

Het project **Vind jezelf gezond** biedt burgers op laagdrempelige wijze een bijdrage aan hun gezondheids- en informatievaardigheden. Doel is het vergroten van de zelfredzaamheid op gezondheidsgebied. Het project wordt ontwikkeld door de Drentse bibliotheken en Zorgbelang Drenthe.



START VAN HET PROJECT

In gemeente Borger-Odoorn heeft een eerste pilot plaatsgevonden onder een groep senioren. Het doel van de pilot was de deelnemers zich meer bewust te laten worden van de eigen rol ten aanzien van hun gezondheid. Dit wordt o.a. bereikt door in te zetten op informatievaardigheden en gespreksvaardigheden.



NAAR EEN STRUCTUREEL AANBOD

Het aanbod wordt verder ontwikkeld in de vorm van pilots in alle andere Drentse gemeenten, waarbij het doel is verschillende doelgroepen te bereiken. Op basis van de pilots wordt een toolkit ontwikkeld met een breed pakket aan lesmateriaal, een train-de-trainerpakket, drukwerk etc. Vervolgens kan **Vind jezelf gezond** opgenomen worden in het structurele aanbod van de bibliotheken in Drenthe.



VOORWAARDEN

- Samenwerking en afstemming met de lokale netwerken.
- Adequaat en snel kunnen toeleiden naar vervolgaanbod.

UITGANGSPUNTEN

In benadering van de doelgroepen:

- laagdrempelig en niet belerend (gelijkwaardigheid)
- neutraal thema: gezondheid geldt voor iedereen
- zelfredzaamheid geldt voor iedereen

Aansluiting vinden bij de deelnemers door:

- naar hen toe te gaan: cursus op locatie, in een vertrouwde omgeving en bekende groepssamenstelling
- bieden van maatwerk: aanbod afstemmen op behoefte/vragen van deelnemers

VOOR MEER INFORMATIE

Tineke Scholte:

t.scholte@biblionetdrenthe.nl

Marisca Wesselius:

m.wesselius@zorgbelang-drenthe.nl

GEZONDHEIDSVAAARDIGHEDEN

Gezondheidsvaardigheden, of health literacy, zijn de vaardigheden om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheid gerelateerde beslissingen.

Door technologische en maatschappelijke ontwikkelingen wordt een steeds groter beroep gedaan op de zelfredzaamheid en digitale vaardigheid van mensen. Zo wordt ook van Nederlandse burgers en patiënten steeds meer verwacht dat zij een actieve rol op zich nemen voor hun eigen gezondheid en die van hun naasten. Het gaat om een omslag van ziekte en zorg naar gedrag en gezondheid. Een groot deel van de Nederlandse bevolking heeft echter (zeer) beperkte gezondheidsvaardigheden en is daardoor niet in staat om zelfstandig die omslag te maken.



POSITIEVE GEZONDHEID

Van 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' naar 'Positieve Gezondheid met zes dimensies'.

Uit onderzoek van Machteld Huber bleek dat mensen met ervaring met ziekte vinden dat gezondheid te maken heeft met alle levensgebieden. Die brede visie op gezondheid met zes dimensies heeft Huber uitgewerkt tot het concept *Positieve Gezondheid*. Daarbij wordt uitgegaan van de volgende definitie:

Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.