INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH

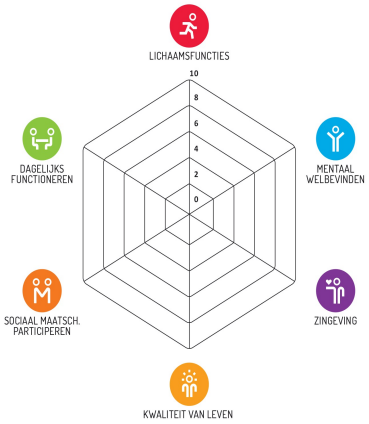
Positieve Gezondheid op de tekentafel

Woensdag 14 juli 2021

provincie Zuid-Holland

Mieke Reynen
iPH

INSTITUTE FOR POSITIVE HEALTH



ZorgSaam

tante Louise
de beste zorg waar thuis ook is

Trivire

Kessler

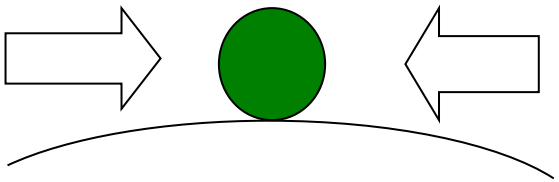
INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

‘POSITIEVE GEZONDHEID’

Wat is het en wat kan ik ermee?

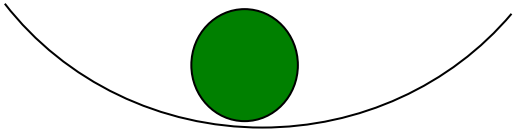
NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

Controle model
gangbare benadering



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

Adaptatie model
'veerkracht' benadering



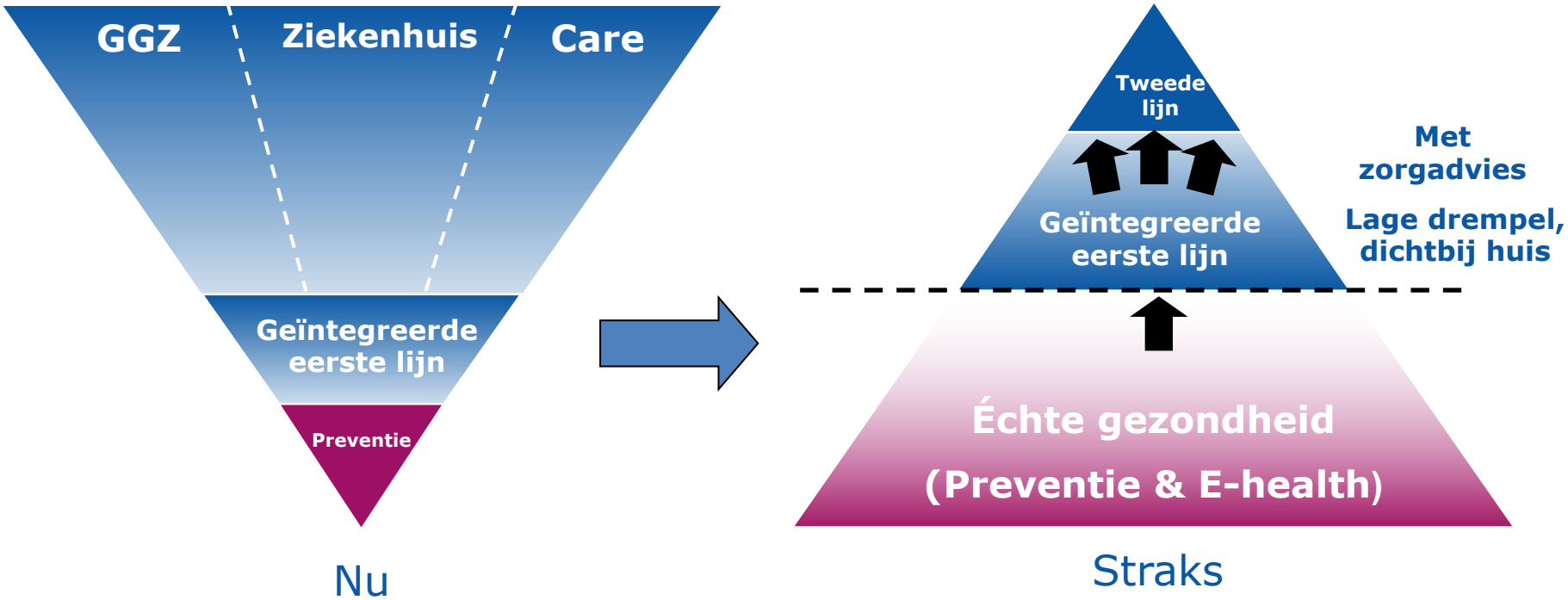
- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

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

Stelling

We spreken van gezondheidszorg
Maar in feite is het ziektezorg

VISIE OP (BETAALBARE) ZORG IN DE TOEKOMST - DE KOSTEN



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

De professional van de toekomst:

T–Shaped Professional

GEZONDHEIDSBEVORDERING
Persoonsgericht

VAKKENNIS

Wat weten we van ‘échte Gezondheid’ en daarmee van veerkracht?

3 keer een gezichtspunt …..

1. Veerkracht:

Sense of Coherence (SOC) = Gevoel van samenhang

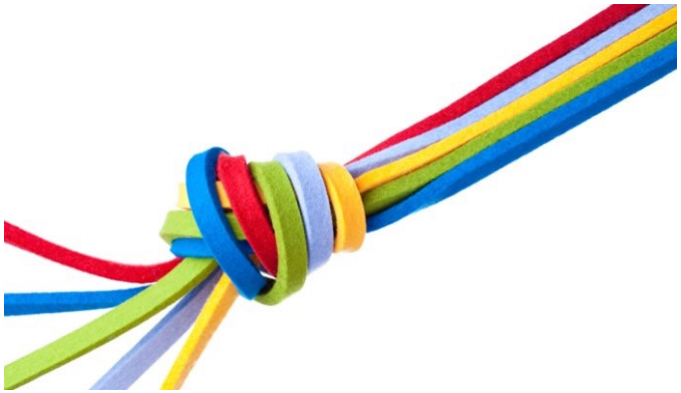
Antonovsky

Mensen met **SOC** doorstaan moeilijke situaties relatief ‘goed’, en hebben dus een grotere veerkracht, als er sprake is van ….

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

Het **tegenovergestelde** is:

- **Verwarring**
- **Machteloosheid**
- **Zinloosheid**



2. BLUE ZONES – Gezond oud worden

Gebieden in de wereld waar mensen heel oud worden, zonder chronische ziekten en zonder mentale aftakeling.

<u>Sleutels</u>:
- **Goed eten,**
- **Natuurlijk bewegen,**
- **Opstaan met een ideaal en**
- **Vrienden hebben om dat ideaal mee te verwerkelijken.**

3. Het werk aan de definitie van gezondheid

GEZONDHEID' IS NOG STEEDS GEDEFINIEERD MET DE WHO-DEFINITIE VAN **1948**:

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

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.

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'

HET VERVOLGONDERZOEK

ZonMw gaf opdracht om het draagvlak te toetsen van:

‘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’

en een stap te zetten naar operationalisering.

Het vervolgonderzoek

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 kwalitatief en een kwantitatief onderzoek.

