

GGD DAAGT MET ACTIE 30DAGENGEZONDER.NL UIT OM DERTIG DAGEN GEZONDER TE LEVEN

Positieve gezondheid is kijken naar iemands kracht in plaats van klacht

Een goede gezondheid heb je ook zelf in de hand. Om daarbij te helpen lanceert de GGD voor de tweede keer de actie 30dagengezonder.

door Koojsje de Beer

REGIO “Hoe gaat het nu echt met je? Eigenlijk stellen wij als zorgverleners die vraag te weinig”, zegt huisarts Marieke Buijs.

“In mijn opleiding geneeskunde ligt de nadruk op het herkennen van symptomen en ziekten, maar een aantal mensen is daarmee niet geholpen. Zij weten eigenlijk weinig van hun eigen lichaam af en zijn daarom onzeker. Met hen ga ik op een andere manier het gesprek aan.” Volgens Irma Lameris, adviseur Gezondheidsbevordering bij de GGD, is deze zoektocht naar de mens achter de ziekte precies waar het bij ‘Positieve Gezondheid’ om draait. “Waar

ligt iemands kracht in plaats van klacht?”

“Natuurlijk zie ik ook veel mensen met duidelijke klachten”, zegt Buijs. “Een verstuite enkel, oorspijn of een wratje behandelen we gericht, maar er is een groep mensen waar meer mee aan de hand is. Mensen die ik vaak terugzie met chronische of terugkerende problemen. Ik probeer dan, door met hen in gesprek te gaan, te kijken naar de gehele mens en de omgeving. Soms is een andere leefstijl of een gesprek met maatschappelijk werk nuttiger dan een doorverwijzing naar een specialist.”

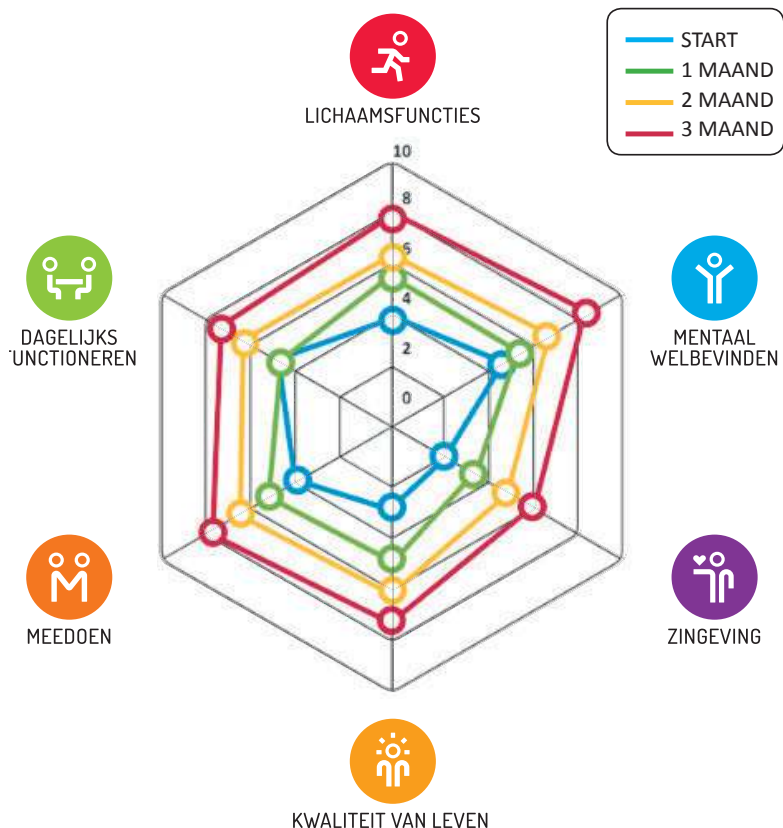
Het idee achter Positieve Gezondheid is dat mensen zelf de regie



■ Anto Bajo deed vorig jaar mee, viel ruim 6 kilo af en eet nog steeds minder vlees.

FOTO: BOB AWICK

Hoe gaat het met u?



■ Hoe gaat het met u? Doe de test op mijnpositievegezondheid.nl. Hier vindt u ook meer informatie.

BRON: IPH

voeren over hun eigen leven en niet alleen de oplossing zoeken bij anderen en in medicatie, legt Lameris uit. “Vaak ligt de nadruk te veel op wat iemand mankeert en te weinig op wat mensen zelf kunnen doen en wat belangrijk voor hen is. Als GGD zijn we de afgelopen jaren breder naar gezondheid gaan kijken. Heeft iemand het gevoel dat hij of zij nog meedoet? Wat is het toekomstperspectief? Hoe is de woonsituatie? Het zijn allemaal aspecten die meespelen bij gezondheid.”

30dagengezonder

Om mensen aan te moedigen zelf de regie over hun gezondheid en leven te voeren start voor de tweede keer de campagne 30dagengezonder. Lameris: “Onder het motto ‘Heel veel invloed op je gezondheid heb je zelf’ dagen we mensen uit om de strijd met zichzelf aan te gaan. Zij kunnen zich aanmelden via 30dagengezonder.nl met een zelfgekozen gezonde uitdaging. De bedoeling is dat zij zich dertig dagen aan deze belofte houden. Het mooiste is natuurlijk

als ze de uitdaging met andere mensen aangaan. Vorig jaar was de actie een groot succes en deden er 2000 mensen mee. Dit jaar gaan we voor 3000 deelnemers.”

Vegetarisch

Anto Bajo deed vorig jaar mee en daagde zichzelf uit om 30 dagen geen bier meer te drinken en geen vlees te eten. “Het was best moeilijk, want ik geniet van bier en houd van vlees”, blikt hij terug. “Maar het hielp wel! Ik ben bijna 6 kilo afgevallen. Mijn dochter heeft ook meegedaan en zij viel zelfs 15 kilo af.” Inmiddels eet Bajo weer vlees, maar niet zo vaak meer als eerst. “Mijn vrouw kan geweldig koken en heeft dankzij de actie allerlei lekkere vegetarische recepten ontdekt. We eten nog steeds grof gesneden groente uit de oven. Er is wel iets veranderd.”

Direct enthousiast

Toen Marieke Buijs voor het eerst in aanraking kwam met het gezondheidsconcept van grondlegger Machteld Huber was ze

direct enthousiast. Inmiddels hebben alle medewerkers van gezondheidscentrum Casa Cura uit Hilversum bijeenkomsten over Positieve Gezondheid gevolgd en zijn de contacten met het sociaal plein, maatschappelijk werk en de buurtsportcoaches aangehaald. “Het is wel belangrijk dat

‘Dit jaar gaan we voor 3000 deelnemers aan 30dagengezonder’

iedereen achter de nieuwe aanpak staat, want deze vraagt om een andere manier van werken. Ik ben bijvoorbeeld gaan strepen in mijn agenda om tijd vrij te maken voor het voeren van verdiepende gesprekken”, zegt ze. Toch verdient deze investering zich volgens haar terug doordat ze mensen echt kan helpen. “Bovendien heb ik zelf veel meer plezier in mijn werk gekregen.”

➔ 30dagengezonder.nl