

Positieve Gezondheid, een brede blik op gezondheid

Juli 2026

Iris de Vos & Simone Verdiesen



Klik op de hoofdstukken om
de resultaten te bekijken



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN
GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP
GEZONDHEID



MINDER AANDACHT
VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE
PRAKTIJK



Achtergrond

Begin mei 2024 is er in samenwerking met Alliantie Positieve Gezondheid ZHN een panelonderzoek uitgezet over Positieve Gezondheid. We hebben het panel gevraagd wat zij belangrijk vinden in hun eigen gezondheid en wat daarop van invloed is. Daarnaast waren we benieuwd of de panelleden de ontwikkeling naar een bredere blik op gezondheid ervaren en in welke situaties deze brede blik wordt herkend of juist wordt gemist.

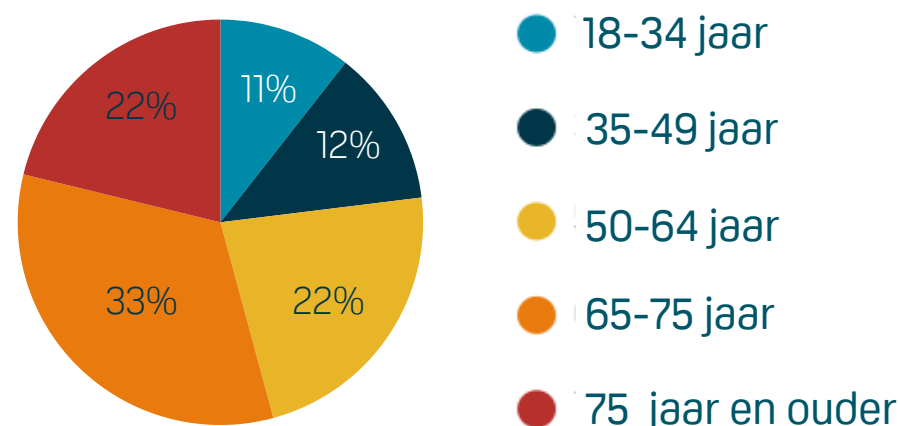
In mei 2026 is de meting herhaald om te zien of er over de jaren een ontwikkeling is geweest in de brede blik op gezondheid. Deze rapportage gaat over de tweede meting.

4054 panelleden uit onze regio vulden de vragenlijst in tijdens de tweede meting.

In de eerste meting vulden 2561 panelleden de vragenlijst in.

Kenmerken van deelnemers

De vragenlijst is even vaak ingevuld door mannen als door vrouwen. De panelleden zijn ouder en vaker theoretisch opgeleid dan gemiddeld in de regio.



Een trend wordt weergegeven ten opzichte van 2024. Let op: de samenstelling van deelnemers is anders voor de twee metingen. Bij de tweede meting hebben meer mannen en 65-plussers deelgenomen.

Qua samenstelling is dit panel niet representatief voor de hele regio. De resultaten van dit onderzoek geven slechts een indicatie voor wat er leeft in de regio.

Positieve trend t.o.v. 2024

Negatieve trend t.o.v. 2024

Gelijk aan 2024



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP GEZONDHEID



MINDER AANDACHT VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE PRAKTIJK



Gezond en gelukkig

75% van de deelnemers beoordeelt hun eigen gezondheid als (zeer) goed



78%



73%



7.6

=

is het gemiddelde rapportcijfer dat deelnemers geven voor hoe gelukkig zij zich meestal voelen



7.7

=



7.4

=

Mannen beoordelen hun gezondheid vaker als (zeer) goed in vergelijking met vrouwen. Ook geven zij een iets hoger rapportcijfer voor hoe gelukkig zij zich meestal voelen. Vergeleken met 2024 scoren vrouwen iets positiever.



