

Infographic

HOE BREED IS ONZE BLIK OP GEZONDHEID?

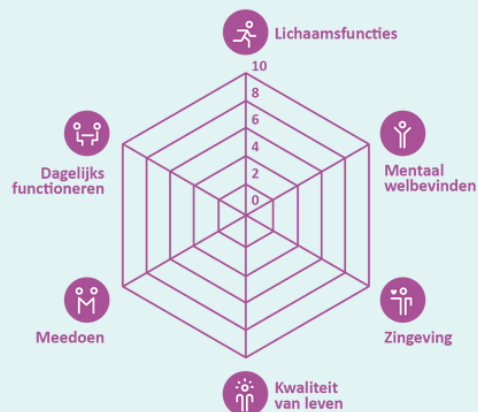
Resultaten van een panelonderzoek
in regio IJsselland



Het onderzoek

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Gezondheid is een totaalplaatje van hoe iemand is, leeft en zich voelt. Dat noemen we een brede blik op gezondheid, door velen ook wel **Positieve Gezondheid** genoemd. Met dit panelonderzoek willen we zicht krijgen op de brede blik van inwoners.

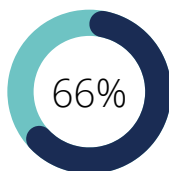
Een veel gebruikte methode om deze brede blik in de praktijk toe te passen is het spinnenweb van het Institute for Positive Health. In deze methode is de brede blik op gezondheid uitgewerkt in zes dimensies: Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van leven, Meedoen en Dagelijks functioneren.



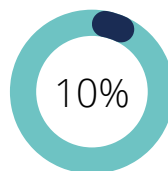
Deelnemers

1737 volwassen inwoners* van alle gemeenten in de regio IJsselland hebben deelgenomen aan het onderzoek dat in het najaar van 2022 is uitgevoerd. Gemiddeld geven zij het cijfer 7.5 voor geluk.

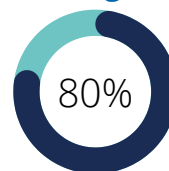
66% is vrouw



10% woont alleen



80% ervaart gezondheid als (zeer) goed



Welke aspecten vinden mensen het meest belangrijk als het gaat om gezondheid?

25-39 jarigen

1. Me energiek of fit voelen
2. Vrij zijn van gezondheidsklachten of pijn
3. Lekker in mijn vel zitten



40-54 jarigen

1. Vrij zijn van gezondheidsklachten of pijn
2. Me energiek of fit voelen
3. Lekker in mijn vel zitten



55-64 jarigen

1. Bij dagelijkse activiteiten geen belemmeringen ervaren door ziekte of gezondheidsklachten
2. Vrij zijn van gezondheidsklachten of pijn
3. Me energiek of fit voelen



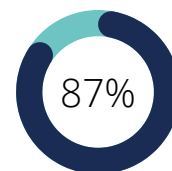
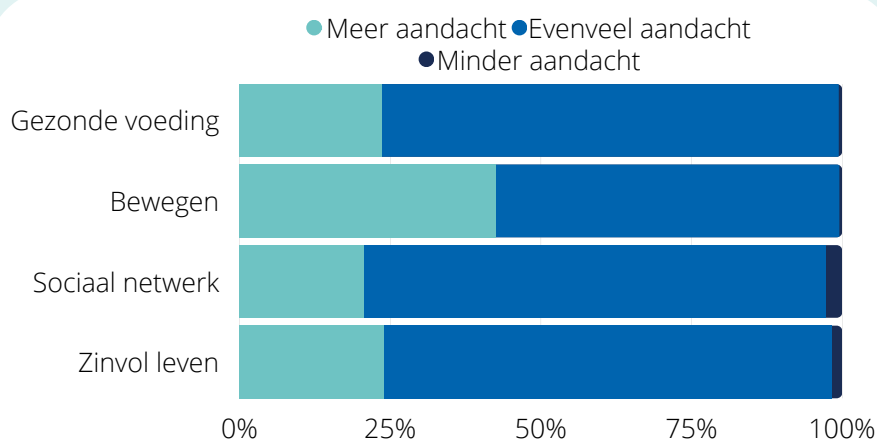
65+ jarigen

1. Bij dagelijkse activiteiten geen belemmeringen ervaren door ziekte of gezondheidsklachten
2. Vrij zijn van gezondheidsklachten of pijn
3. Me energiek of fit voelen

*De groep deelnemers is niet een representatieve steekproef van de regio IJsselland (GGD regio).

Aandacht voor gezondheid

Over het algemeen zijn de deelnemers tevreden met hoeveel aandacht ze besteden aan vier belangrijke elementen die samenhangen met gezondheid, namelijk: gezonde voeding, bewegen, sociaal netwerk en zinvol leven. Toch wil 20-45% hier meer aandacht aan besteden. Dat geldt voor zowel de klassieke leefstijlelementen zoals gezonde voeding en bewegen, als de elementen sociaal netwerk en zinvol leven. Bij alle gezondheidselementen zijn ouderen (65+) vaker tevreden over hoeveel aandacht ze eraan besteden dan de andere leeftijdsgroepen.



