



Professionele visie op Positieve gezondheid

Door Sigrid Ackerman, Pedagoog en Regiomanager RIO

'Positieve leefstijl', 'Positieve gezondheid' zijn afgelopen jaren meer dan ooit besproken in de mens- en gedragswetenschappen. Auteurs Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom zetten in hun publicatie *Positieve leefstijlverandering* gedetailleerd uiteen over welke kennis gezondheids- en welzijnsprofessionals in de rol van cliëntondersteuner moeten beschikken. Van belang hierbij is dat de professional zich tijdens deze ondersteuning baseert op wetenschappelijke inzichten. Essentieel in dit proces is kennis van gedragsverandering.

De auteurs beginnen met een gedetailleerde, verhelderende historische uiteenzetting over positieve leefstijlveranderingen ter bevordering van de fysieke en mentale gezondheid in de 20^e en begin 21^e eeuw.

Ter toelichting van op wetenschappelijke inzichten gebaseerde feitelijkheden omtrent fysieke en mentale gezondheid, worden richtlijnen van kenniscentra zoals de Gezondheidsraad en het Voedingscentrum gedeeld met de lezer. In een uitgewerkt concept 'Positieve gezondheid' worden zes hoofddimensies van gezondheid onderscheiden: lichaamsfuncties, mentale functies, spirituele en existentiële dimensies, kwaliteit van leven, >>

sociaal-maatschappelijk en dagelijks functioneren. De auteurs vermelden bij dit concept kanttekeningen zoals een te eenzijdige nadruk op gedrag en aanpassingsvermogen, terwijl de rol van ziekte wordt ondergesneeuwd. De rol van 'preventie', in 2020 hét thema in onder andere de geestelijke gezondheidszorg, kan bij deze thematiek niet onbelicht blijven en wordt door Steenhuis en Overtoom in deze context helder uiteengezet.

Dit boek is een overzichtelijk naslagwerk en heldere samenvatting van recente wetenschappelijke inzichten. De auteurs laten verbanden zien tussen de verschillende inzichten omtrent 'positieve leefstijl' en blijven hierbij telkens kritisch. Dit houdt de lezer – de professional – scherp. Vanuit de sectoren zorg, psychologie, economie en marktkunde worden instrumenten bijeengebracht om toe te passen bij een brede diversiteit van cliënten en kwetsbare cliëntgroepen.

De informatiedichtheid van dit prettig leesbare boek is hoog. Theorie, voorbeeldcasussen, adviezen en tips worden zodanig afgewisseld dat het zorgprofessionals op toegankelijke wijze een compact en duidelijk overzicht biedt om met cliënten te werken aan een gezonde leefstijl.

Steenhuis, I. & Overtoom, W., (2019). *Positieve leefstijlverandering. Wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering* (2e druk), Amsterdam: Uitgeverij SWP. (167 pp. €29).