



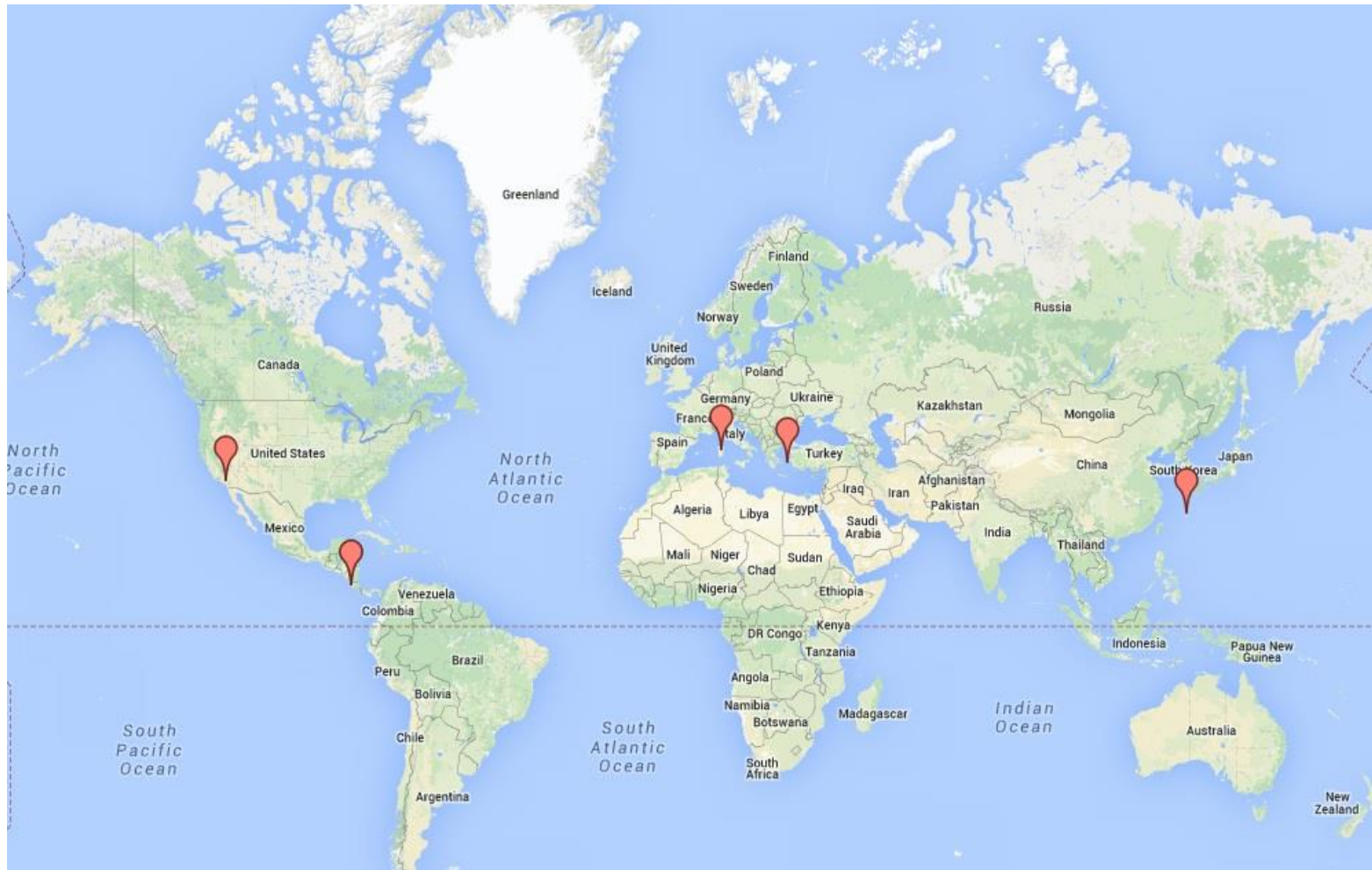
Positieve Gezondheid

Wat is het en wat kun je ermee?

Jaarcongres Wijkverpleegkundigen
13 juni 2018

Dr. Marja van Vliet

1. De lessen van de 'Blue Zones'





2. Het 'status syndroom'

Whitehall II studie: cohort studie onder Britse ambtenaren om leefstijlfactoren gezondheid en verwachte levensduur in kaart te brengen



Gezonde voeding, beweging, activiteit, etc verklaart slechts 40% van gezondheidstoestand

!! Sociale ongelijkheid heeft grote invloed op gezondheid (daarbij is ongelijkheid \neq armoede)

‘Het status syndroom’

Wie heeft er meer stress? De hogere manager of de productiemedewerker?

- Autonomie en gevoel van controle
- Voldoende bronnen om op terug te vallen
 - Kennissen en vrienden
 - Mogelijkheden in vorm van opleiding / spaarpotje, etc

3. *Sence of Coherence:*

Mensen met hogere SOC doorstaan zware omstandigheden relatief 'goed'....

De essentie: mensen met een Sense of Coherence hebben:

- **Comprehensibility** - je situatie begrijpen
- **Manageability** - het gevoel hebben dat je iets kunt doen
- **Meaningfulness** - zingeving ervaren

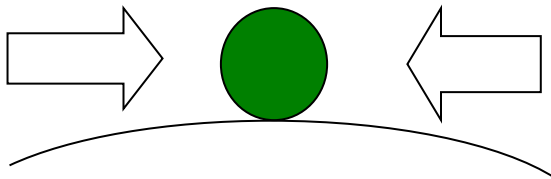
Beter te begrijpen als je je realiseert wat het tegenovergestelde is:

- *Confusion* - verwarring
- *Powerlessness* - machteloosheid
- *Purposelessness* - zinloosheid

***En dan de ervaringen van Machteld
Huber als huisarts en patient***

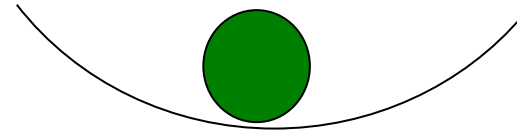
NAAR 'RESILIENT SYSTEMS' VOLGENS HET ADAPTATIEMODEL!

Controle model *gangbare* benadering



- Focus op probleem
- Variatie uitschakelen
- Continue monitoring
- Direct ingrijpen
- Statisch evenwicht

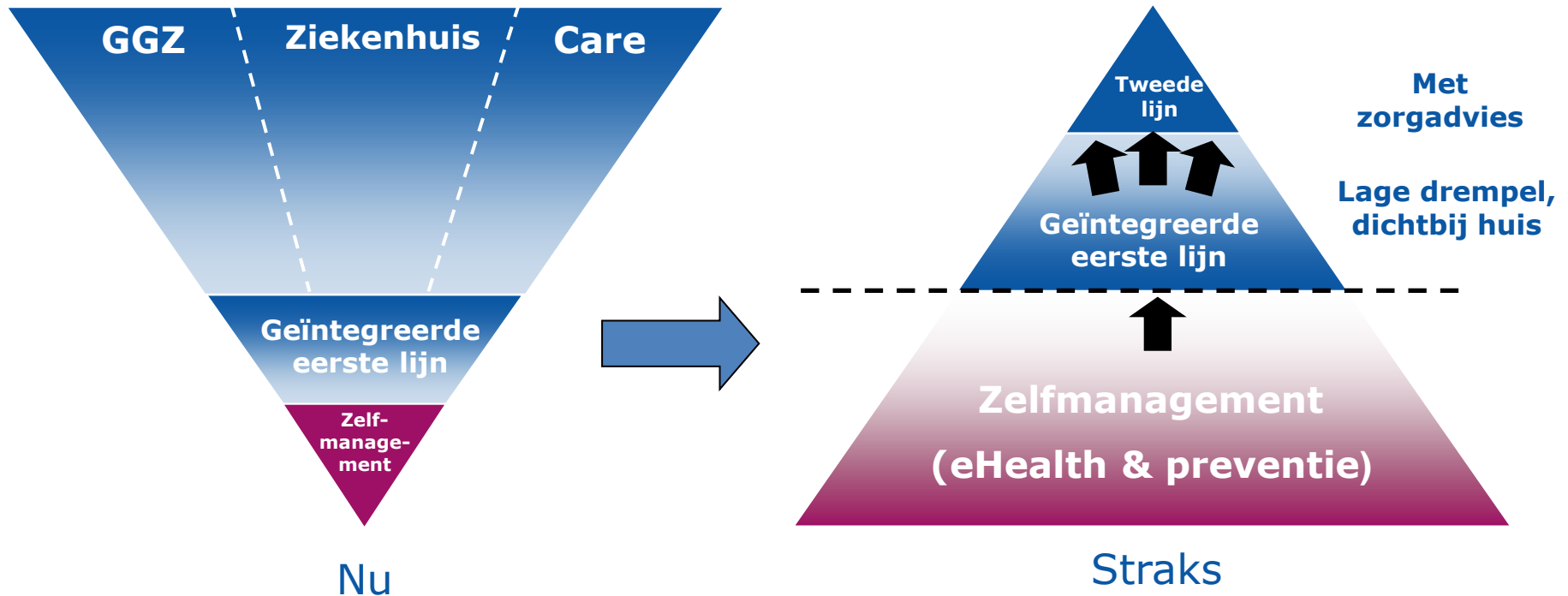
Adaptatie model *'resilience'* benadering



- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

VISIE OP (BETAALBARE) ZORG IN DE TOEKOMST – VAN ZZ NAAR GG



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

'HEALTH' OF 'GEZONDHEID' IS NOG STEEDS GEDEFINIEERD VOLGENS DE WHO-DEFINITIE VAN 1948:

'A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.'





ALS 'GENERAL CONCEPT' IS VOORGESTELD:

**'Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges'**

of

**'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'**

Nadruk op preventie, stimuleren van gezond gedrag, vroege diagnostiek en flexibele zorg

Zorg en ziekte



gezondheid en gedrag

Zorgconsument

2010

Voorportaal maatschappelijk domein (participatie, welzijn)



curatieve zorg
in instelling en statisch
episodische ziekten
leeftijdspecifiek
enkelvoudige aandoeningen
stelsel is gedragsneutraal
afwachtende zorgverlener
patiënt/consumant



2020

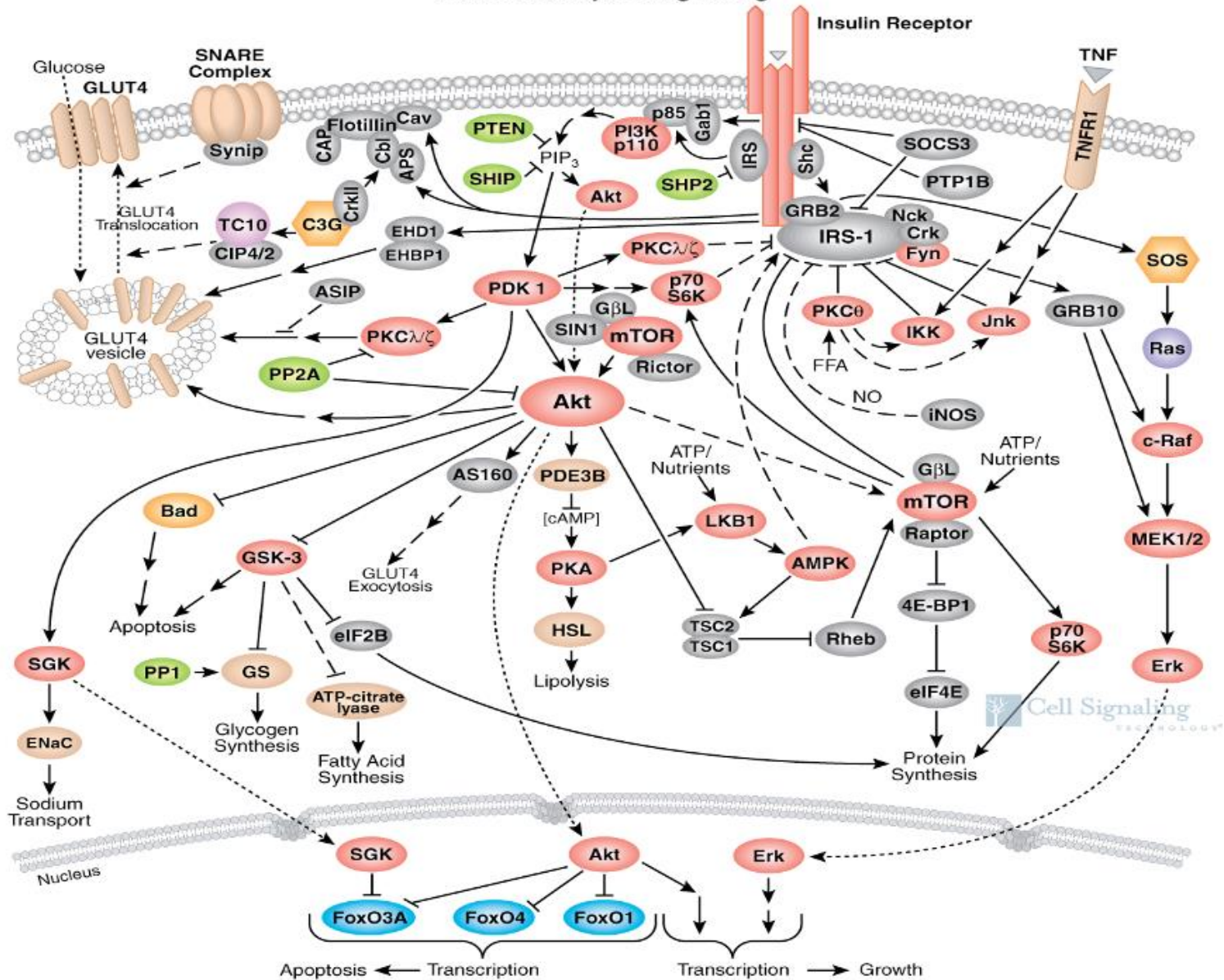
Actieve, soms beperkte, burger



chronisch ziekenmodel
aan huis, mobiel en online
levenslange beperkingen
levensloop benadering
multimorbiditeit
stelsel prikkelt gedrag
vroegtijdig interveniëren
burger/coproducent