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN
GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP
GEZONDHEID



MINDER AANDACHT
VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE
PRAKTIJK



Onderdelen van gezondheid

Wat vinden de deelnemers het meest belangrijk als het gaat om hun gezondheid?



Bij dagelijkse activiteiten geen last ervaren door klachten of ziekte (39%)



Zich vol energie of fit voelen (36%)



Vrij zijn van klachten of pijn (35%)

De top drie is hetzelfde gebleven ten opzichte van de eerste meting.



Verschillen tussen leeftijdsgroepen

Voor 18-64 jarigen zijn de belangrijkste onderdelen:



Zich vol energie en fit voelen (45%)



Vrij zijn van klachten of pijn (39%)



Lekker in zijn/haar vel zitten (38%)

Voor 65-plussers zijn de belangrijkste onderdelen:



Bij dagelijkse activiteiten geen last ervaren door klachten of ziekte (44%)



Vrij zijn van klachten of pijn (33%)



Kunnen genieten van activiteiten of dingen (28%)



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN
GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP
GEZONDHEID



MINDER AANDACHT
VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID

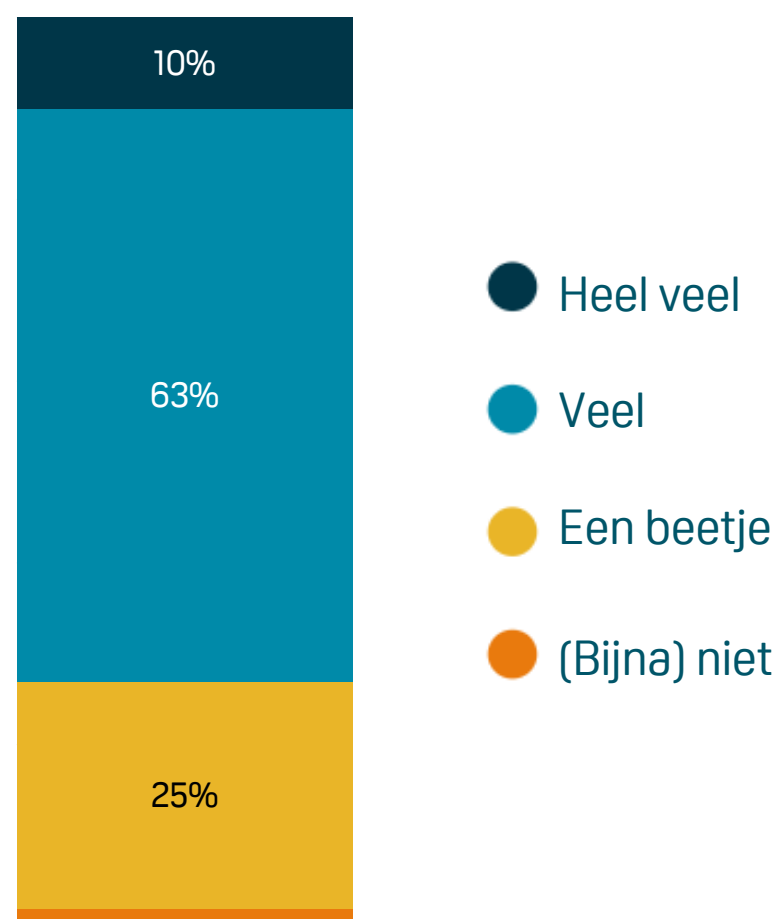


BREDE BLIK IN DE
PRAKTIJK



Eigen invloed op gezondheid

In hoeverre denken deelnemers invloed uit te kunnen oefenen op hun gezondheid?



Bijna driekwart van de deelnemers geeft aan dat zij invloed kunnen uitoefenen op hun gezondheid. Dit doen zij onder andere door **voldoende beweging**, het eten van **gezonde voeding** en zorgen voor genoeg **rust** en **ontspanning**. Ook geven zij aan dat het belangrijk is om **positief** in het leven te staan, **sociale contacten** te onderhouden en **voldoening** te halen uit (vrijwilligers)werk of hobby's.

