



WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

POSITIEVE GEZONDHEID IS EEN GEDACHTENGOED DAT VERDER KIJKT DAN ALLEEN LICHAMELIJKE KLACHTEN ALS HET GAAT OM GEZONDHEID. HET GAAT OM JE VERMOGEN OM EIGEN REGIE TE VOEREN EN/OF HOE GOED JE KUNT OMGAAN MET DE UITDAGINGEN IN HET LEVEN OP ZOWEL LICHAMELIJK, GEESTELIJK, SPIRITUEEL ALS SOCIAAL VLAK.

Loek Vaessen, coördinator van Limburg Positief Gezond, legt uit: "De beweging Limburg Positief Gezond levert een bijdrage in de bewustwording van Limburgers om zelf regie te gaan voeren - binnen hun vermogen - en mensen te helpen de mogelijkheden te zien in plaats van de beperkingen. Ons doel is om de gezondheidsverschillen en de inzet van zorg te verkleinen, systemen aan te passen en hiermee een cultuurverandering in onze provincie te realiseren. Waarbij de focus op gezondheid ligt in plaats van op ziekte."

1. LICHAAMSFUNCTIES:

Hoe voel je je lichamenlijk? Heb je voldoende energie? Ben je in staat om goed te bewegen? Stel dat je veel last van rugpijn hebt. Bij Positieve Gezondheid wordt er niet alleen naar de pijn gekeken, maar ook naar hoe je ondanks de pijn toch kunt blijven bewegen. Je kunt bijvoorbeeld leren welke oefeningen je kunt doen om je rug sterker te maken en je houding te verbeteren.

2. MENTAAL WELBEVINDEN:

Hoe gaat het met je emoties en gedachten? Ben je gelukkig? In Venlo worden steeds meer activiteiten aangeboden om je mentale welzijn te verbeteren. Bijvoorbeeld een mindfulness-cursus of groepen waar je emoties kunt delen en steun kunt krijgen.

3. ZINGEVING:

Heb je een doel in het leven? Voel je je verbonden met andere mensen? In Venlo zijn er veel manieren om zingeving te vinden, zoals vrijwilligerswerk en maatschappelijke initiatieven. Veel mensen vinden het fijn om anderen te helpen of bij te dragen aan een betere gemeenschap. Dit zorgt voor een gevoel van betekenis en verbondenheid.

4. KWALITEIT VAN LEVEN:

Hoe tevreden ben je met je woon- en leefomgeving?

In Venlo zien we dat woningcorporaties, gemeenten en zorgaanbieders aan de slag gaan met het verbeteren van de kwaliteit van leven in de wijken. Dit doen ze door onder andere herinrichten en vergroenen van de woon- en leefomgeving.

5. SOCIAAL-MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE:

Eenzaamheid heeft een sterke impact op iemands gezondheid. Als een van de grotere Limburgse steden heeft Venlo diverse ontmoetingsmogelijkheden en wordt er flink ingezet op burgerparticipatie, lotgenotencontact en de informele zorg. Zo zijn er bijvoorbeeld verschillende mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen, biedt de bibliotheek een ontmoetingsplek en is er ook een scootmobiel-vereniging die reisesjes organiseert.

6. DAGELIJKS FUNCTIONEREN:

Waar heb je last van in het dagelijkse leven? Er zijn verschillende manieren om tijdelijk hulp te krijgen als je problemen hebt met dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen of het huishouden.

MEER INFORMATIE

Positieve Gezondheid is een benadering van gezondheid die verder kijkt dan alleen de afwezigheid van ziekte. Het gaat om alles wat belangrijk is voor gezondheid, zoals lichamenlijk, mentaal, sociaal en emotioneel welzijn. Venlo biedt mogelijkheden om Positieve Gezondheid in de praktijk te brengen en een gelukkiger en gezonder leven te leiden.

Als je meer wilt weten over Positieve Gezondheid in Venlo, bezoek dan de website www.limburgpositiefgezond.nl.



KRACHTIGE VROUWEN

'Krachtige Vrouwen', mede opgericht door Monique van Heesch-Webers uit Limburg, illustreert de kracht van positieve gezondheid. Het project richt zich op het verbeteren van het welzijn en de gezondheid van vrouwen. Van Heesch-Webers, wijkverpleegkundige, wordt gedreven door haar zorg over sociale problemen in haar wijk en de druk op de gezondheidszorg. Ze erkent dat factoren zoals maatschappelijke uitsluiting, eenzaamheid en financiële problemen invloed hebben op gezondheid. Ze vertelt: "Pak de kern aan en dan kunnen mensen gezonder en gelukkiger leven. Er zijn ontelbare succesverhalen over positieve gezondheid. Met vrouwen bouwen we een veilige omgeving en houden wekelijks bijeenkomsten. We leren, delen en steunen elkaar. Zo was er een dame die moeite had met lezen en schrijven. We hebben haar naar een opleiding begeleid. Ze is nu taalambassadeur en heeft een leuke baan. Dat is precies wat we bedoelen met positieve gezondheid!"

limburgpositiefgezond.nl/krachtige-vrouwen-limburg