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 1. Het oordeel over het concept:

Positief:

- *De **mens** staat centraal, niet de ziekte.*
- *Ik voel mij als patiënt **in mijn kracht** aangesproken, in plaats van in mijn zwakte.*
- *Ik heb **naast mijn ziekte** ook nog **een heel stuk gezondheid** en dát wordt hiermee aangesproken.*
- *Het benadrukt het **potentieel**.*

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 1. Het oordeel over het concept:

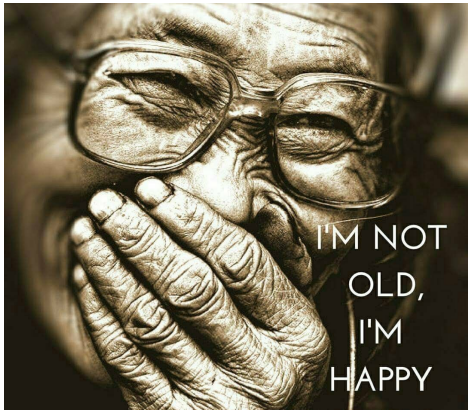
Negatief:

- *Waar blijft de **ziekte** met deze omschrijving?*
- ***Kan iedereen dit wel?** Grote groepen ontberen de noodzakelijke basale gezondheidsvaardigheden die hiervoor nodig zijn.*
- *Is er wel aandacht voor de **sociale omgeving** of moet iedereen het zelf maar uitzoeken?*

- ***Maar ook een advies …***

ADVIES:

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



!

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 2. Indicatoren van gezondheid:

- In totaal werden **556 indicatoren** voor gezondheid verzameld.
- Deze werden **gecategoriseerd** in een **consensus proces** i.s.m. het **NIVEL**.
- Resultaat: **6 Hoofddimensies** van gezondheid, gedifferentieerd in **32 Aspecten.**

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De **6 Hoofddimensies** van gezondheid:

Lichaamsfuncties

Mentale functies en –beleving > Mentaal welbevinden

Spiritueel-existentiële dimensie > Zingeving

Kwaliteit van leven

Sociaal-maatschappelijke participatie > Meedoen

Dagelijks functioneren

KWANTITATIEF ONDERZOEK

Vraag: Worden deze resultaten bevestigd door de stakeholdergroepen?

Een survey **vragenlijst** werd voorgelegd aan de **zeven stakeholder domeinen**.

De respons bedroeg 1938 reacties:

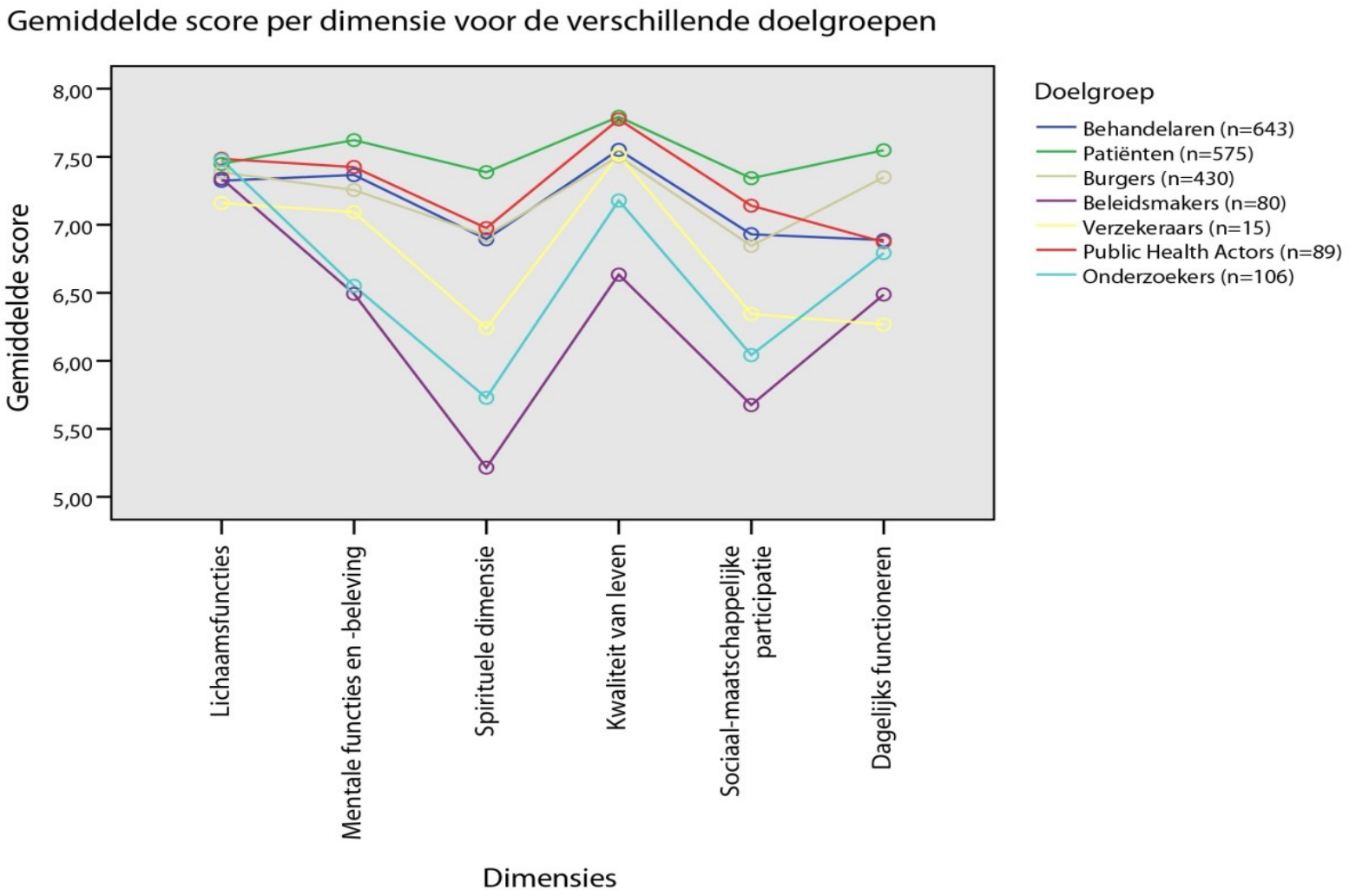
- 643 Behandelaren - artsen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen & verzorgenden (panels)
- 575 Patiënten (panel)
- 430 Burgers (panel)
- 106 Onderzoekers
- 89 Gezondheidsvoorlichters
- 80 Beleidsmakers
- 15 Verzekeraars

RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

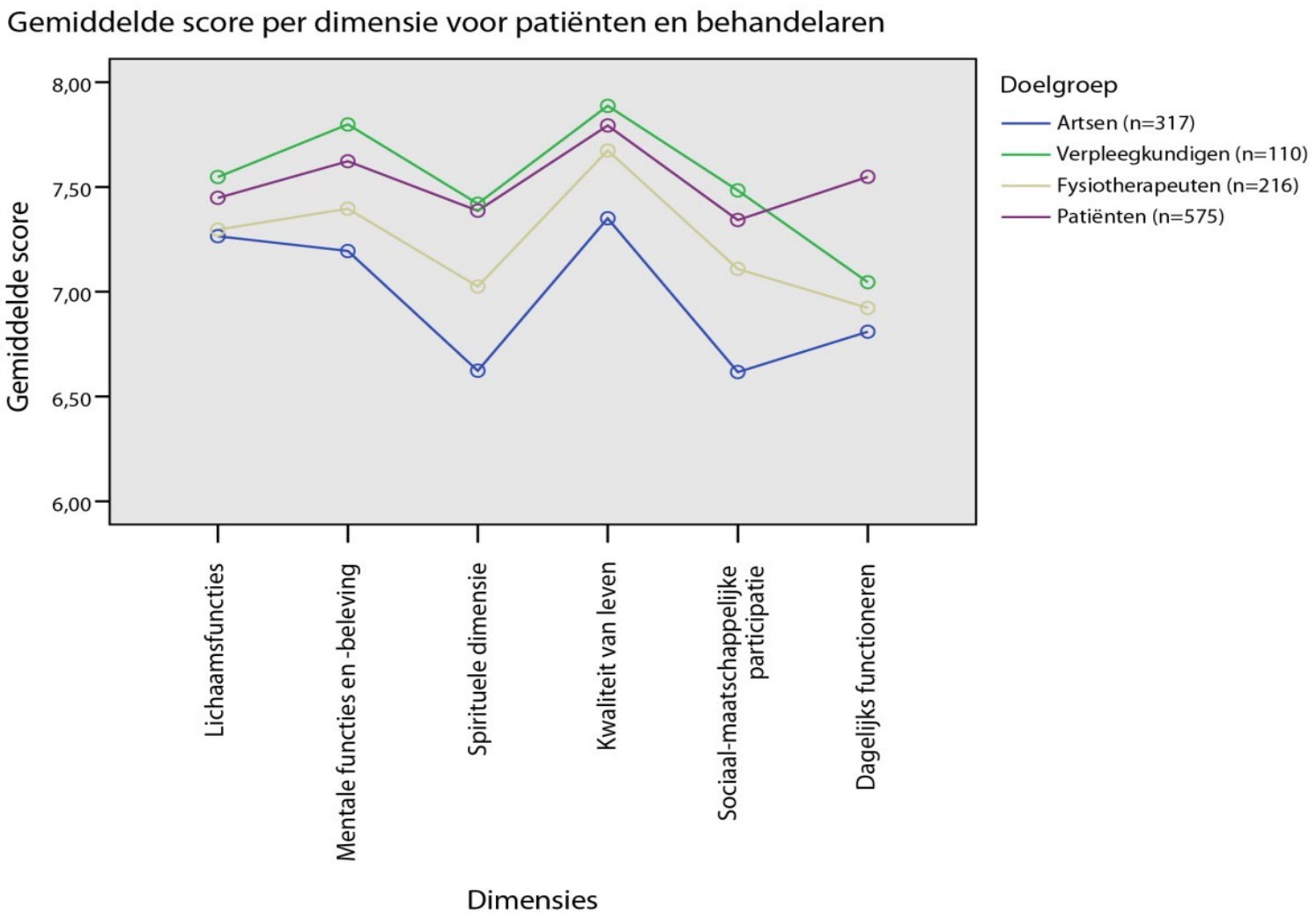
- **Over het algemeen werden de positieve en negatieve oordelen gedeeld.**

- **Op de vraag in hoeverre de 32 aspecten deel uitmaken van gezondheid werd geantwoord:**

RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

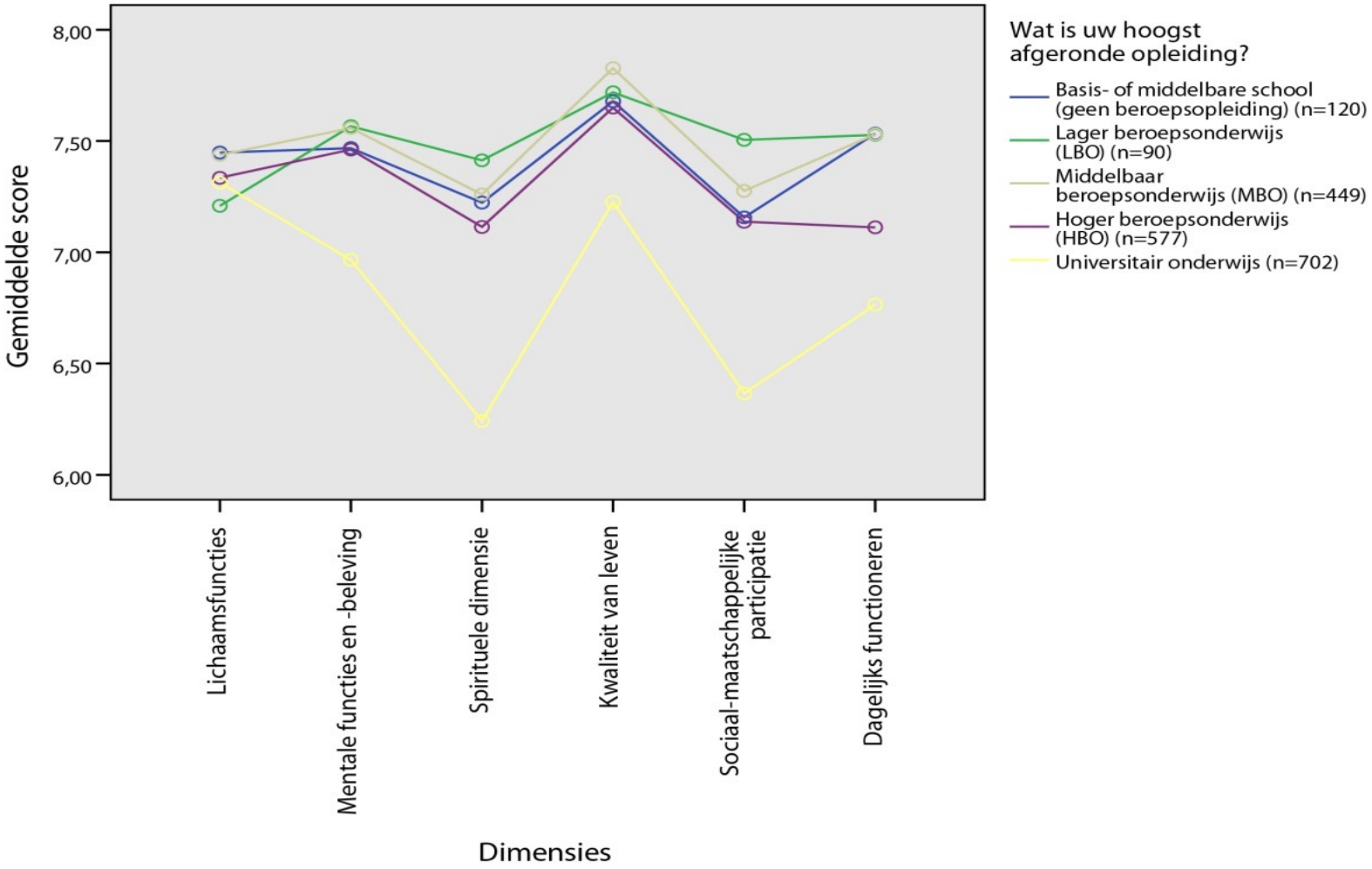


RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

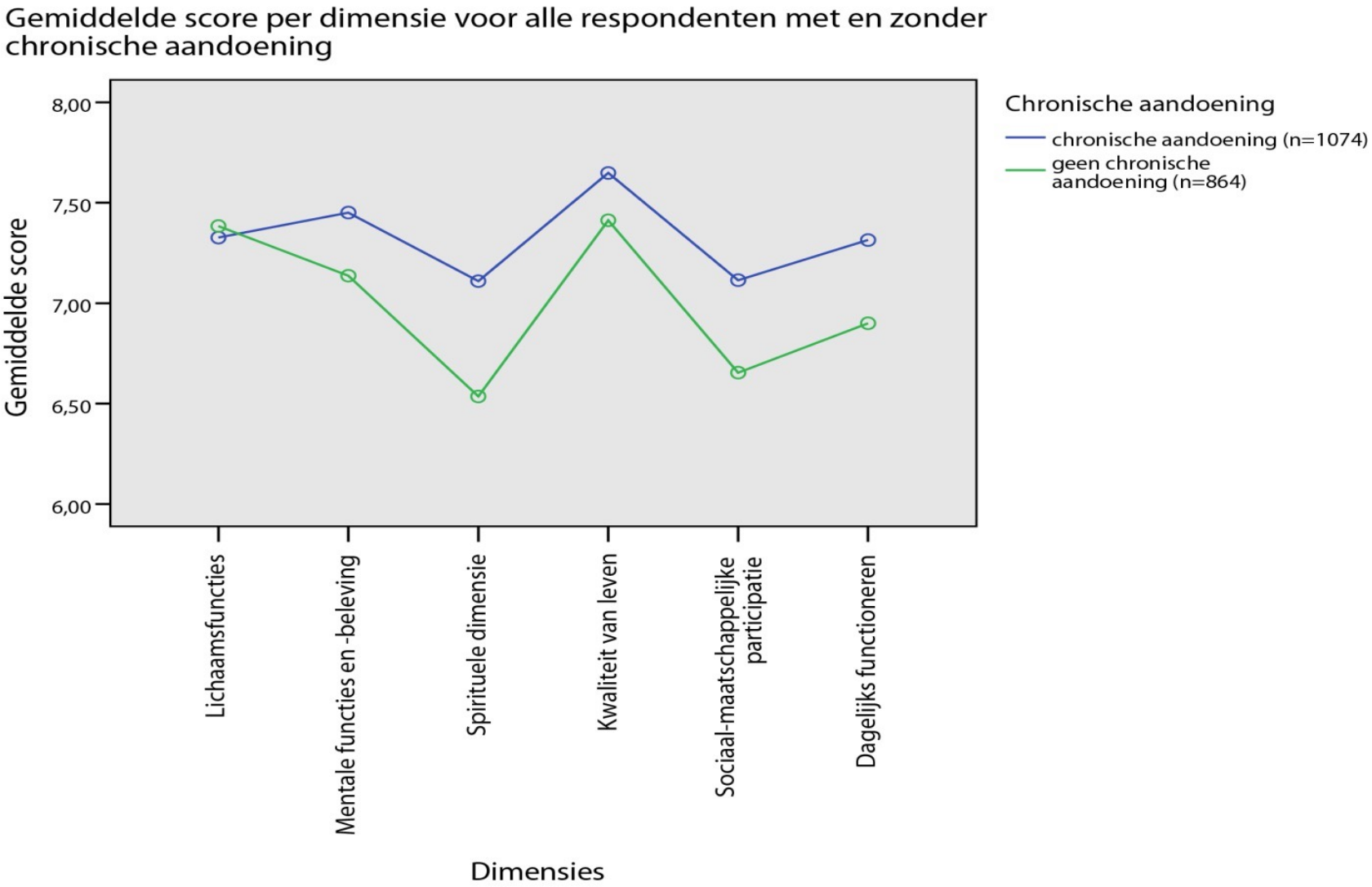


RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten



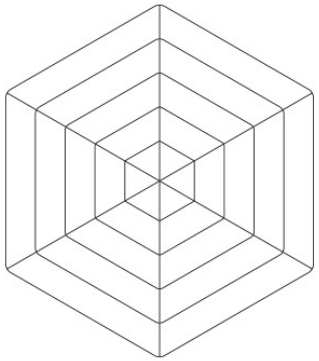
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK



CONCLUSIES:

- **Aanbevolen: <u>Onderscheid</u>** de ***smalle* opvatting**, **nl**. **'gezondheid als afwezigheid van ziekte',** van de ***brede* opvatting** over gezondheid.
  - Daarom introduceer ik ***voor de brede* opvatting** het begrip: **'Positieve Gezondheid',** met **zes dimensies**.

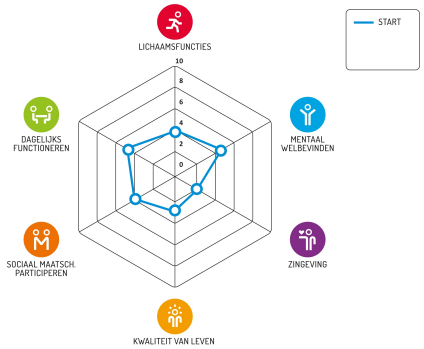
- **Aanbevolen: Visualiseer** de zes hoofdimensies.
  - Daarom het **spinnenweb-diagram**!



ESSENTIE:

- **Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie.** Geen externe norm!

  Er ontstaat een **‘gezondheidsoppervlak’.**



- Vraag: **Zou u wat willen veranderen en zo ja, wat?**

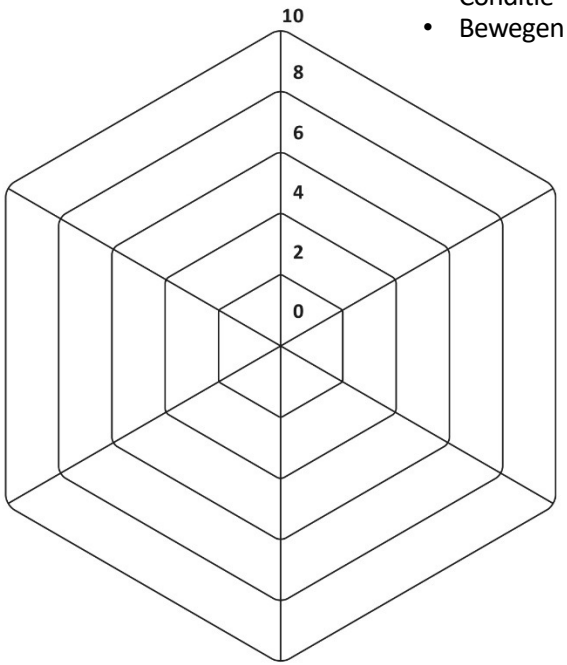
- Nodig: Beschikbaarheid van **Handelingsperspectieven**.

Waarom die vraag naar wat iemand wil veranderen?

