

# Vier Wereldgezondheidsdag

Denk aan de manieren om voor uw algehele gezondheid te zorgen



Op 7 april bestaat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) 75 jaar. Op die dag in 1948 kwamen landen formeel bijeen om gezondheid en welzijn over de hele wereld te bevorderen.

Door menselijk doorzettingsvermogen, innovatie en inzet hebben we sindsdien veel vooruitgang geboekt. We hebben nu behandelingen en geneesmiddelen voor pijnlijke en dodelijke ziekten, en elke dag vinden er meer ontdekkingen en doorbraken plaats. Meer mensen dan ooit tevoren hebben toegang tot gezondheidszorg, middelen en steun om langer en gezonder te leven.

Toch is er nog een lange weg te gaan; en ieder van ons kan helpen door te doen wat we kunnen om beter voor onszelf te zorgen.

## Laten we beginnen

Hoewel ieders specifieke gezondheidsbehoeften uniek zijn, zijn er verschillende onderling verbonden dimensies die bijdragen aan uw "algehele gezondheid" en welzijn. Deze omvatten:

- **Lichamelijke gezondheid**

Het bevorderen van uw lichamelijke gezondheid zijn onder de basisbehoeften, zoals voldoende slapen, regelmatig bewegen en voedszaam eten, evenals het voldoen aan aanbevolen routinezorgbehoeften, zoals jaarlijkse controles, vaccinaties, tests en screenings. Het omvat ook de meer ingewikkelde details van uw persoonlijke omstandigheden, zoals het opvolgen van de richtlijnen van uw arts om een medische aandoening of letsel te voorkomen of te behandelen.



## 7 april

.....  
**Gelukkige Wereldgezondheidsdag**  
#HealthForAll #WHO75

## • Mentale gezondheid

Om uw mentale en emotionele gezondheid te koesteren, moet u nadenken over manieren waarop u proactief stress kunt beheersen, optimisme kunt behouden en veerkracht kunt opbouwen. Bijvoorbeeld, om stress te beheersen, voorkom dat u te veel verplichtingen op het werk en in uw privéleven krijgt. Doe ook dingen waardoor u spanning los kunt laten, zoals de tijd te nemen om te ontspannen, sporten, lachen en deelnemen aan leuke activiteiten die u leuk vindt. Betekenisvolle sociale contacten leggen met opbeurende mensen kan helpen om vreugde en positiviteit in uw leven te brengen. Hetzelfde geldt voor dankbaarheid, waarmee u het goede in het leven kunt herinneren, zelfs in moeilijke tijden.

Als u een tijdelijke of chronische psychische aandoening hebt, raadpleeg dan een deskundige en volg uw behandelingsplan dienovereenkomstig.

## • Financiële gezondheid

Financiële gezondheid is van invloed op uw algehele welzijn en net als gewone stress kan chronische financiële stress leiden tot ernstige gezondheidsproblemen, zoals hoge bloeddruk, hartaandoeningen, obesitas, diabetes, depressie en angst. Financiële gezondheid is niet zozeer een maatstaf voor hoe rijk u bent, als wel of u de middelen hebt om in uw dagelijkse levensbehoeften te voorzien en toegang hebt tot gezondheidsdiensten wanneer u die nodig hebt.

Hoewel veel financiële factoren buiten uw macht liggen, kunnen we meestal wel maatregelen nemen om uw financiële gezondheid en welzijn te verbeteren. Daartoe behoren geïnformeerde beslissingen om zo goed mogelijk binnen onze mogelijkheden te blijven, het stellen van realistische doelen en een zo groot mogelijke voorbereiding op het onverwachte.

Dit zijn slechts een paar manieren om een impuls te geven aan uw "algehele gezondheid". Hoewel ieder van ons zijn eigen weg naar welzijn moet afleggen, kunnen we één voor één een verschil maken. En samen kunnen we de "gezondheid voor iedereen" bevorderen om de gezondheidsuitdagingen van vandaag en morgen aan te pakken.

### Bronnen:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.



## Meer informatie

Bezoek [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) voor ondersteuning en middelen waardoor u en uw gezin gezonder kunnen leven.

# Optum

[optum.com](https://www.optum.com)

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In geval van nood, bel het lokale telefoonnummer van de hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulpfaciliteit.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen bepaalde dekkinguitsluitingen en beperkingen van toepassing zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Omdat we onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF9566319 139828-032023 OHC