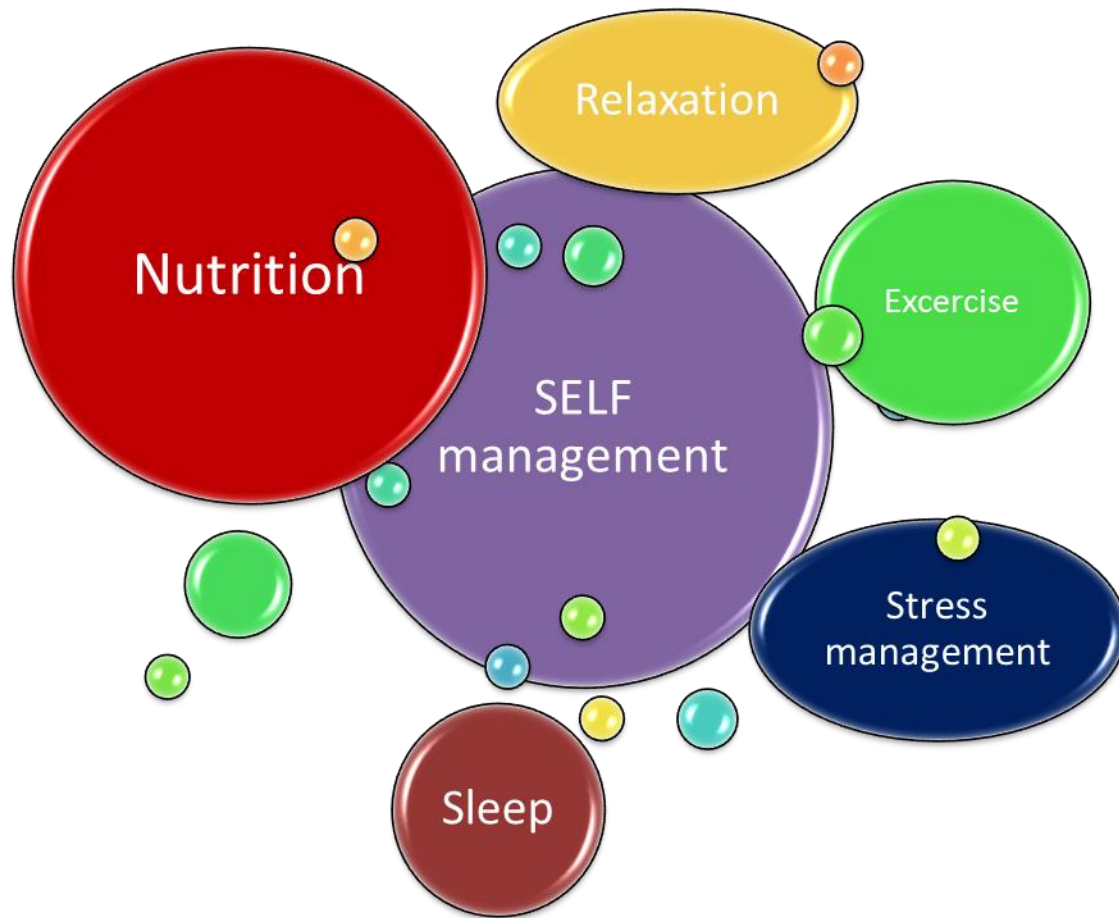


Insulin Receptor Signaling



Cell Signaling Technology



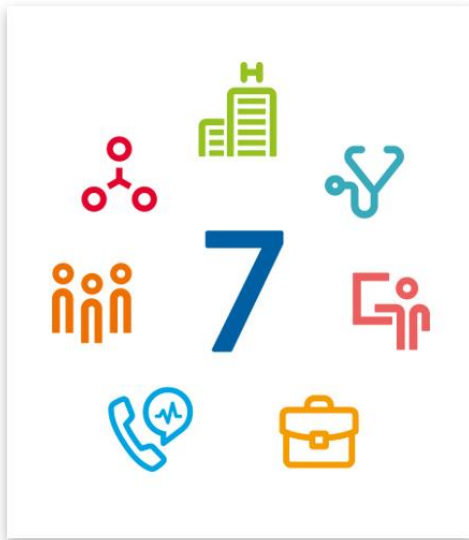




**‘Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges’**

of

**‘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’**



IN TOTAAL WERDEN 7 GROEPEN BELANGHEBBENDEN BENADERD:

1. Patiënten
2. Behandelaars
3. Beleidsmakers
4. Verzekeraars
5. Public Health actors
6. Burgers
7. Onderzoekers

In een kwantitatief en een kwantitatief onderzoek.



In 50 **semi-gestructureerde interviews** en **focusgroepen** werd gevraagd:

1. Wat vindt u van het concept van gezondheid, **positief** zowel als **negatief**?

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

2. Wat zijn voor u **indicatoren** van gezondheid?

3. Vallen deze indicatoren **onder** het concept, of juist niet?

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De 6 Hoofddimensies van gezondheid:



Lichaamsfuncties



Mentaal welbevinden



Zingeving



Kwaliteit van leven



Sociaal-maatschappelijke participatie / Meedoen



Dagelijks functioneren

Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:



Lichaamsfuncties

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



Mentaal welzijn

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



Zingeving

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

Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:



Kwaliteit van leven

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



Sociaal-maatschappelijke participatie

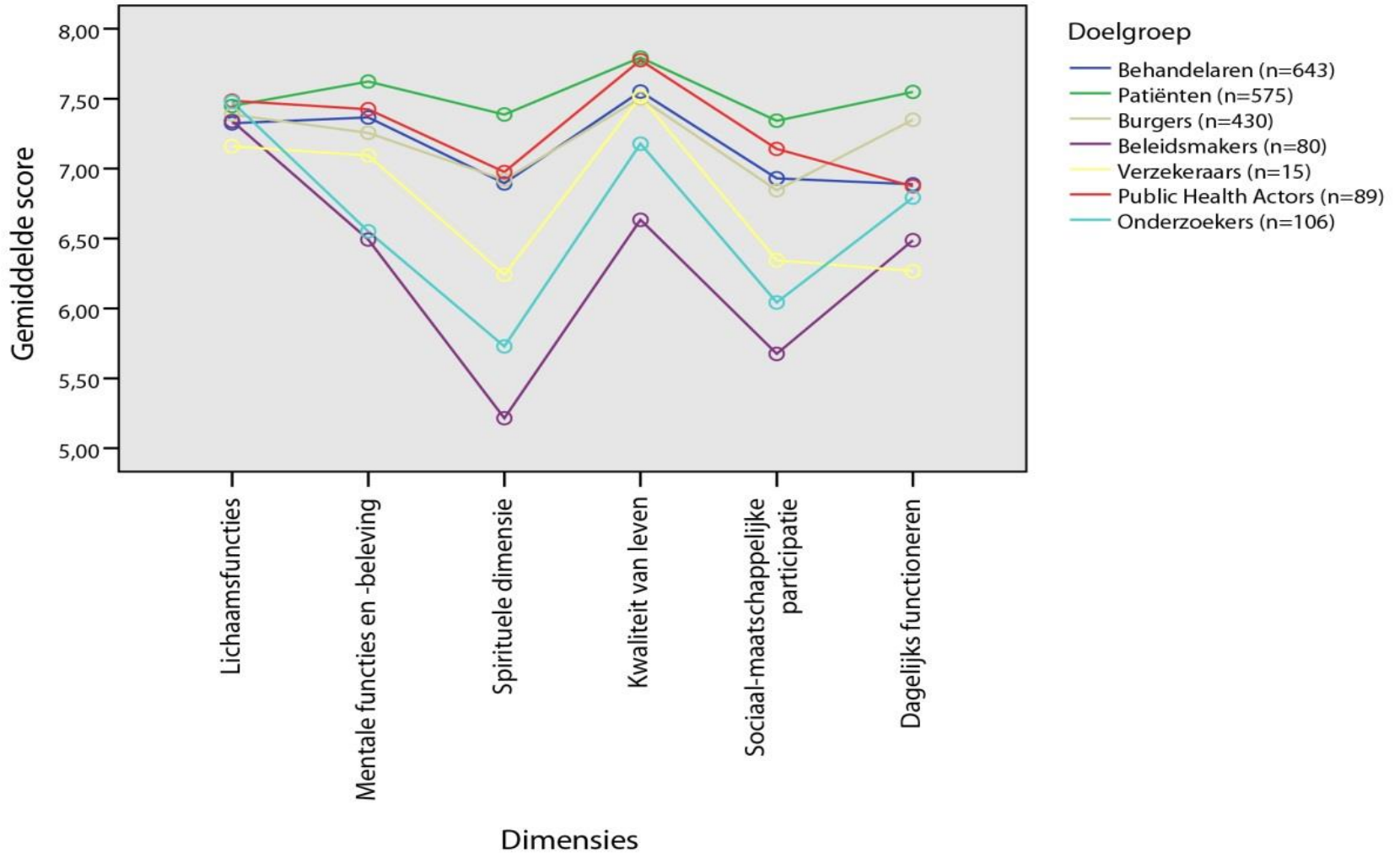
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



