**De gezondheidspatronen volgens Gordon**

*1- Patroon van gezondheidsbeleving en -instandhouding*

Het patroon van gezondheidsbeleving en -instandhouding omvat wat de patiënt van zijn

gezondheid en welzijn vindt en hoe hij voor zijn gezondheid zorgt. Het gaat om de wijze waarop

de patiënt zijn gezondheid beleeft in relatie met zijn huidige en toekomstige activiteiten. Daartoe

horen ook de omgang met gezondheidsrisico's en het algehele gezondheidsgedrag zoals

activiteiten m.b.t. de geestelijke en lichamelijke gezondheid, het opvolgen van gezondheidsvoorschriften

en de medewerking aan nazorg.

*2- Voeding/stofwisselingspatroon*

Dit patroon bevat de inname van vocht en voedsel in verhouding tot de fysiologische behoeften,

alsmede indicatoren van de plaatselijk aanwezige voedingsmiddelen. Denk hierbij aan individuele

eet- en drinkpatronen, de dagelijkse eettijden, soorten en hoeveelheden geconsumeerd vocht en

voedsel, voorkeuren voor bepaalde voedingsmiddelen en het gebruik van voedings- en

vitaminesupplementen. Ook borstvoeding en het voedingspatroon van zuigelingen behoren tot dit

patroon. Verder vallen eventuele huiddefecten en het algemene vermogen tot genezing onder dit

patroon. Tot slot ook de toestand van huid, haar, nagels, slijmvliezen en gebit, en lichaamstemperatuur,lengte en gewicht.

*3- Uitscheidingspatroon*

Dit patroon omvat de uitscheidingsfunctie van darmen, blaas en huid. Inbegrepen zijn de

subjectief beleefde regelmaat van de uitscheiding, eventueel gebruik van laxantia of andere

middelen om de ontlasting op te wekken en eventuele veranderingen of problemen wat tijd, wijze,

kwaliteit en/of kwantiteit van uitscheiding betreft. Ook eventuele hulpmiddelen (katheter,

plaswekker, stoma-artikelen) vallen onder het uitscheidingspatroon.

*4- Activiteitenpatroon*

Het activiteitenpatroon omvat het geheel van lichaamsbeweging, activiteiten, ontspanning,

recreatie en vrijetijdsbesteding. Hieronder vallen alle ADL-activiteiten zoals wassen, kleden,

koken, boodschappen doen, eten, werken en het huishouden. Ook de soort, kwaliteit en kwantiteit

van lichaamsbeweging en regelmatig beoefende sport horen tot dit patroon. Daarnaast zijn

inbegrepen factoren die een belemmering vormen voor het gewenste of verwachte individuele

patroon, zoals neuromusculaire functiestoornissen, benauwdheid, pijn op de borst of

spierkrampen bij inspanning. Tot slot maken de vrijetijdsbesteding en alle recreatieve activiteiten

die de patiënt alleen of met anderen onderneemt, deel uit van dit patroon. De nadruk ligt op

activiteiten die van groot belang zijn voor de patiënt.

5- *Slaap/rustpatroon*

Dit patroon omvat het patroon van perioden van slaap, rust en ontspanning verspreid over het

etmaal. Hierbij horen ook de subjectieve beleving van de kwaliteit en kwantiteit van slaap en rust

en de hoeveelheid energie, en eventuele hulpmiddelen zoals slaappillen of bepaalde gewoontes

voor het slapengaan.

*6- Cognitiepatroon*

Het cognitiepatroon omvat alle cognitieve functies. Tot de cognitieve functies behoren waarnemen,

informatie verwerken, leren, denken en problemen oplossen. Ook zijn adequaatheid van

zien, horen, proeven, voelen, ruiken en eventuele compensatiemechanismen of prothesen

relevant. De pijnzin en omgang met pijn vallen onder dit patroon, en het taalvermogen, geheugen,

oordeelsvermogen en de besluitvorming.

*7-Zelfbelevingspatroon*

Het zelfbelevingspatroon betreft de wijze waarop iemand zichzelf ziet. Ideeën over de eigen

persoon, de beleving van de eigen vaardigheden (cognitief, affectief of lichamelijk), het zelfbeeld,

de identiteit, het gevoel van eigenwaarde en het algehele patroon van emoties. Lichaamshouding,

motoriek, oogcontact, stem en spraak maken deel uit van dit patroon.

8- *Rollen/relatiespatroon*

Dit patroon omvat de belangrijkste rollen en verantwoordelijkheden van de patiënt in zijn huidige

levenssituatie en zijn familie-, gezins-, werk- en sociale relaties met de bijbehorende

verantwoordelijkheden. Ook de subjectieve beleving van de rollen en relaties, de tevredenheid

van de patiënt ermee en eventuele verstoringen horen tot het patroon.

9- *Seksualiteit/voortplantingspatroon*

Het seksualiteit/voortplantingspatroon omvat de seksuele relaties, seksualiteitsbeleving en het

voortplantingspatroon, en de mate van (on)tevredenheid hiermee en eventuele subjectief ervaren

problemen. Ook zijn de vruchtbaarheid, maturiteitsfase (premenopauze, overgang, postmenopauze)

en eventuele subjectief ervaren problemen van belang.

*10- Stressverwerkingspatroon*

Het stressverwerkingspatroon omvat de wijze waarop iemand in het algemeen met problemen en

stress omspringt. Inbegrepen zijn de reserve, de draagkracht of het vermogen om persoonlijke

crises te doorstaan, coping-mechanismen, steun van familie of anderen en het subjectief ervaren

vermogen om macht over de situatie uit te oefenen.

*11- Waarden/overtuigingenpatroon*

Dit patroon omvat de waarden, normen, doelstellingen en overtuigingen waarop iemand zijn

keuzes en beslissingen baseert. Inbegrepen zijn wat iemand belangrijk acht in het leven, en

eventuele subjectief ervaren conflicten tussen bepaalde waarden, overtuigingen of verwachtingen

ten aanzien van de gezondheid.