

# Chronisch ziek? Positieve Gezondheid werkt



**Wilma Horselenberg en Janet Warmelts**

Nieuwegein  
15-03-2026

## Dit zijn wij



**Janet Warmelts**  
*Verpleegkundig specialist*

E-mail: [janet.warmelts@arbounie.nl](mailto:janet.warmelts@arbounie.nl)



**Wilma Horselenberg**  
*Verpleegkundig specialist*

E-mail: [wilma.horselenberg@arbounie.nl](mailto:wilma.horselenberg@arbounie.nl)

# Programma

- ➔ Wat zijn chronische ziekten?
- ➔ Over Positieve Gezondheid
- ➔ Hoe zet je als werkgever Positieve Gezondheid in?

# Wat is een chronische ziekte?

- ➔ **Een langdurige aandoening** (3 maanden tot levenslang) die meestal niet volledig geneest.
- ➔ **Heeft impact op het dagelijks leven** en de duurzame belastbaarheid op het werk.
- ➔ **Komt voor in verschillende vormen**, zoals MS, diabetes, COPD, reuma, hart- en vaat ziekten, kanker, post-COVID, epilepsie, en artrose.
- ➔ **Kent vaak een onvoorspelbaar verloop** met goede en minder goede periodes.

# Hoe vaak komt een chronische aandoening voor?

- ➔ Bij 1 op de 3 medewerkers, (bron SGF, samenwerkende gezondheidsfondsen, 2025).
- ➔ Werkgevers onderschatten het aantal chronisch zieken in de organisatie.
- ➔ Toenemend probleem in de spreekkamer van Arbo Unie.
- ➔ Inzichtelijk maken en inzetten van Positieve Gezondheid.

# Definitie gezondheid

‘Health’ of ‘gezondheid’ is nog steeds gedefinieerd volgens de WHO-definitie van 1948:

- ➔ Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn, en niet slechts de afwezigheid van ziekte of lichamelijke gebreken.
- ➔ Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.



# Van ziekte naar gezondheid

➔ Wat is gezondheid dan?



# Positieve Gezondheid

Machteld Huber, huisarts, 2010:

*‘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’.*

- ➔ Bredere kijk op gezondheid
- ➔ Gezondheid is niet doel of eindpunt
- ➔ Gezondheid is gericht op autonomie, zingeving en eigen regie
- ➔ Van klacht naar KRACHT





### Leven met een dwarslaesie

"Ik kan niet lopen, maar  
voel me wel gezond en fit"



### Sint Maartenskliniek

18.199 volgers

2 d • 🌐

Dertig jaar geleden raakte Patricia de Bont door een skiongeluk voor een groot deel verlamd. Ze zit in een rolstoel en moet alles met haar armen doen. Patricia ging in gesprek met haar revalidatiearts **Ilse van Nes** over 'gezond ouder worden met een dwarslaesie' en wat daarbij komt kijken. In ieder geval belangrijk: een positieve instelling, zelf de regie nemen én alles steeds goed uitleggen. Want veel mensen (zelfs artsen) weten niet altijd goed wat een dwarslaesie inhoudt.

[#dwarslaesie](#) [#verlamd](#) [#revalidatie](#)

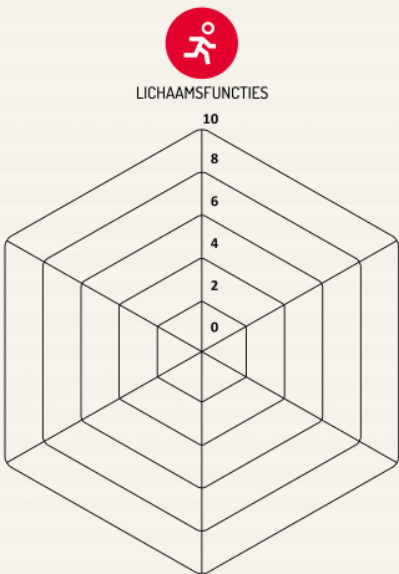
# Positieve Gezondheid | Zes dimensies

Hoe gezond voel je je?

Hoe goed kun je  
voor jezelf zorgen?



Hoe goed contact heb je  
met andere mensen?



Hoe vrolijk ben je?  
Hoe voel je je?



Met welk doel sta je 's ochtends op?  
Hoeveel vertrouwen heb je in de  
toekomst?