STELLING:

*Mensen doen niet wat ze **moeten**,*
*maar wat ze **willen**.*
*Ze gaan voor wat voor hen van **waarde** is.*

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMSFUNCTIES

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

MENTAAL WELBEVINDEN

- 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

KWALITEIT VAN LEVEN

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

MEEDOEN

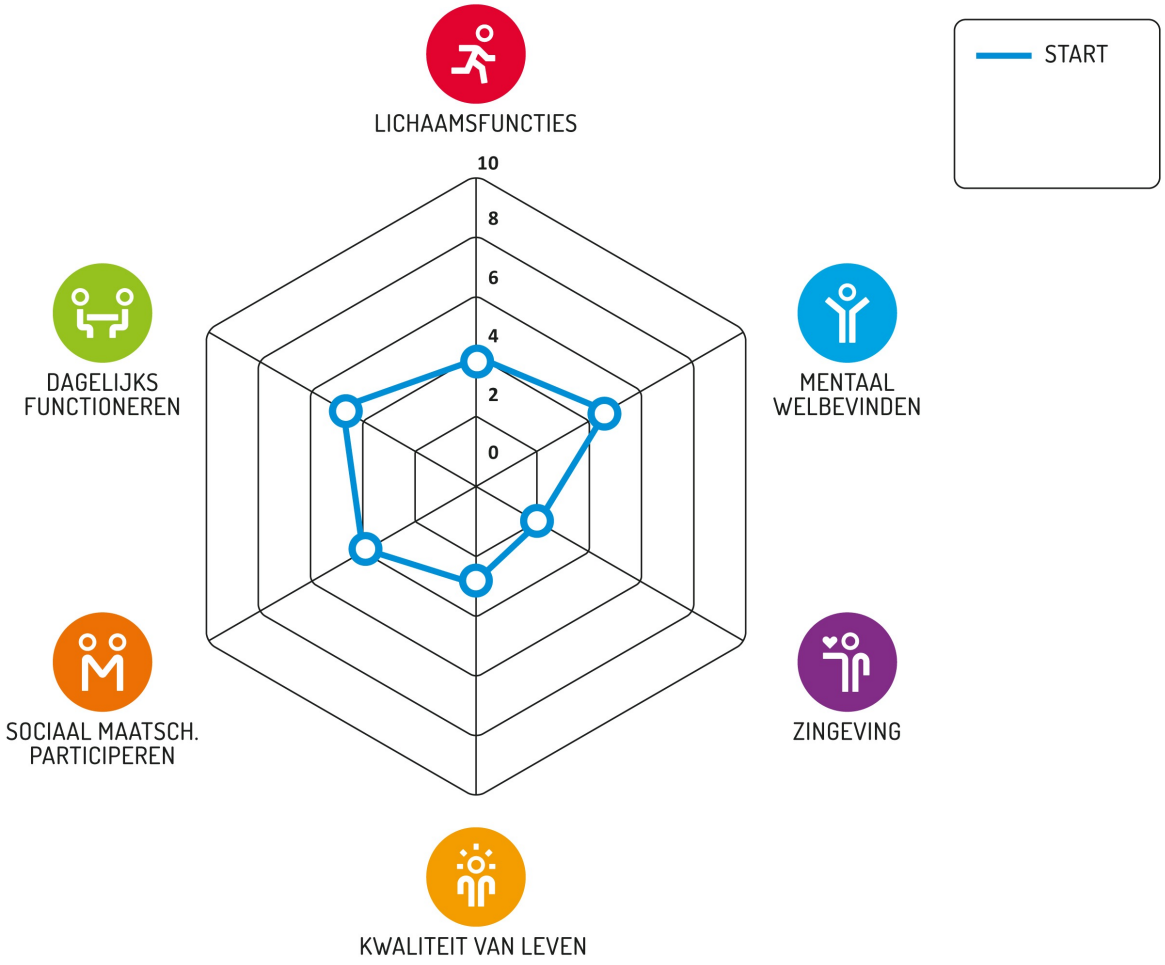
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

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

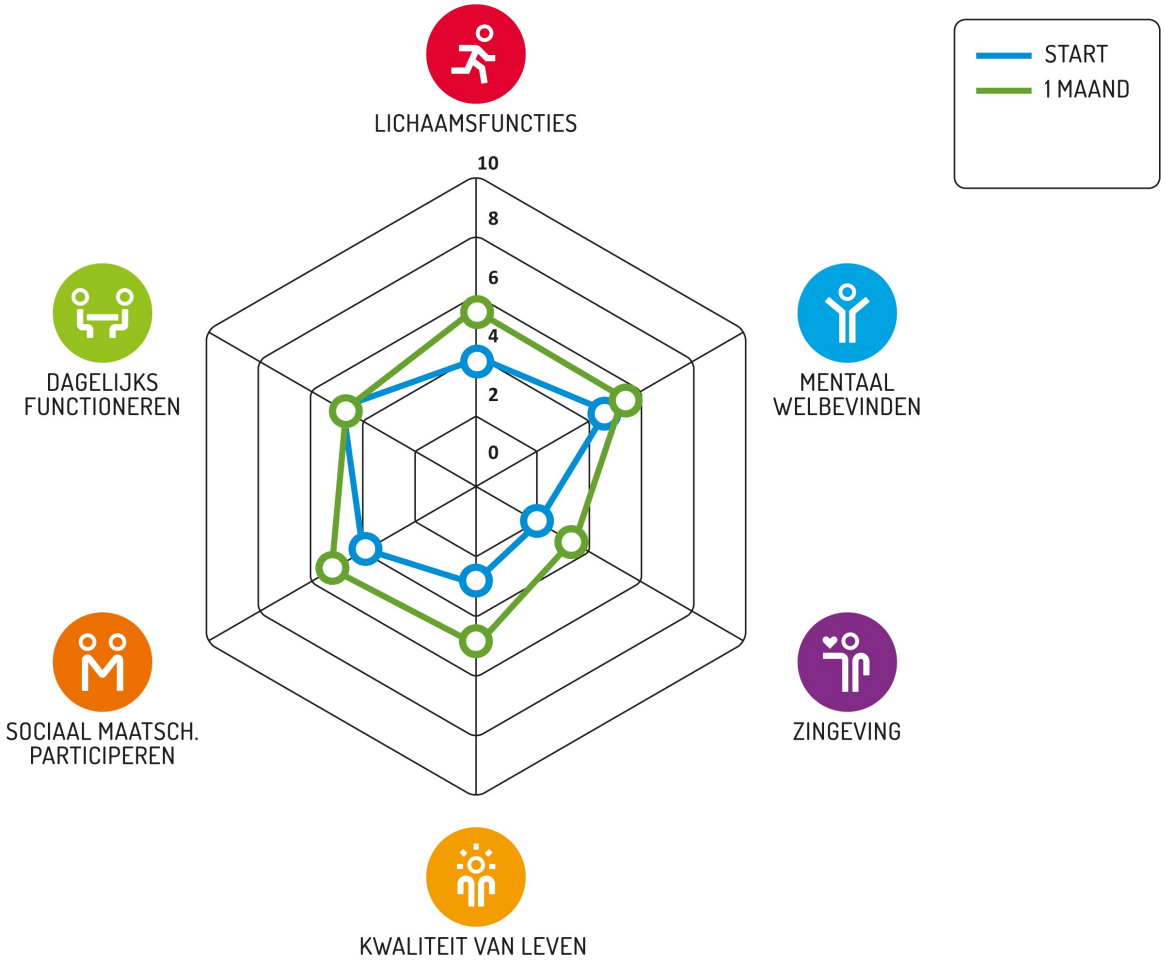
©Gespreksinstrument IPH – versie 1.0 – oktober 2016