87% probeert (altijd) te zoeken naar oplossingen om met ingrijpende gebeurtenissen om te gaan.

Invloed op gezondheid



4 van de 5 mensen denken dat ze zelf (heel) veel invloed uit kunnen oefenen op hun gezondheid. Mensen merken daarbij op dat je je gezondheid tot op een bepaalde hoogte kan beïnvloeden door gezond te leven (gezonde leefstijl), maar dat sommige ziekten en het ouder worden niet te voorkomen zijn.

De meest genoemde factoren die invloed hebben op hoeveel aandacht mensen besteden aan hun gezondheid zijn:

1. Tijd
2. Ondersteuning door sociale omgeving (bijv. partner, kinderen, vrienden)
3. Zinvol leven (bijv. idealen, levensinvulling, voldoening)
4. Leefomgeving (bijv. hoeveelheid groen, fietspaden)



“Een gezonde levensstijl is belangrijk maar je kan altijd ook domme pech hebben.”

“Ik wil me niet altijd verantwoordelijk voelen als ik ziek word.”

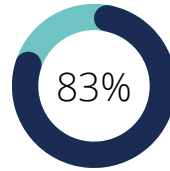
“Ziek worden is geen keuze, het overkomt je en daar moet je mee dealen.”

“Door goed te letten op de reacties van het lichaam, kun je je beter voelen. Luister naar je lichaam.”

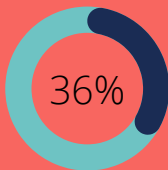
“Bewegen en gezond eten helpen enorm, hier kan je zelf veel in doen, maar met de huidige prijsstijgingen gaat dit wel moeilijker worden.”

Brede blik op gezondheid

Steeds meer professionals (bijvoorbeeld huisartsen, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, welzijnswerkers) werken met deze brede blik en stimuleren veerkracht, zingeving en zelfmanagement in hun aanpak. Zij richten zich daarbij niet alleen naar wat niet goed gaat, maar juist naar wat wél goed gaat of wat iemand belangrijk vindt en hoe je juist dat kunt verstevigen. Zo werk je aan datgene wat iemand zelf belangrijk vindt voor zijn eigen gezondheid.



83% is bekend met de ontwikkeling dat gezondheid steeds breder wordt gezien.



36% heeft wel eens een situatie meegemaakt waarin de brede blik op gezondheid werd gemist.

Er worden voornamelijk situaties gedeeld met artsen. Vaak is het geval dat er niet breed naar de klacht en oorzaak wordt gekeken, maar alleen naar een enkele klacht.

"Bij huisarts wordt alleen naar medische oorzaak gekeken, minder naar psychosomatisch of naar context van persoon."

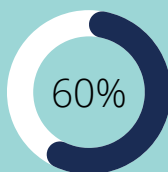
"Bij ziekenhuisopnames wordt vooral gekeken naar het oplossen van het probleem op fysiek vlak. Maar dan wordt er niet gekeken naar conditie/beweging, gezonde voeding en al helemaal niet naar de mentale gezondheid."

"Bij ziekenhuisbezoek wordt alleen vanuit het specialisme gekeken."

"Iemand die alleen maar gefocust was op datgene dat niet goed ging."

"Te weinig aandacht voor welbevinden kinderen op school waardoor veel andere problemen ontstaan. School (basis en middelbaar) heeft te weinig tijd en aandacht hiervoor."

"Wanneer ik terug kijk op de zorg 20 jaar terug, was dit heel anders. Ik vind het een bijzonder mooie ontwikkeling wat betreft positieve gezondheid."



60% heeft wel eens een situatie meegemaakt waarin de brede blik op gezondheid werd herkend.

Er worden situaties gedeeld over dat mensen begeleiding krijgen waarbij niet alleen naar de klacht gekeken wordt, maar veel breder naar de hele situatie. Begeleiding bij zowel mentale als fysieke gezondheidsproblemen. Voorbeelden zijn begeleiding bij een operatie, verlies van naaste, zwangerschap of (chronische) ziekten.

"Ik geef les op een middelbare school en geef expliciet aandacht aan het spinnenweb over pos gezondheid."

"Bij mijn moeder. Zij wordt nu opgehaald om naar de kerk te gaan. Ze was eenzaam."

"De bredere blik dat de fysio bij rug en nekklachten bewust de stress op het werk benoemd en de oplossing in een breed kader zoekt."

"Het gevoel dat mijn ergotherapeut naar mij als 1 mens keek en daaruit patronen ontdekte, waar ik vervolgens mee aan de slag kon."

"Mijn partner was ongeneeslijk ziek. In die situatie keken we niet alleen naar fysiek welbevinden, maar ook naar omgeving, werk, zingeving, vrienden, en dergelijke."

"Situatie thuis wordt meegenomen in functioneren op werk."

Colofon

Uitgave GGD IJsselland (maart 2023)
Panelonderzoek Brede blik op gezondheid
In opdracht van Regionale Beweging Positief Gezond IJsselland
www.positiefgezondijssel.nl

Contactgegevens: onderzoek@ggdijsse.nl