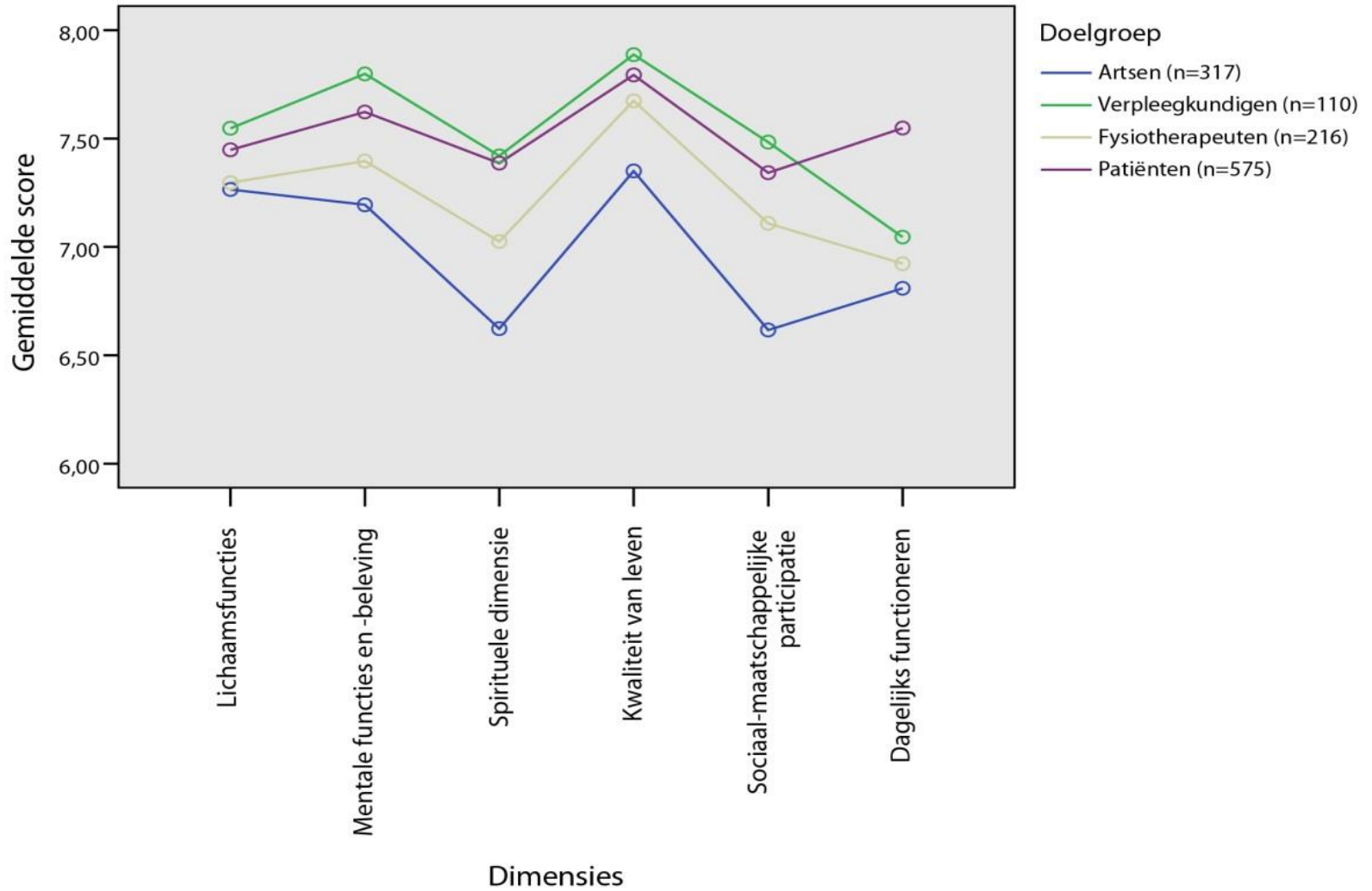
Dagelijks functioneren

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

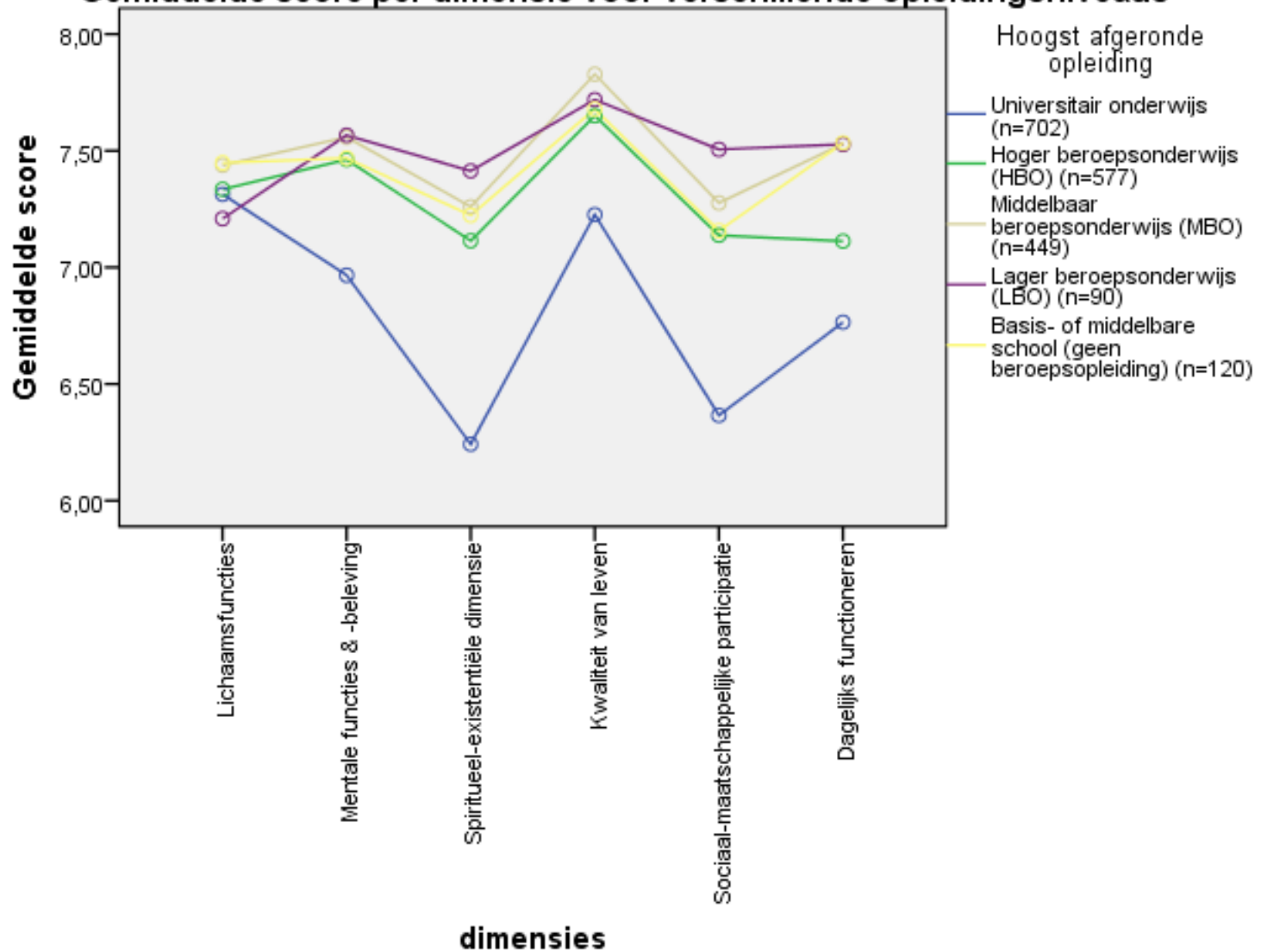
Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



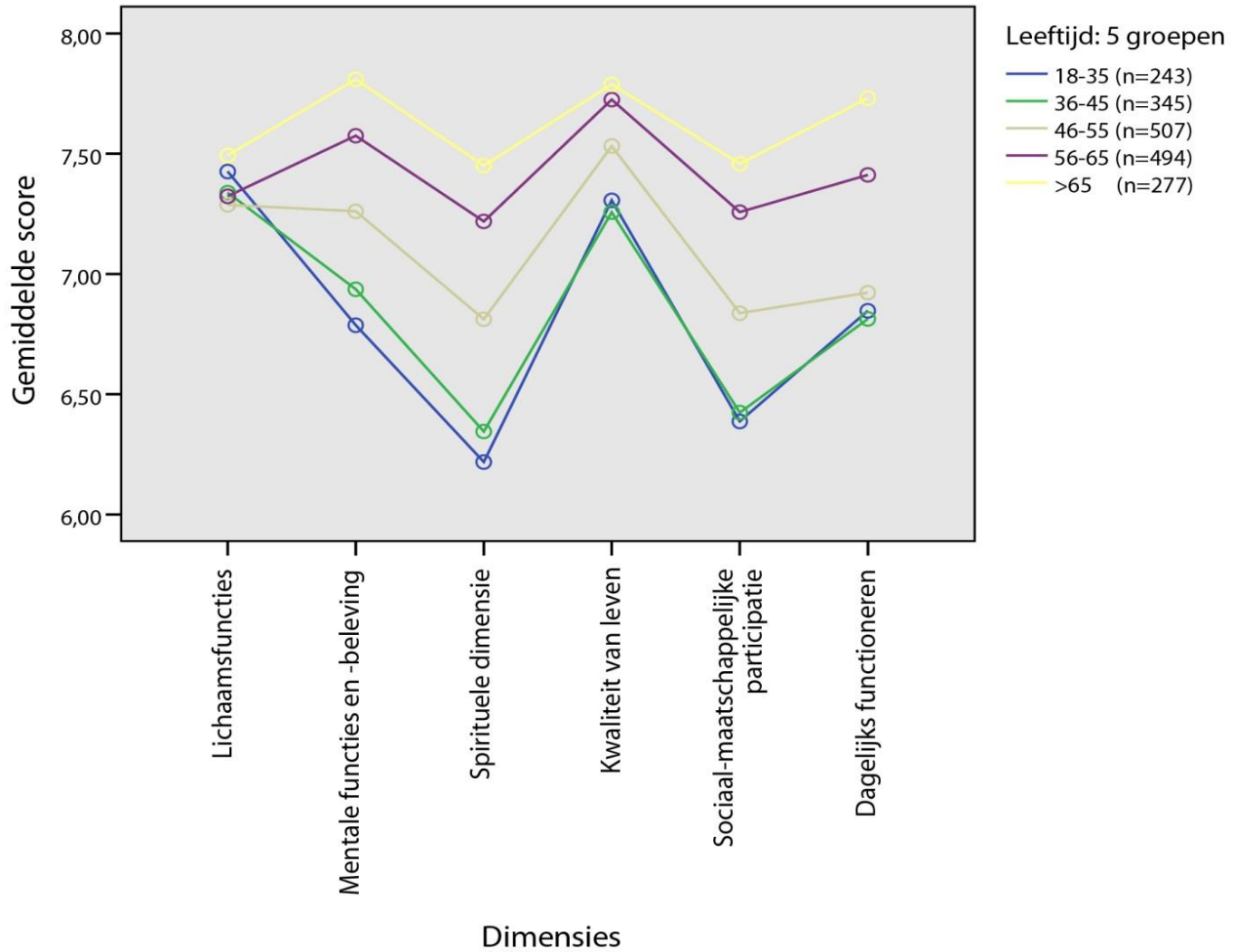
Gemiddelde score per dimensie voor patiënten en behandelaren



