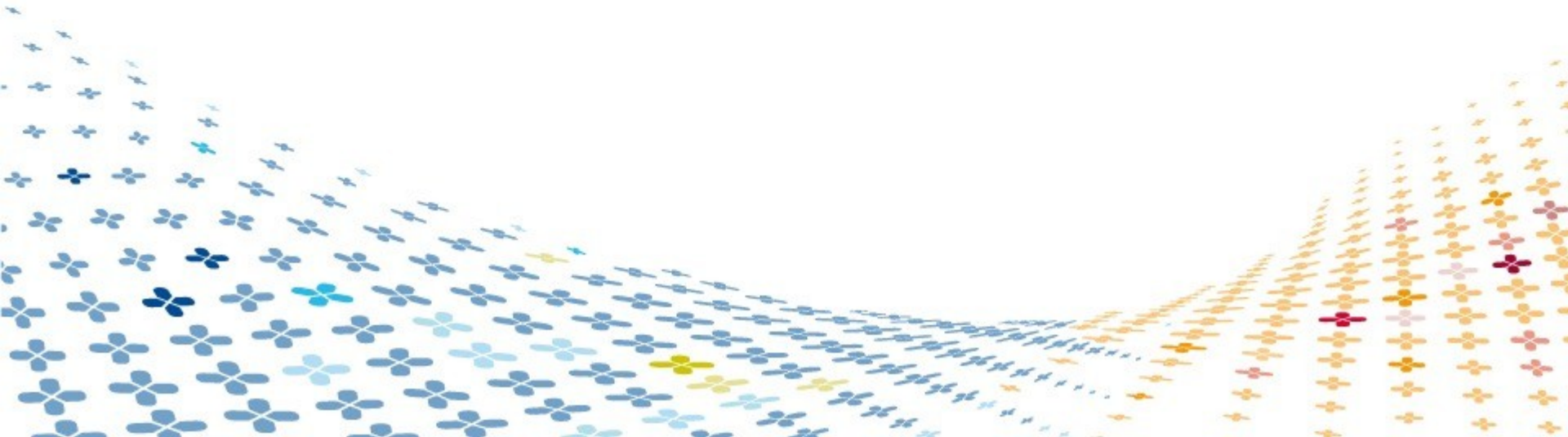
Eigen regie:

- verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid
- gezonde levensstijl (bewegen, voeding, ontspanning)
- proactief reageren op je klachten



# Samenwerking in de behandeling

- Wat zijn de mogelijkheden?
- Wat heeft u nodig?



# Op uw gezondheid!

- Thea Zijlstra
- Verpleegkundig Specialist
- Diakonessenhuis Utrecht