Eén op de vier deelnemers ervaart moeite om invloed uit te oefenen op hun gezondheid. Veel van hen geven aan dat je gezond kan leven, maar dat gezondheid niet volledig te beïnvloeden is. Dit hangt vaak samen met het feit dat deelnemers te maken hebben gekregen met een **lichamelijke ziekte of beperking** waarop zij zelf weinig tot geen invloed hebben. Ook geven sommigen aan minder zorg te kunnen dragen voor hun eigen gezondheid door **mentale klachten**.

↘ In 2024 gaven deelnemers vaker aan (heel) veel invloed uit te kunnen oefenen op hun gezondheid.



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP GEZONDHEID



MINDER AANDACHT VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



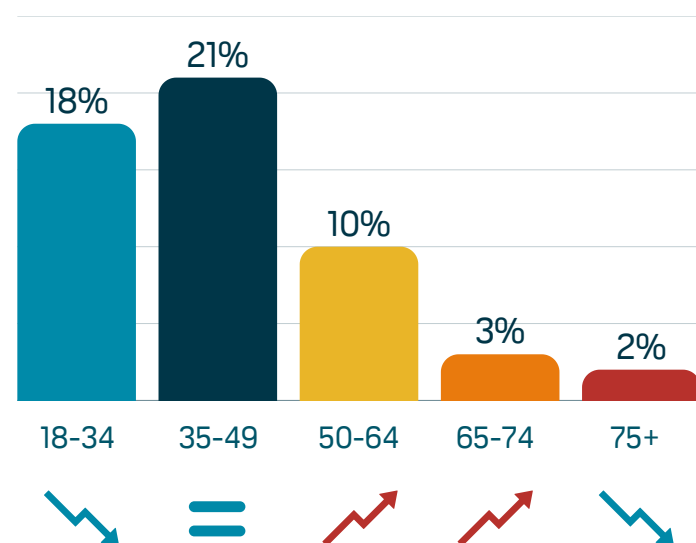
BREDE BLIK IN DE PRAKTIJK



Minder aandacht voor gezondheid

8% van de deelnemers kan onvoldoende aandacht besteden aan hun eigen gezondheid, maar de verschillen tussen leeftijdsgroepen zijn groot.

Kan onvoldoende aandacht besteden aan gezondheid



Deelnemers tot 50 jaar geven vaker aan onvoldoende aandacht te kunnen besteden aan hun eigen gezondheid. In 2024 was dat ook het geval.



Waardoor kunnen deelnemers minder aandacht besteden aan hun eigen gezondheid?

Dagelijkse verplichtingen slokken energie op en er is weinig tot **geen vrije tijd over naast werk, studie en gezin**. Er is vaak meer aandacht voor de zorg van anderen, waardoor deelnemers minder tijd vrij maken om ook voor zichzelf te zorgen.

Ook ervaren deelnemers een **mentale druk** door verwachtingen vanuit de maatschappij of vanuit henzelf, waardoor zij weinig tijd en ruimte voelen om goed te ontspannen. Ook **eigen gezondheidsproblemen** vormen een belemmering.

Financiële zorgen voeren deze druk nog meer op. Sommige deelnemers geven aan niet draagkrachtig genoeg te zijn om gezonde voeding, sport en zelfzorgmedicatie te kunnen betalen. Ook werkt men hard om financieel rond te kunnen komen, waarbij zij soms over hun mentale en/of fysieke grenzen gaan.

Verder ervaren enkele deelnemers **een drempel om zorg of hulp te vragen**. Vaak kan je met milde klachten pas laat terecht. Ook zijn er zelfs wachtlijsten voor intakegesprekken. Het kost deelnemers energie om uit te vinden waar je hulp kan vinden. Verder geven zij ook aan weinig aandacht van de huisarts te ervaren door tijdsgebrek in een consult.