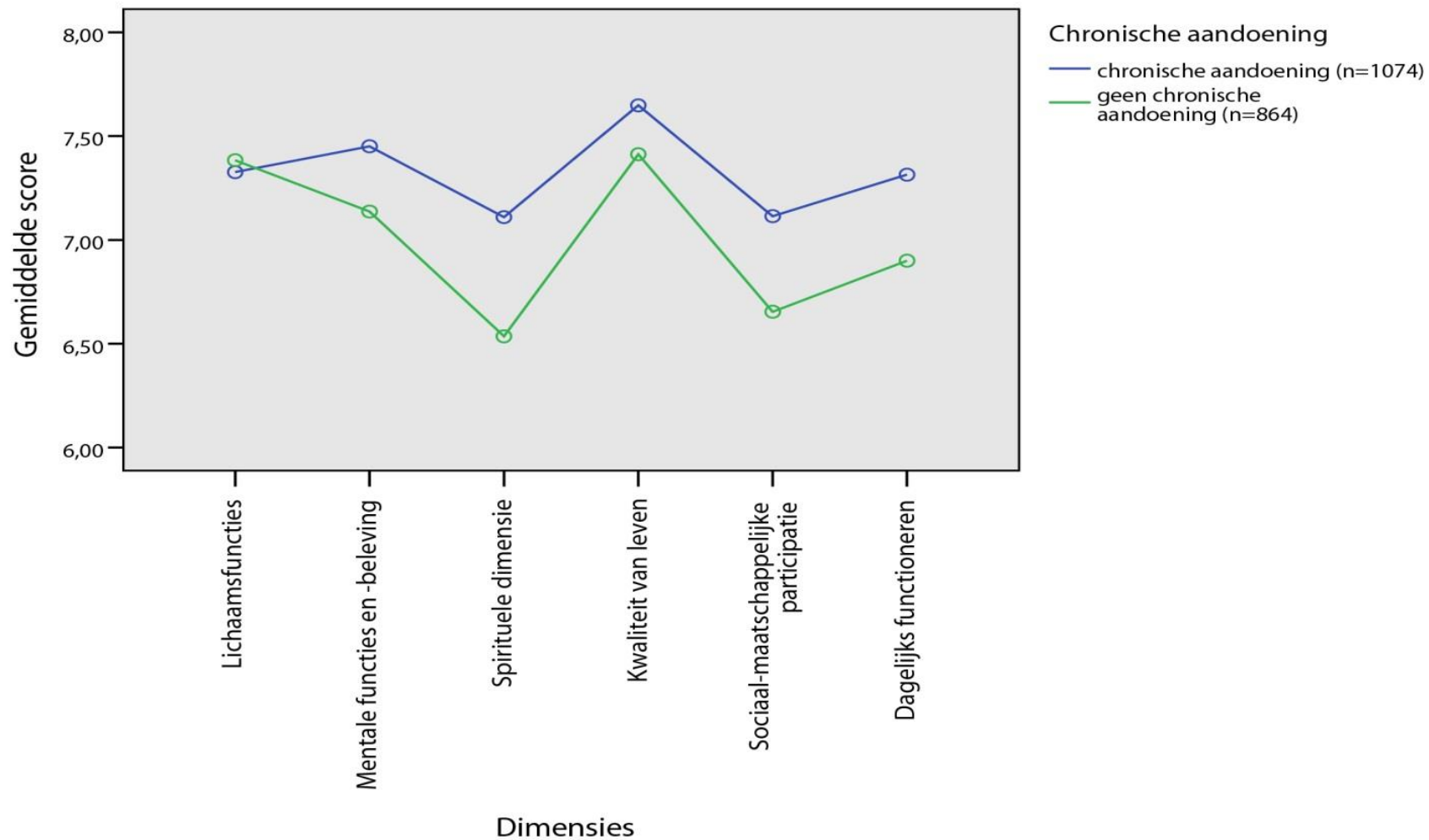
Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus



Gemiddelde score per dimensie voor verschillende leeftijdsgroepen



Gemiddelde score per dimensie voor alle respondenten met en zonder chronische aandoening

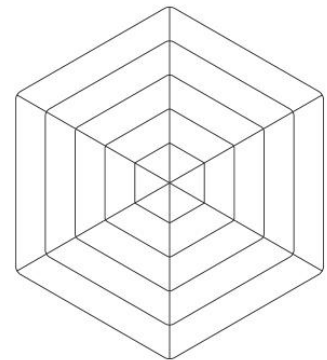


CONCLUSIES:

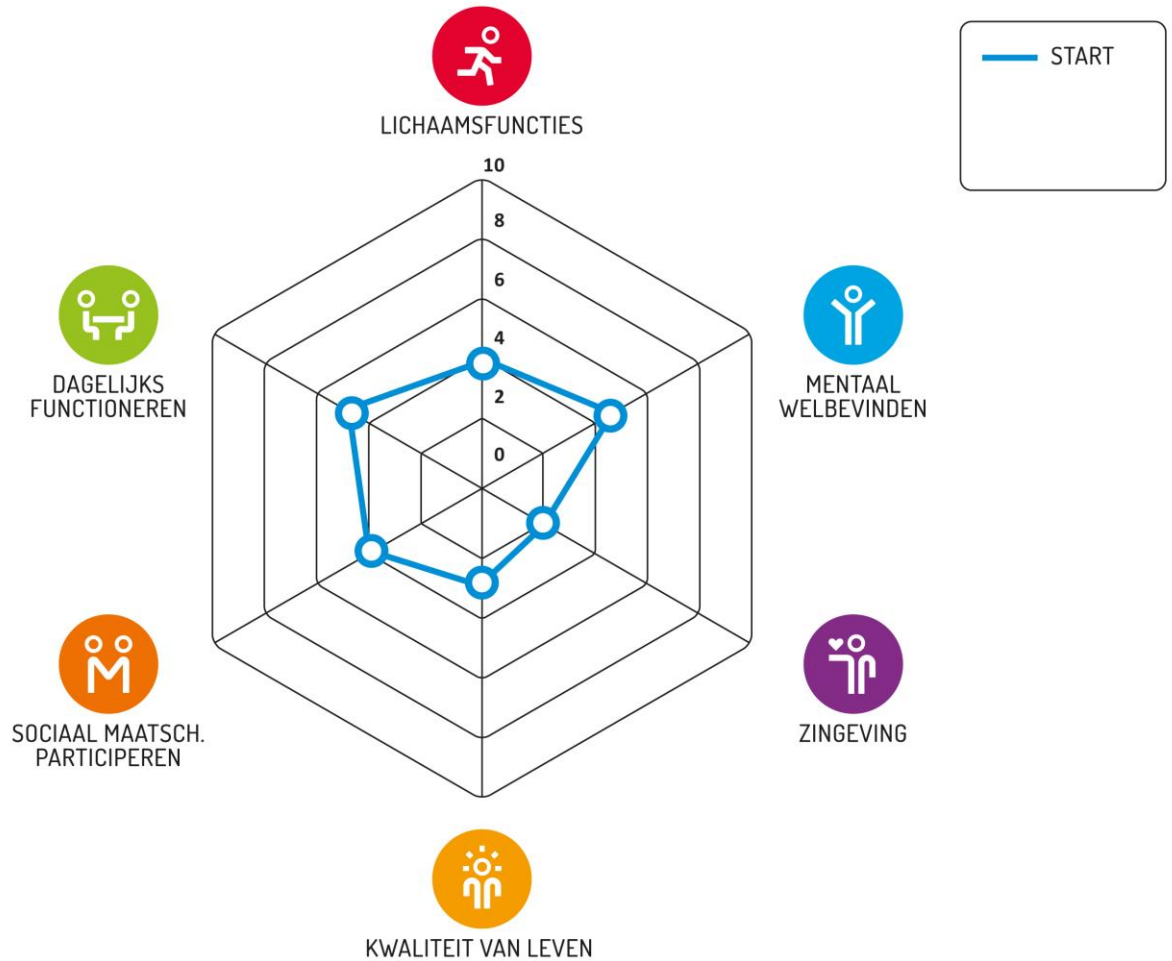
- Aanbevolen: Onderscheid de *smalle* opvatting, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' van de *brede* opvatting over gezondheid.
- Daarom introduceren we *voor de brede opvatting* het begrip:

