

Inhoud

Inleiding	11
Deel 1 Algemene introductie in gezondheid en gedragsverandering	16
1 Verleden, heden en toekomst van gezondheid en welzijn	17
1.1 Ontwikkeling van het gezondheidsbeeld	17
1.2 Definitie van gezondheid	19
1.3 Pathogenese versus salutogenese	21
1.4 Het concept Positieve Gezondheid: een andere manier van kijken	26
Oefeningen	29
2 Het gesprek in zorg en welzijn	31
2.1 Motiverende gespreksvoering	31
2.2 Oplossingsgerichte gespreksvoering	33
2.3 Overeenkomsten en verschillen	35
Oefeningen	38
3 Gedragsmodellen	41
3.1 Inleiding	41
3.2 De sociale leertheorie	42
3.3 Het health belief model (HBM)	43
3.4 Het elaboration likelihood model (ELM)	45
3.5 Het ASE-model	46
3.6 Het Stages of Change model	47
3.7 Het I-Change model	50
3.8 De Self Determination Theory (SDT)	52
3.9 Het gedragswiel	53
Oefeningen	56
Deel 2 Settings van gedrag en gedragsverandering	59
4 Positieve Gezondheid in de wijk	61
4.1 Wijk: context en definities	62
4.2 Positieve Gezondheidsdimensies in de wijk	65
4.3 Interventies in de wijk	68
4.4 Samenvatting en kernboodschap	76
Casussen en oefeningen	77

5	Positieve Gezondheid op school	81
5.1	School: context en definities	81
5.2	Positieve Gezondheidsdimensies op school	89
5.3	Interventies op school	92
5.4	Samenvatting en kernboodschap	95
	Casus en oefeningen	97
6	Positieve Gezondheid op het werk	101
6.1	Werk: context en definities	102
6.2	Positieve Gezondheidsdimensies op het werk	108
6.3	Interventies op het werk	110
6.4	Samenvatting en kernboodschap	113
	Casus en oefeningen	115
7	Positieve Gezondheid bij sport en vrije tijd	119
7.1	Sport en vrije tijd: context en definities	119
7.2	Positieve Gezondheidsdimensies bij sport en vrije tijd	121
7.3	Interventies bij sport en bewegen	124
7.4	Samenvatting en kernboodschap	129
	Casus en oefeningen	130
8	Positieve Gezondheid in het ziekenhuis	133
8.1	Het ziekenhuis: context en definities	133
8.2	Positieve Gezondheidsdimensies in het ziekenhuis	138
8.3	Interventies in het ziekenhuis	141
8.4	Samenvatting en kernboodschap	144
	Casus en oefeningen	146
Deel 3	Afrondende kijk op werken met Positieve Gezondheid in zorg en welzijn	147
9	Positieve Gezondheid en interprofessioneel samenwerken	149
9.1	Het belang van interprofessioneel samenwerken (IPS)	149
9.2	Interprofessioneel samenwerken in de praktijk	151
9.3	Interprofessioneel samenwerken en Positieve Gezondheid	153
9.4	Samenvatting en kernboodschap	155
	Oefening	156
	Literatuur	157
	Register	167
	Over de auteurs	175