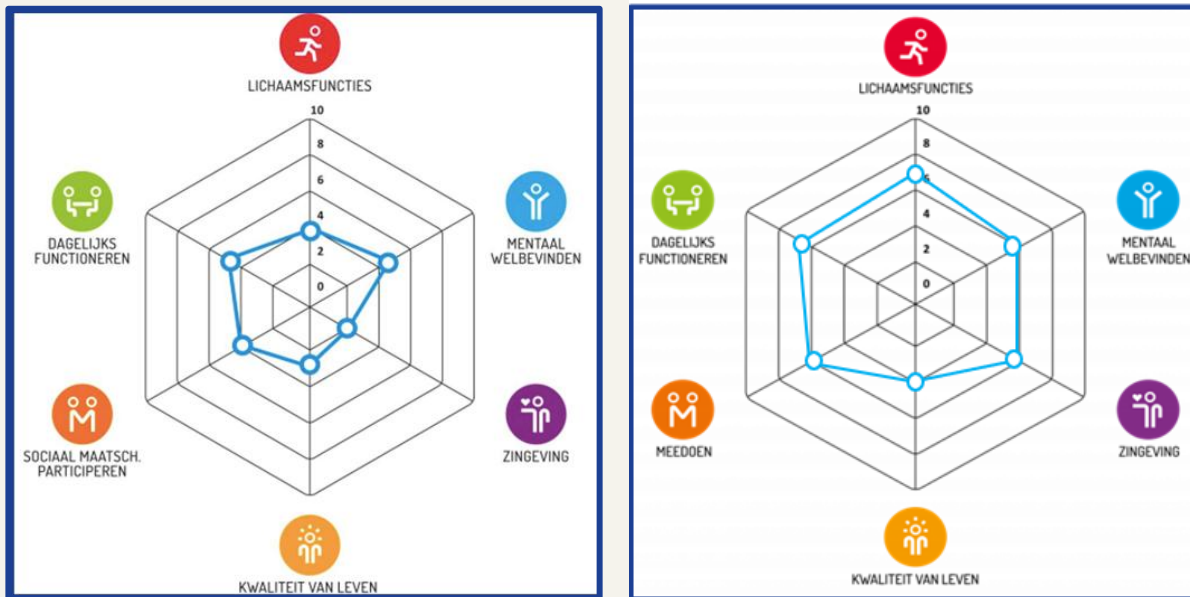


Hoeveel geniet je van je leven?  
Hoe vaak doe je de dingen die je belangrijk vindt?



# Positieve Gezondheid | Het gezondheidsoppervlak

Wie is er objectief gezonder?





ADVIES:

*Neem gezondheid niet als doel op zich, maar als middel...  
namelijk opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'.*

Foto: Kimiko Nishimoto

IT'S **NOT**  
ABOUT  
THE  
NAIL



# Herkenbaar?

- Wat zegt dit fragment?
- Wat herken je?
- Wat is helpend/niet helpend?
- Wat zou je anders doen?

# Werken vanuit Positieve Gezondheid met behulp van het spinnenweb

## ➔ De brede blik naar binnen – Mijn spinnenweb

In kaart brengen hoe medewerkers hun gezondheid ervaren

## ➔ Vanuit een andere invalshoek het gesprek voeren

Wat is voor jou echt belangrijk? Wat zou je willen veranderen?

## ➔ Beschikbaarheid en vindbaarheid van handelingsperspectieven

De medewerker zoekt naar handelingsperspectieven en laat iemand daarbij begeleiden



# Wilma in gesprek met haar leidinggevende Janet

Waar ga ik de regie op pakken als het gaat over mij en mijn werk?

- ➔ Hoe gaat het nu?
- ➔ Wat wil je?
- ➔ Waar word je blij van als het lukt om dat te veranderen?
- ➔ Wat heb je nodig? *(van het team, je leidinggevende, je organisatie)*
- ➔ Wat ga je doen? *(het besluit dat je neemt)*
- ➔ Wie of wat zet je daarbij in? *(zoals je voornemens vervlechten met de dagelijkse routine, je werk of leefstijl; BUDDY!)*

# Positieve Gezondheid | Het actiewiel



# Belangrijke communicatietips

- Neem de tijd voor de ander
- Sta open voor een gesprek zonder te sturen (LSD)
- Heb vertrouwen in de ander
- Verplaats je in de ander
- Kom erachter wat de ander nodig heeft
- Luister 2x meer dan je praat
- Je lichaamstaal spreekt boekdelen
- Zet je oordeel opzij (NIVEA)
- Vergeet nooit te (glim)lachen!
- Maak een compliment, de ander zal groeien!

# Positieve Gezondheid op de werkvloer

- ➔ Kijken naar kwaliteiten en sterke kanten van de medewerker
- ➔ Draagt bij aan werkplezier en duurzame inzetbaarheid
- ➔ Voorkomt gesprekken met focus op wat beter moet en doelen die gehaald moeten worden
- ➔ Potentieel van medewerker voor organisatie wordt zichtbaar
- ➔ Ervaring toegenomen betrokkenheid van leidinggevende
- ➔ Helpt medewerkers floreren



## HANDREIKING

### HOE POSITIEVE GEZONDHEID PAST BINNEN DE WERKOMGEVING

De aandacht voor Positieve Gezondheid op de werkvloer groeit. Begrijpelijk. Het concept kan immers de vitaliteit van werknemers doen toenemen en hun duurzame inzetbaarheid vergroten. Maar wat betekent het voor de gesprekken die je bijvoorbeeld met werknemers voert? En waar moet je rekening mee houden als je het gedachtegoed wilt implementeren? Daarover gaat deze notitie. Tal van professionals wisselden daarvoor hun ideeën uit aan de Koploperafel Positieve Gezondheid en Werk.

**Bedankt voor jullie  
aandacht!**

**#geefregelmatigeencompliment**



# Werk Versterkt

[www.gezondheidsfondsen.nl/werkversterkt](http://www.gezondheidsfondsen.nl/werkversterkt)

# Het spinnenweb



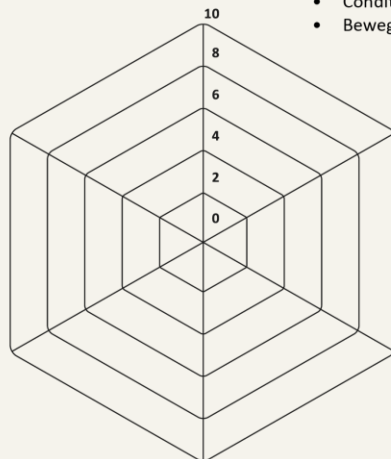
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Beweging



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Scan de QR-code met  
je camera en vul de  
vragenlijst in

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_