'Positieve gezondheid'

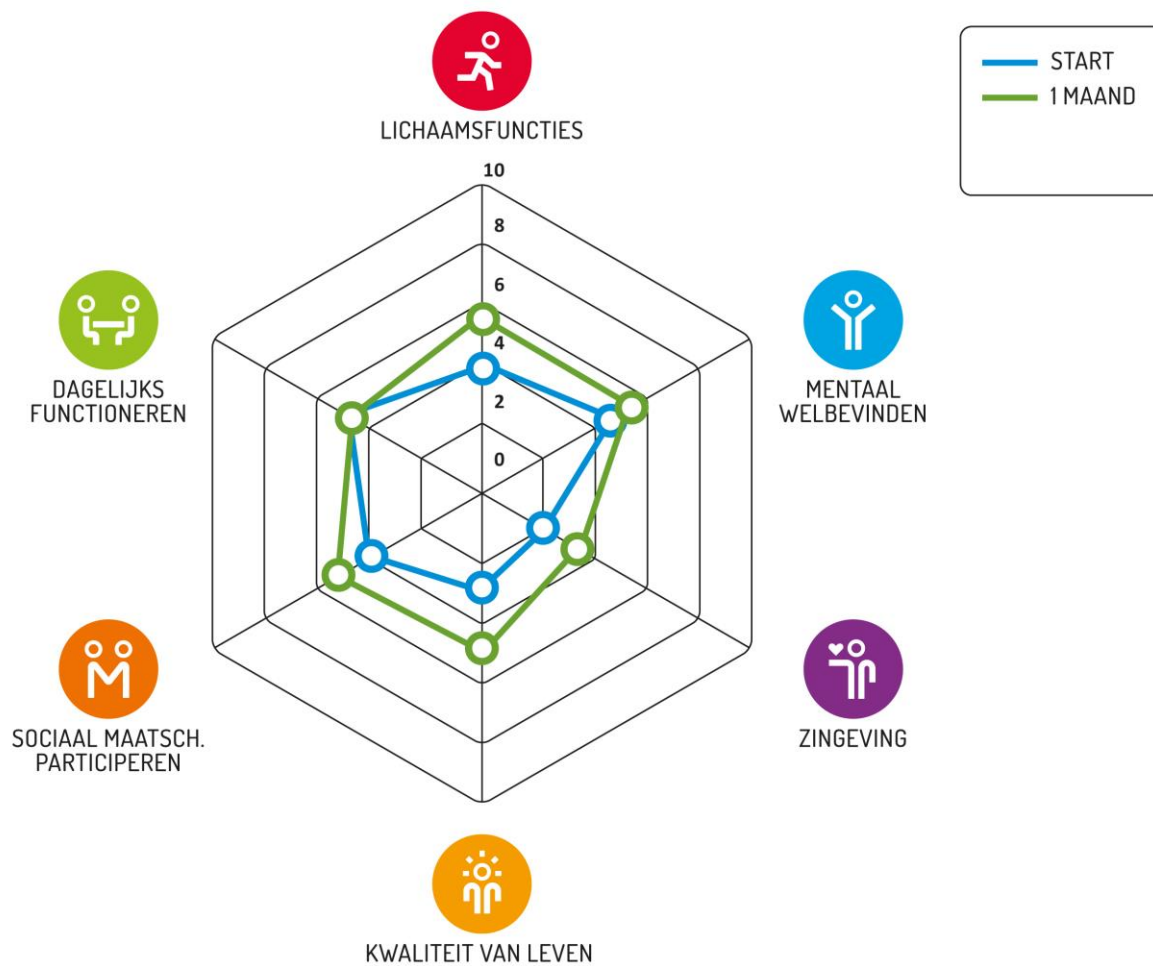
(bestaande uit zes dimensies)



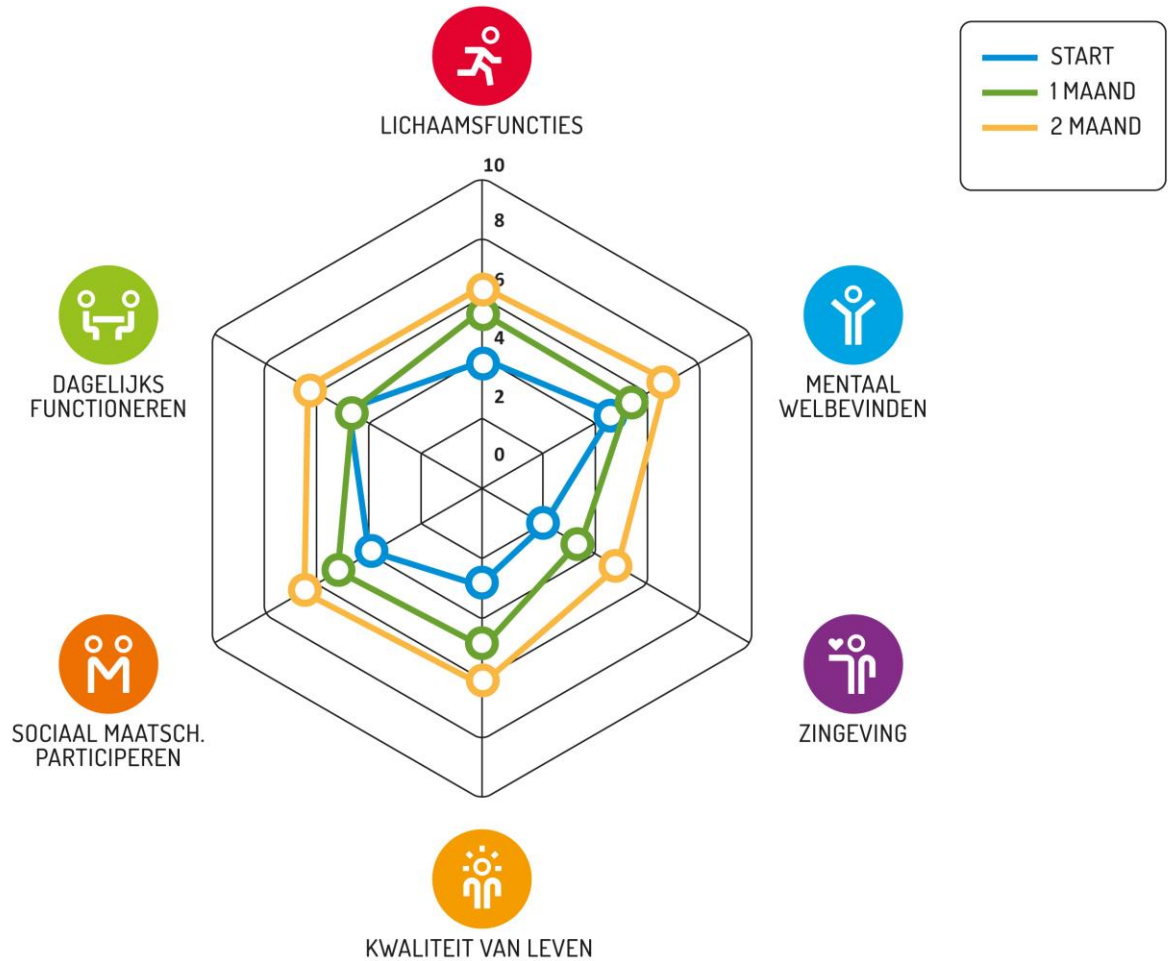
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