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP GEZONDHEID



MINDER AANDACHT VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE PRAKTIJK



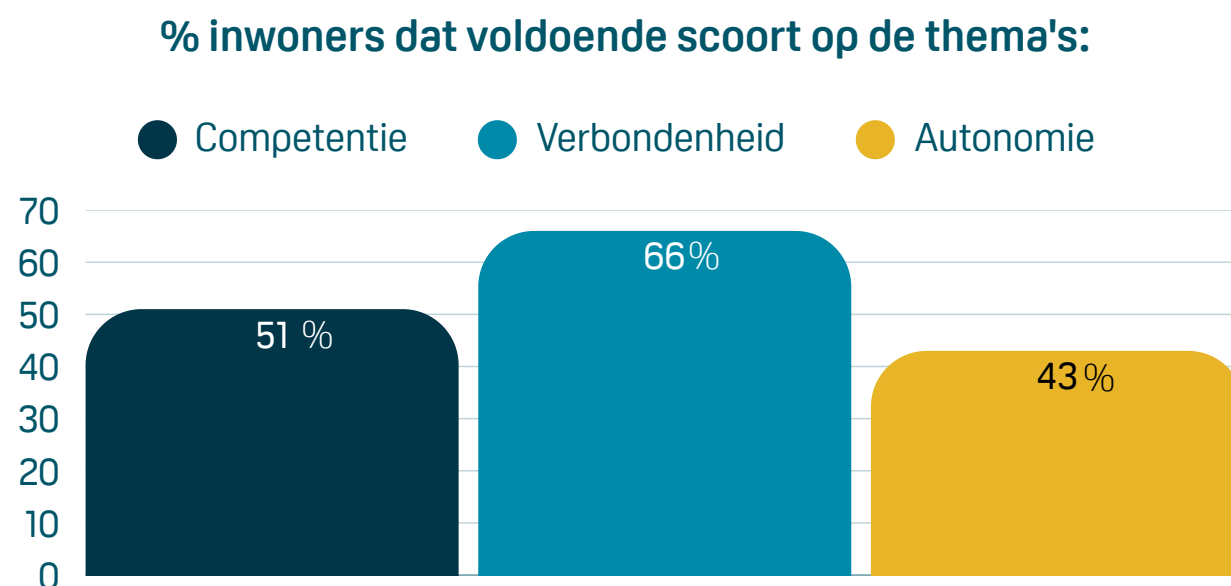
Eigen regie

Om eigen regie te kunnen voeren is het belangrijk dat mensen:

- Zich competent voelen
- Zich verbonden voelen met anderen
- Autonomie ervaren om zelf keuzes te maken

Door middel van een aantal vragen is onderzocht hoe deelnemers scoorden op bovenstaande onderdelen.

In de figuur hieronder is weergegeven hoeveel procent van de inwoners voldoende scoort op de drie onderdelen van eigen regie.



33% van de deelnemers scoort op alle drie de onderdelen voldoende

Deelnemers die voldoende scoren op competentie, verbondenheid en autonomie ervaren hun gezondheid vaker als (zeer) goed.

91% van de deelnemers die voldoende scoren op alle onderdelen van eigen regie ervaart hun gezondheid als (zeer) goed.

68% van de deelnemers die onvoldoende scoren op één of meer onderdelen ervaart hun gezondheid als (zeer) goed.



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP GEZONDHEID



MINDER AANDACHT VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE PRAKTIJK



Positieve gezondheid

Wat is een brede blik op gezondheid?

Gezondheid gaat om veel meer dan alleen de afwezigheid van ziekte. Het is gaat over het totaalplaatje van hoe iemand is, leeft en zich voelt. Deze brede blik op gezondheid noemen we ook wel Positieve Gezondheid.