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

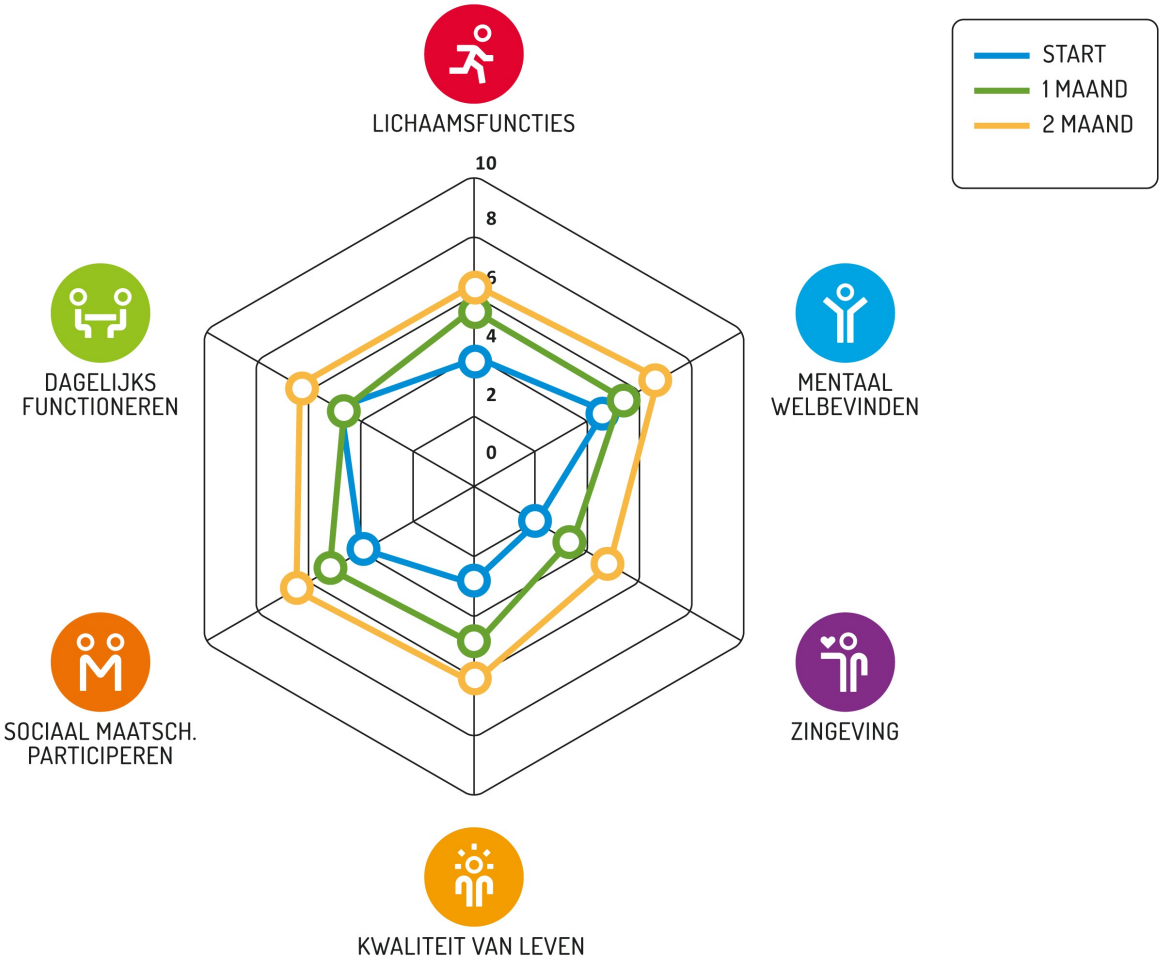


Hoe kijk je hiernaar?
Trekt de ‘deuk’ direct je aandacht?

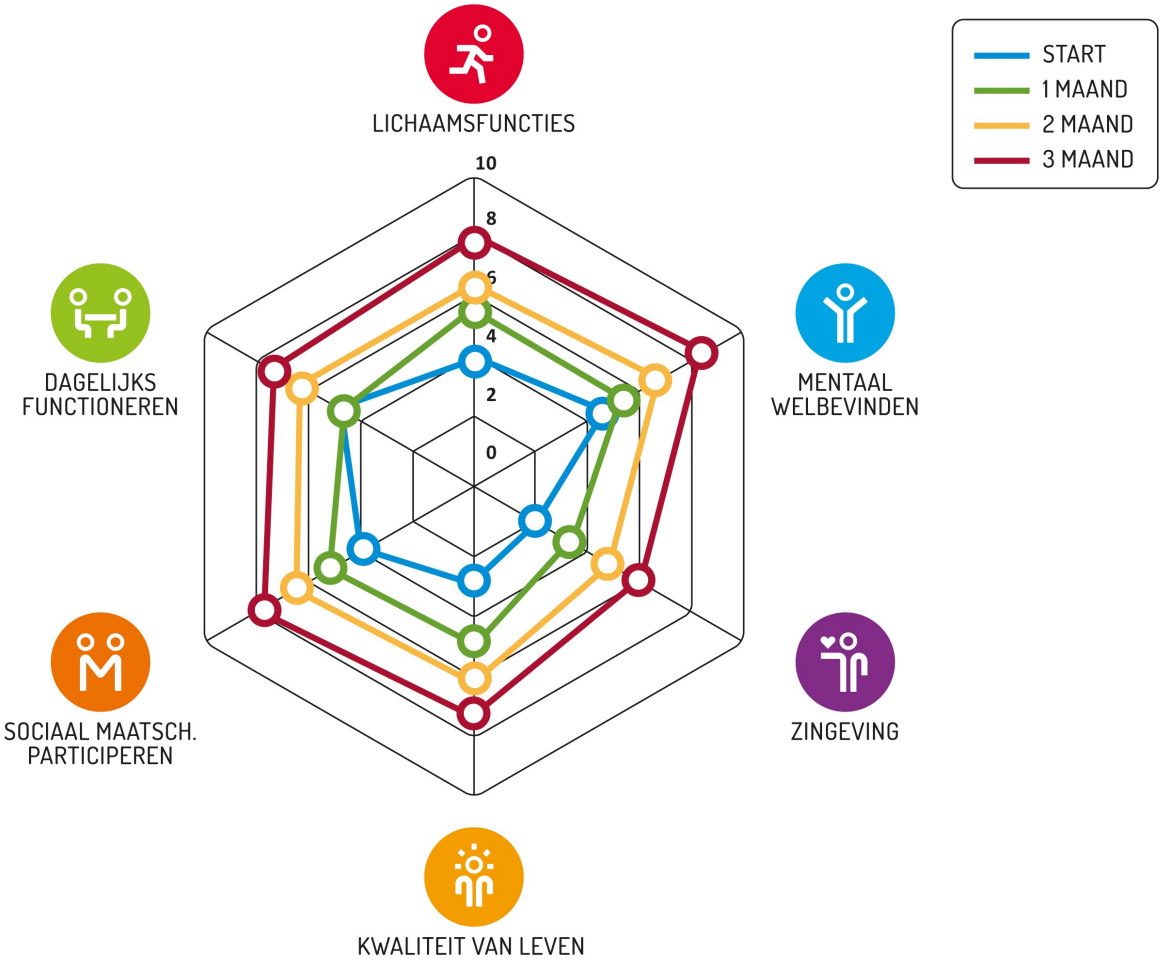
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