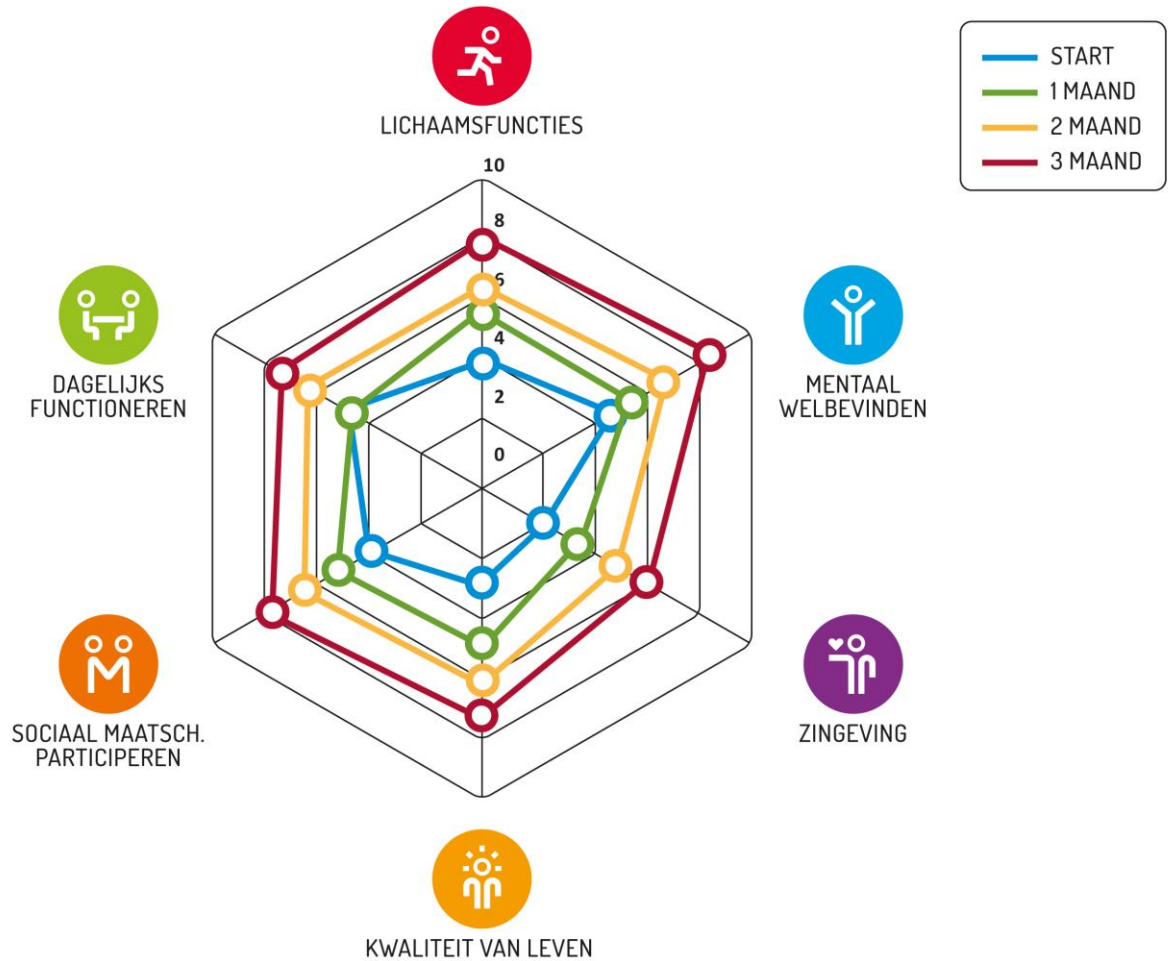
**PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID**
DE SCORE
ZOU ZO KUNNEN
VERANDEREN



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



In gesprek met Positieve gezondheid:

- Vul voor jezelf het spinnenweb in:
 - Hoe gaat het met jou; hoe vind je dat je functioneert op elk van de 6 dimensies?
- Zoek een gesprekspartner:
 - Licht een paar dimensies toe
 - Waar zou jij een stap willen maken?
 - Draai na een paar minuten de rollen om

Positieve gezondheid:

Voor het bevorderen van 'veerkrachtig en betekenisvol leven'....

- Rol van zorgverleners en ondersteuners verandert daarbij!
 - Aansluiting leefwereld individu
 - Wat is de vraag achter de vraag?
 - Balans coaching en loslaten (eigen regie)
 - 'Makelaarsfunctie'

Verbinding tussen betrokkenen

- Gebiedsteams
- Zorgaanbieders
- Welzijn
- Onderwijs
- Bibliotheek



Activiteiten Instituut voor Positieve Gezondheid (iPH):

- Inspiratie
- Tools
 - Lezingen/advies
 - iPH/PG netwerk
 - Community platform
 - Actiecentrum
- Educatie/academie
- Onderzoek/kennis

Zie website: <https://iph.nl/>

ANTI-STRAKS

Geen resultaat
Zieke afhankelijk centraal
Isoleren voor ziekte
Schade afwikkeling
Zorg geteisterd verloop

HUIDIG SYSTEEM

Alleen andere instellingen
Klaar centraal
Verwijzen naar schakeling team
Bekant voor verlichting
Viel informatie programma's

STREVEN NAAR

Delen van Data
Gebruikt Centraal
Samenwerken in andere instellingen aan
Realisatie Lokalen
Gezondheids programma's

STRAKS

Pro- actief Niet Data
Wetbeelden centraal
Wijzigingsbeleid essentieel
Belonen bewust gezond gedrag
Wijzigende leverings manier

IDEAAL

Ik wil data om zeker VOOR te zijn
Zorging en participatie centraal
Openheid voor ondersteuning
Chronische ziekte zorg betaalbaar
Individuele wetbeelden aspect



INVESTEREN IN ZIEKTE

- Netwerk kracht
- Contract innovatie
- Gedeelde ICT & DATA
- Gezond gedrag
- Projecten & programma's



INVESTEREN IN GEZONDHEID



<https://www.youtube.com/watch?v=EfJx2kZAz2g>

Positieve Gezondheid in de praktijk:

1. De brede blik naar binnen - 'Mijn spinnenweb'.
2. Het 'andere gesprek' - wat is voor u écht belangrijk?
3. Koppelen van handelingsperspectieven

DE STAND VAN ZAKEN ...