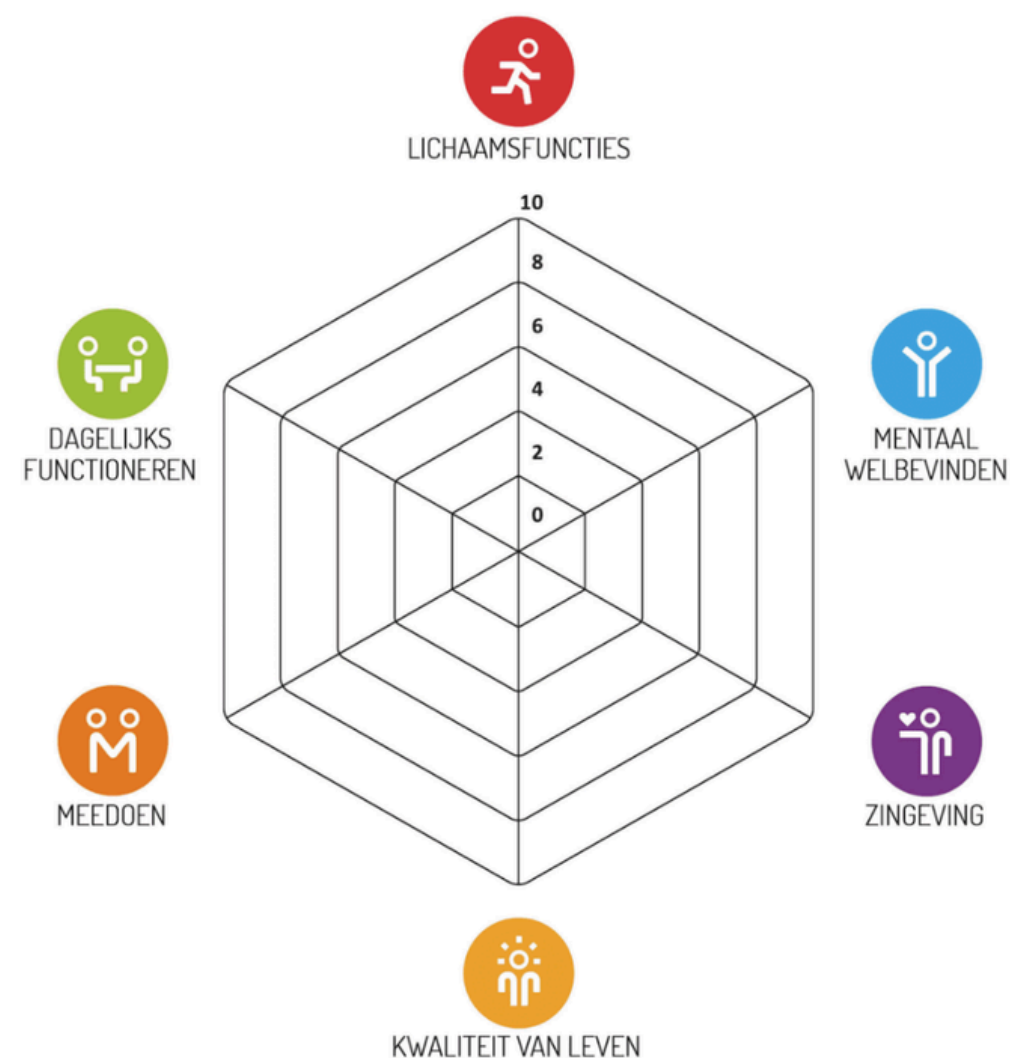
Om deze brede blik in de praktijk toe te passen wordt vaak het Positieve Gezondheid spinnenweb gebruikt. Hierin is Positieve Gezondheid uitgewerkt in zes onderdelen: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Ben je benieuwd hoe jij scoort op deze verschillende onderdelen? Vul dan [hier](#) de vragenlijst in en bekijk jouw persoonlijke Positieve Gezondheid spinnenweb.