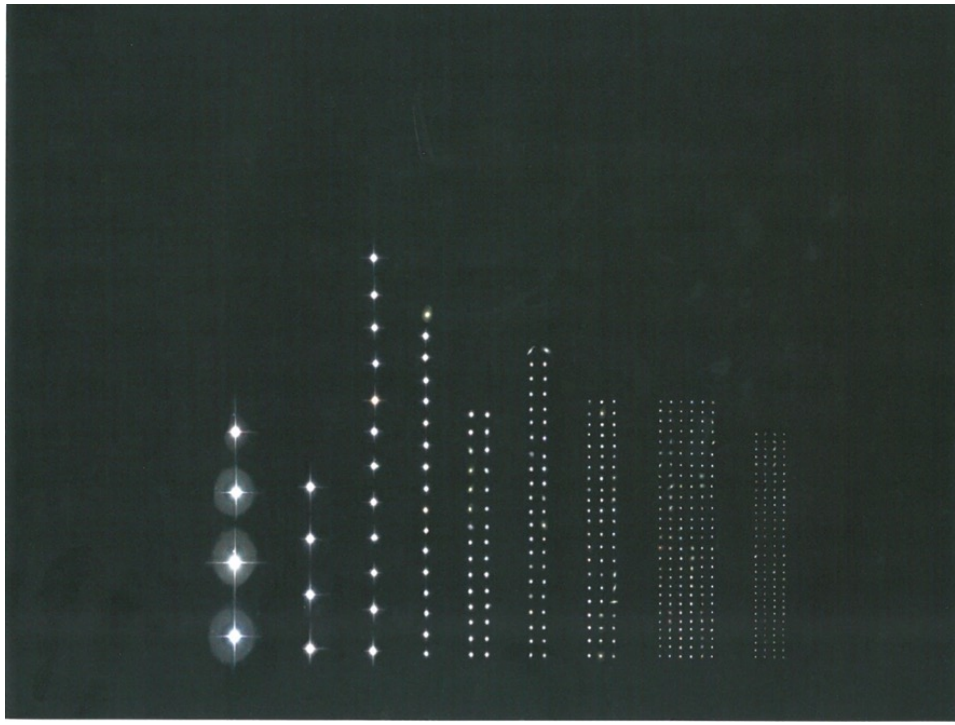
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



Let op ……

Het is dus geen meetinstrument!

De beleefde werkelijkheid versus de geclassificeerde werkelijkheid



DIGITAAL …

- We spreken van een ‘**Gespreksinstrument**´ **Positieve Gezondheid.**
- Nu met **eenvoudiger termen** ook **digitaal** – **Mijn Positieve Gezondheid**
- **Vraag: Wat is je droom? Wil je wat veranderen? En zo ja, wat?**

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

www.mijnpositievegezondheid.nl

ADVIEZEN PER DIMENSIE, VIA APPS. I.S.M. DE GGD - APPSTORE

FOLDERS …

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID
Hoe gaat
het met u?
Praten met de huisarts over wat
voor ú belangrijk is.
Lees er in deze folder meer over.
iPH
INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID
Hoe gaat
het met je?
Praten over wat voor jouw
gezondheid belangrijk is
Lees er in deze folder meer over
iPH
INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

Hoe werkt het?

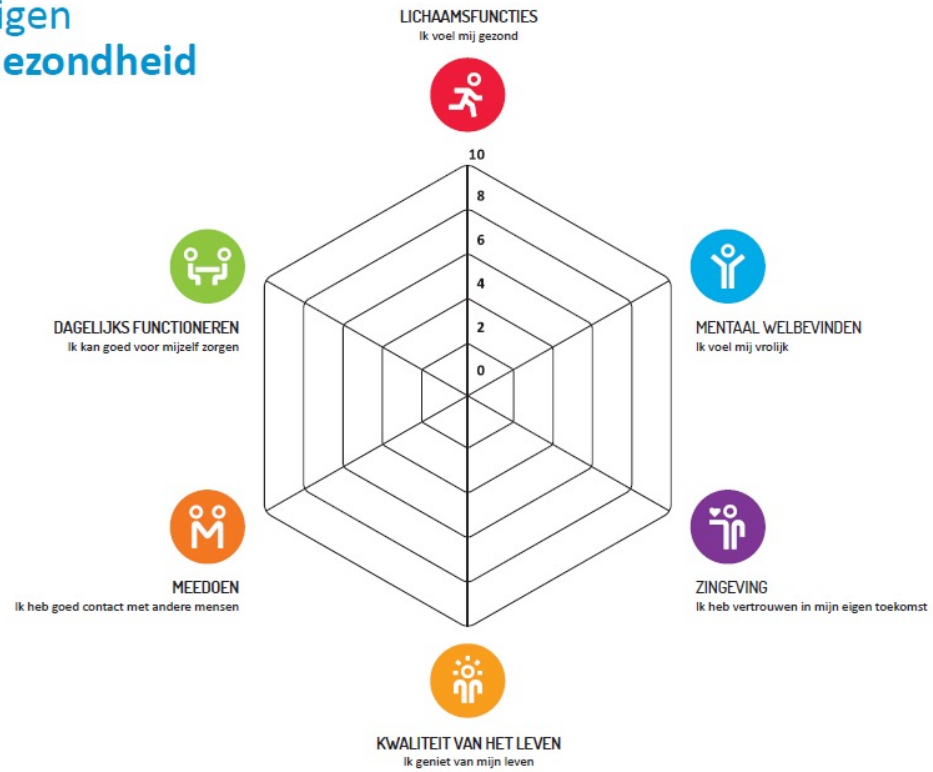
Geef eerst bij iedere **stelling** een rapportcijfer van 1 tot en met 10. Daarbij is 10 het hoogste cijfer.

Sla dan de folder open en kruis het cijfer aan in de tekening. Trek een lijn van het ene kruisje naar het dichtstbijzijnde kruisje, totdat **alle lijnen verbonden** zijn.

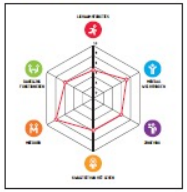
U heeft dan een beeld van uw gezondheid. Dat kunt u gebruiken in het gesprek met **uw huisarts**.

- Ik voel mij gezond ☐
- Ik voel mij vrolijk ☐
- Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst ☐
- Ik geniet van mijn leven ☐
- Ik heb goed contact met andere mensen ☐
- Ik kan goed voor mijzelf zorgen ☐