- Online 'Gespreksinstrument' **Positieve Gezondheid** met **eenvoudiger termen**.
 - **6 dimensies met 7 vragen**.
 - Leidt tot je 'gezondheidsoppervlak'.
 - **Vraag: Wil je wat verbeteren?**
- >> **Adviezen per dimensie, via apps. i.s.m. de GGD-Appstore**



www.mijnpositievegezondheid.nl



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

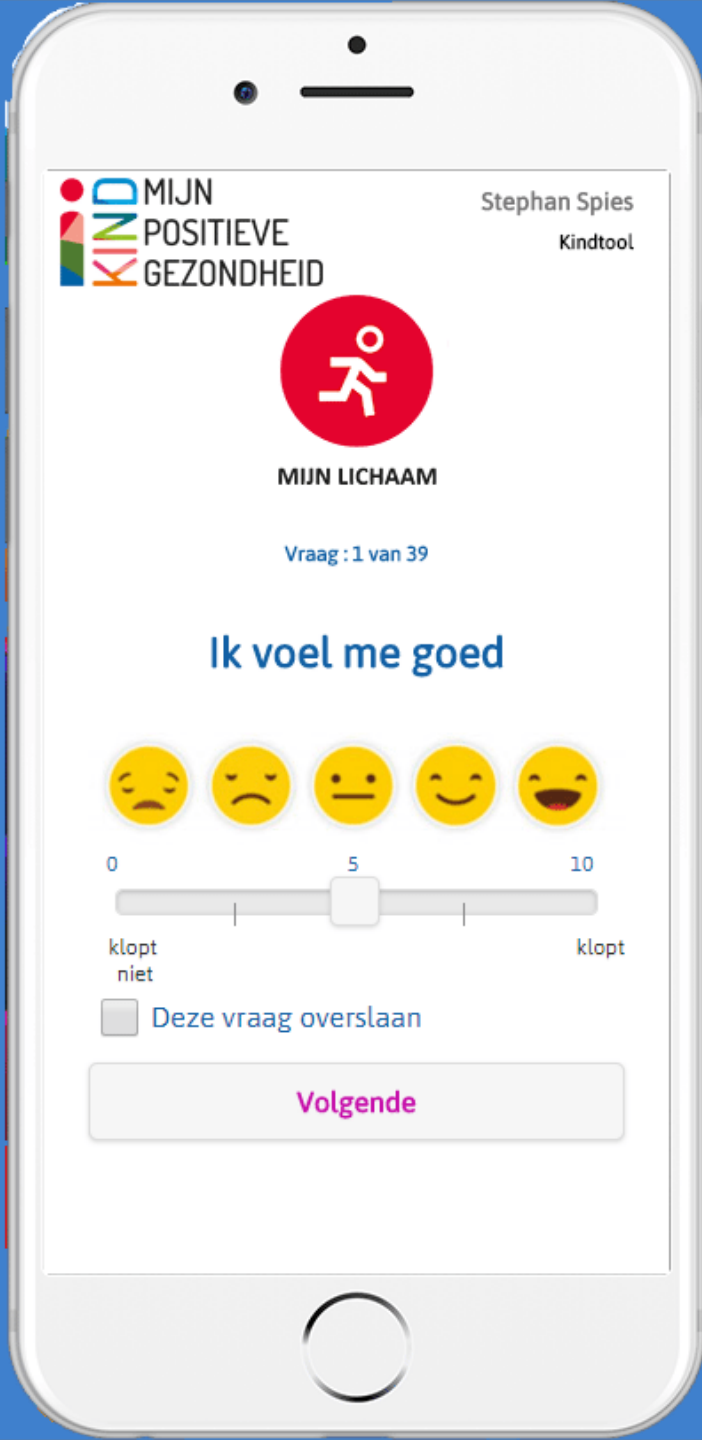
Helpt kiezen en bespreken wat voor **jou belangrijk** is.

Deze online tool wordt de komende tijd steeds verder ontwikkeld. Hier vind je altijd de laatste versie.

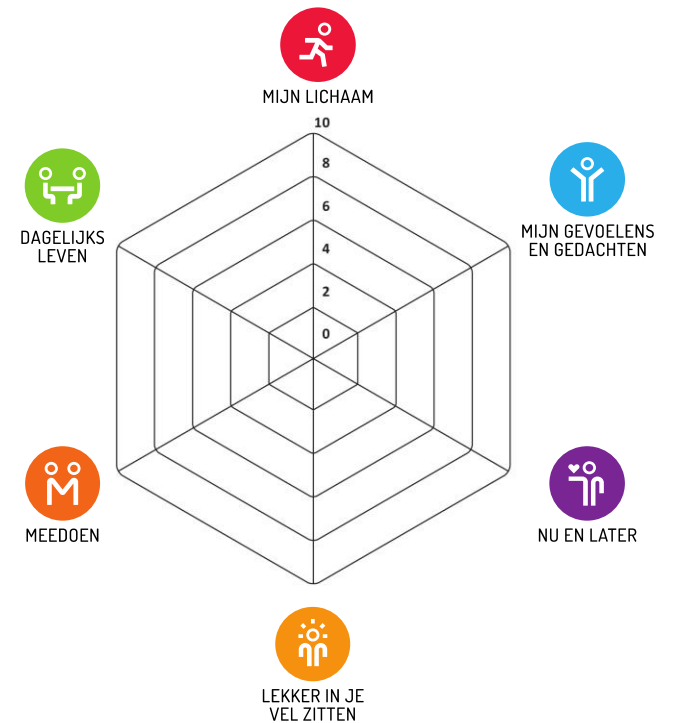
Waarom de test invullen?

Zo werkt het!





MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Hoe gaat het met u?

In de wachtkamer vindt u een vragenlijst. Die kunt u invullen en, als u wilt, met uw huisarts bespreken.

Meer informatie is te vinden op:
www.mijnpositievegezondheid.nl
www.ipositivehealth.com

Hoe werkt het?

U geeft een cijfer bij de stellingen. Daarbij gaat het niet alleen om hoe u zich voelt en of u zich voldoende kunt redden in het dagelijks leven. Heeft u bijvoorbeeld goed contact met familie, vrienden of bekenden? Is er hulp wanneer dat nodig is?

Voelt u zich tevreden, gelukkig of misschien eenzaam? Beleeft u voldoende plezier aan hobby's of andere bezigheden? En lukt het u om alle dagelijkse dingen te doen, zoals koffie zetten, zich wassen of het huishouden doen?

Hieronder ziet u de zes stellingen. U geeft iedere stelling een rapportcijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het hoogst is. Dit geeft een beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet. Na het invullen kunt u, als u dat wilt, samen met uw huisarts de stellingen doornemen en de cijfers die u hebt gegeven bespreken.

- | | | |
|---|--|----------------------|
|  | Ik voel mij gezond | <input type="text"/> |
|  | Ik voel mij vrolijk | <input type="text"/> |
|  | Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst | <input type="text"/> |
|  | Ik geniet van mijn leven | <input type="text"/> |
|  | Ik heb goed contact met andere mensen | <input type="text"/> |
|  | Ik kan goed voor mijzelf zorgen | <input type="text"/> |

Ervaringen uit Rotterdam Feijenoord

Belangrijke pijlers voor gezondheid:



- Meedoen
- Ertoe doen
- Goed doen

Vertaald:

- Hoor ik erbij?
- Mag ik er zijn?
- Doe ik het goed?

- Herkenbaar in de hele levensloop
 - Gezin
 - Vrienden
 - Opleiding en werk
 - Ouderen



Ontvangen en geven:

Gaat om waardigheid van de mens

VERDER OPGEPAKT DOOR ...

Breed enthousiasme om met Positieve gezondheid te werken:

- GGDGHOR Nederland / CGL
- Regio's / **Provincie Limburg**
- 1e lijn - Zorggroepen & 2e lijn - Ziekenhuizen
- Thuiszorg
- Beroepsverenigingen (NHG, psychiaters, verpleegkundigen, fysiotherapeuten)
- Instellingen langdurende zorg (i.s.m. VILANS)
- Opleidingen
- Jeugdberoepen / Gezonde School > *Kindertool in ontwikkeling*
- Patiëntenkoepels - NPCF, IederIn, LPGGZ
- Ouderen - Uni-KBO
- HRM / Verzekeringsartsen en ARBO-diensten
- Gemeentes / WMO-raden
- Vluchtelingenwerk > *Vluchtelingeninstrument in ontwikkeling*
- Stadsarchitecten / landschapsarchitecten

MOTIVATIE: Het werkt **integrerend, ontschottend en kwaliteitverhogend**

Visiedocument

Medisch Specialist 2025

ambitie, vertrouwen, samenwerken



Ervaringen toepassing Positieve Gezondheid



“Samen beter ”

Centrum voor Positieve Gezondheid in Meppel

“Wij werken samen aan uw gezondheid, samen met een team hulpverleners maar vooral samen met u zelf. Door een positieve benadering zetten wij u in uw kracht waardoor u zo prettig mogelijk kunt leven.”



- Met meer dan 25 zorgdisciplines binnen de eerste en nulde lijn in huis zijn we in staat een breed aanbod van zorg te leveren.
- Doordat wij allen volgens de zelfde visie werken en samenwerken ontstaan er regelmatig nieuwe projecten.
- Positieve gezondheid komt terug in de bouw van het centrum in de vorm van 6 (domein)kleuren vleugels in het gebouw en een centraal ontmoetingsplein.



INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

Dank voor jullie aandacht!