84%



van de deelnemers is bekend met de ontwikkeling dat gezondheid steeds breder wordt gezien



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN
GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP
GEZONDHEID



MINDER AANDACHT
VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE
PRAKTIJK



Brede blik in de praktijk herkend

42% van de deelnemers heeft in de laatste 2 jaar een situatie meegemaakt waarin zij de brede blik op gezondheid herkennen.

Situaties waarin de brede blik wordt herkend:



In het panel zitten veel beroepskrachten en vrijwilligers die de brede blik gebruiken in hun werk.



Deelnemers geven aan dat verschillende beroepskrachten (zoals huisarts, POH, fysiotherapeut, psycholoog, arboarts) vragen hoe het met iemand gaat in de brede zin. Ook bespreken zij hoe iemand ondanks lichamelijke klachten toch kan blijven doen wat voor hen belangrijk is. Daarbij geven zij ook aandacht en erkenning aan mantelzorgers.



Maatschappelijk gezien is er meer oog voor gezondheid in brede zin, waaronder voor mentaal- en sociaal welzijn. Het wordt vaker besproken met familie en vrienden. Ook worden er allerlei activiteiten georganiseerd die bijdragen aan zorgzame buurten, waardoor mensen naar elkaar omkijken, minder eenzaam zijn en voldoening krijgen.



Deelnemers geven aan dat een positieve instelling helpt bij het omgaan met veranderingen en tegenslagen. Zij vinden het belangrijk om de situatie te accepteren en tegelijkertijd te kijken naar wat wél mogelijk is. Ook noemen zij het belang van fysiek en mentaal actief blijven. Vrijwilligerswerk kan bijdragen aan sociale contacten en zingeving.



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN
GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP
GEZONDHEID



MINDER AANDACHT
VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE
PRAKTIJK



Brede blik in de praktijk gemist

20% van de deelnemers heeft in de laatste 2 jaar een situatie meegemaakt waarin zij de brede blik op gezondheid misten.

Situaties waarin de brede blik wordt gemist:



Niet alle zorgverleners passen de brede blik toe. Als er wordt doorgevraagd, wordt er niet altijd goed geluisterd naar het antwoord of wordt er niet specifiek op gehandeld. Zorgverleners hebben te weinig tijd om dieper op de klacht in te gaan en geven vaak standaard adviezen.



Het systeem is niet ingericht met een brede blik op gezondheid. Voor het stellen van een diagnose word je in een hokje geplaatst, zijn er strikte richtlijnen wanneer en voor wie welke behandeling gegeven wordt en vaak worden alleen preferente medicijnen voorgeschreven ongeacht bijwerkingen.



Specialisten bekijken je alleen vanuit hun vakgebied, niet als volledig persoon. Daarbij houden ze niet altijd rekening met samenhang, thuissituatie, bijwerkingen en kwaliteit van leven. Door het hoge verloop bij huisartsen ontbreekt een vertrouwensband waardoor mensen niet alles vertellen wat er speelt.



Mantelzorgers missen soms erkenning of aandacht vanuit zorgverleners of hun sociale omgeving. Ze hebben het gevoel dat ze de schijn op moeten houden, terwijl de zorg wel degelijk een grote impact op hun eigen leven heeft.



ACHTERGROND



GEZOND EN GELUKKIG



ONDERDELEN VAN
GEZONDHEID



EIGEN INVLOED OP
GEZONDHEID



MINDER AANDACHT
VOOR GEZONDHEID



EIGEN REGIE



POSITIEVE GEZONDHEID



BREDE BLIK IN DE
PRAKTIJK

Vragen over het panel?

Wil je je aanmelden voor het panel?
Klik dan [hier](#) voor het aanmeldformulier.

Heb je een andere vraag over het panel?
Klik dan [hier](#) voor meer informatie of neem contact op met onderzoek@ggdhm.nl.

De onderzoekers en de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord.



Simone Verdiesen



Iris de Vos

