PATHOLOGIE = ZIEKTELEER

*"Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk,*[*geestelijk*](http://nl.wikipedia.org/wiki/Geest)*en*[*maatschappelijk*](http://nl.wikipedia.org/wiki/Maatschappij_(sociologie))[*welzijn*](http://nl.wikipedia.org/wiki/Welzijn)*en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken."*

|  |  |
| --- | --- |
| DRAAGKRACHT | DRAAGLAST |
| Geestelijke sterkte  Lichamelijke sterkte  Sociale steun  Regelmogelijkheden   * Kracht die een mens heeft om dingen te doorstaan | Eisen/verplichtingen (werk, sociaal enz)  Levensgebeurtenissen  Problemen   * De aanvallen die een mens te verduren krijgt |
| Draagkracht is afhankelijk van:   1. Aanleg 2. Conditie 3. Geestelijke factoren 4. Maatschappelijke factoren | Draaglast is afhankelijk van:   1. Invloeden van buitenaf = exogeen 2. Invloeden vanuit het lichaam zelf = endogeen   Hier moet een balans tussen zijn, anders wordt een mens ziek. |
| AANLEG: wat bij geboorte al aanwezig is (echt of in aanleg). De een is al ziek bij geboorte, de ander wordt het, en weer een ander krijgt een heel goed afweerstysteem waardoor hij beresterk is en haast nooit ziek is. |
| CONDITIE  Hoe goed/sterk voelt iemand zich op DIT MOMENT? Vorig jaar was iemand bv heel sterk, maar nu heeft hij kou gevat en is overwerkt, heeft daardoor weinig weerstand (o.a. slaap!)daardoor kan een bacterie vrij spel krijgen en krijgt hij longontsteking |
| GEESTELIJKE FACTOREN  Gevoelens van veiligheid en vertrouwen (geloof, gezin, fijn werk) kunnen maken dat iemand iets wel aankan, terwijl iemand die deze positieve gevoelens/kaders niet heeft, daardoor een situatie NIET aankan. |  |
| MAATSCHAPPELIJKE FACTOREN  D= demografisch  E= economisch  S= sociaal-cultureel T= technologisch E= ecologisch P= politiek |  |

De balans in een mensenlichaam wordt HOMEOSTASE genoemd.

Allerlei processen in het lichaam moeten steeds aangepast worden om balans te behouden, zoals VOCHTbalans, SUIKERspiegel, ZOUTbalans, TEMPERATUUR, HORMOONhuishouding, UITSCHEIDING van afvalstoffen, STOFWISSELING, enzovoort!!!!!

Verstoringen in de balans kunnen SOMATISCH, PSYCHISCH of SOCIAAL zijn, of combinaties daarvan (psycho-somatisch).

Als dingen min of meer in balans zijn in je leven, kun je aanvallen COMPENSEREN.

Als de draaglast groter wordt dan je draagkracht, is er DECOMPENSATIE (je kunt de aanvallen niet meer compenseren met een goede conditie of positieve factoren).

HOE KUN JE VERSTORINGEN VOORKOMEN? 🡺 GEZONDHEID BEVORDEREN!!! (zie Power Pt!)