Scoor uw eigen **Positieve Gezondheid**



Voorbeeld

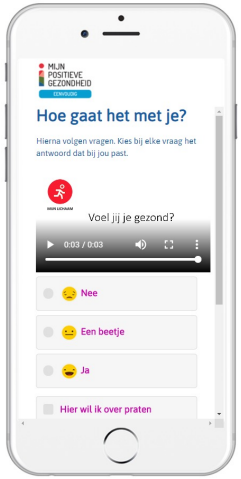


iPH tools op een rijtje

VOLWASSENEN

KIND 8-16 JAAR

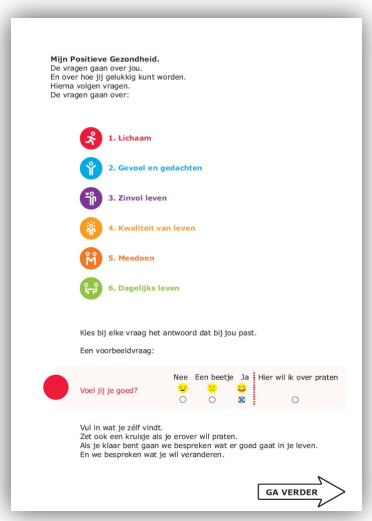
JONGEREN 16-25 JAAR

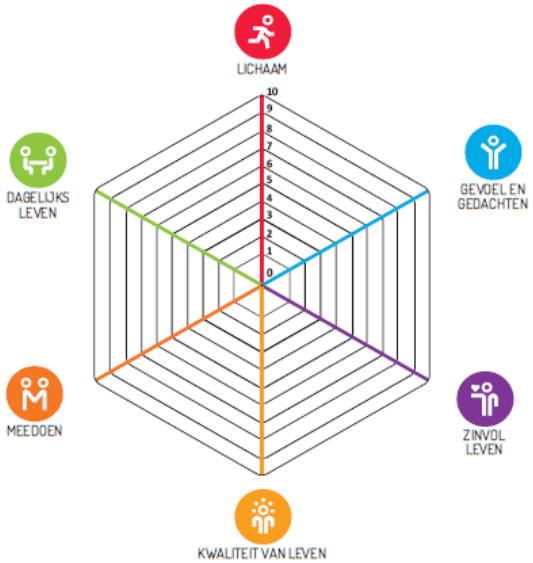


EENVOUDIG

EENVOUDIGE VERSIE - Papieren versie

als papieren versie, met een begeleidingsdocument, te downloaden.





www.iph.nl/tools

Werken met Positieve Gezondheid

Gaat om drie elementen:

1. *De brede blik naar binnen -* ***'Mijn Spinnenweb'***

2. *Het 'andere gesprek' -* ***Wat is voor u echt belangrijk?***
   Wat zou u willen veranderen?

3. *Beschikbaarheid & vindbaarheid van* ***'Handelingsperspectieven'*** *en iemand daarbij dan begeleiden/coachen*.

Werken met Positieve Gezondheid

Neem de kennis uit de Blue Zones mee:

1. *Hoe ga je om met je voeding?*
2. *Hoe gaat het met bewegen?*
3. *Hoe is het met je sociale verbondenheid? Vrienden en familie?*
4. *En ga je voor je droom? Krijg jij lichtjes in je ogen van je werk?*

"Makkelijker dan huursubsidie aanvragen".

"Je krijgt inzicht in jezelf. Je bent bewuster, bijv. dat ik heel erg tevreden ben met hoe ik woon".

"Leuke vragen, het gaat over alles om je heen".

Van Ziekte en Zorg naar Gezond Gedrag

Nota VWS - Gezondheid breed op de agenda

Landelijk Gezondheidsbeleid 2020-2024

In deze nota neemt

Positieve Gezondheid een prominente plaats in als paraplu voor het gezondheidsbeleid.

Staatssecretaris Paul Blokhuis benoemt

het brede perspectief op gezondheid als belangrijk kernpunt en wil er in de nabije toekomst naar streven om gezondheid ook via andere beleidsdomeinen te bevorderen

https://www.iph.nl/kennisbank/staatssecretaris-paul-blokhuis-over-de-landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2020-2024-met-positieve-gezondheid-kunnen-we-vraagstukken-in-onze-samenleving-in-een-ander-licht-bekijken/

Vraagstukken IN NOTA VWS/VNG

1. Vanuit Positieve Gezondheid in gesprek over gezondheid vanuit breed perspectief, goed in je vel, welbevinden, wonen, zingeving, veerkracht, onderwijs, financiële stress
2. Positieve Gezondheid draagt bij aan realiseren van gedeelde ambities, als gemeenschappelijke taal
3. Gezondheidsverschillen verkleinen
4. Hoe Positieve Gezondheid jeugd en jongvolwassenen kan helpen aan veerkracht
5. Hoe Positieve Gezondheid kan bijdragen aan vitaal ouder worden: eenzaamheid, zingeving en kwaliteit van leven

Ambities NATIONAAL preventieakkoord, NOV 2018

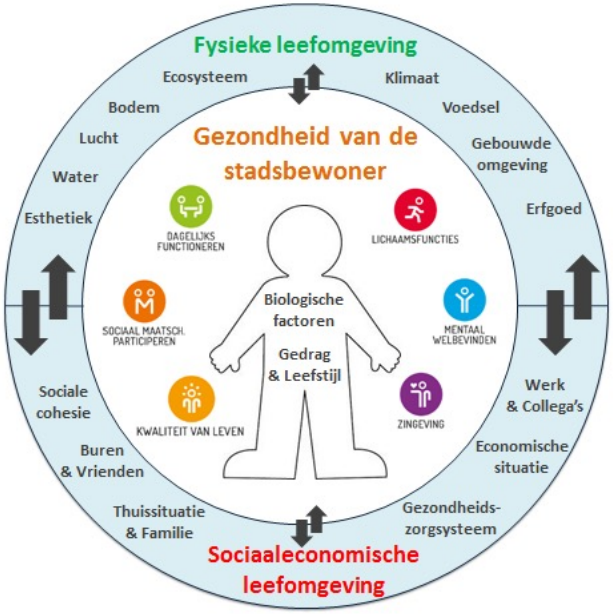
Berenschot

In 2040 zetten we veel meer in op preventie en minder op zorg. Mensen, jong en oud, worden gestimuleerd om gezonde keuzes te maken. Preventie staat op het netvlies van zorgprofessionals.

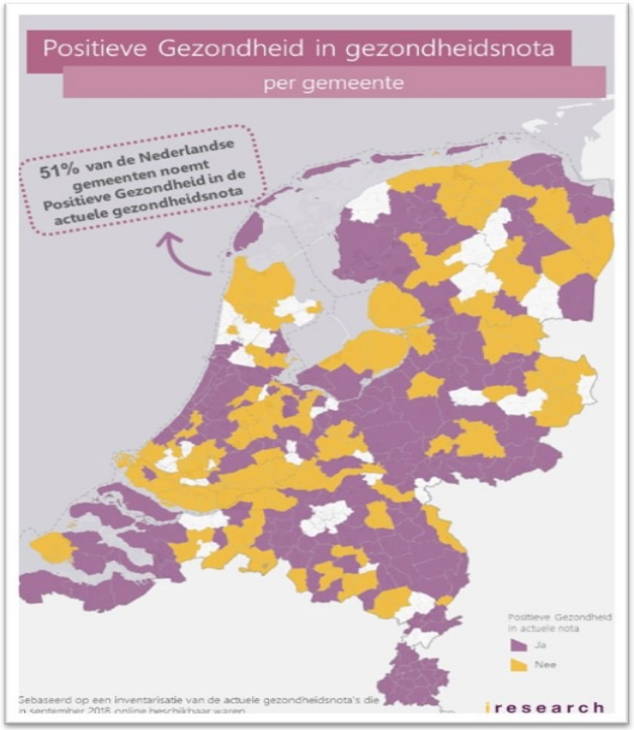
Een gezonde leefstijl staat voorop. En mensen worden niet ziek(er) door stress van opeengestapelde problemen of depressieve klachten.

De zorg is zodanig ingericht dat de inzet van preventie en samenwerking in de zorg en met partijen daarbuiten wordt bevorderd.

Positieve gezondheid in 51% van de gemeentelijke nota's

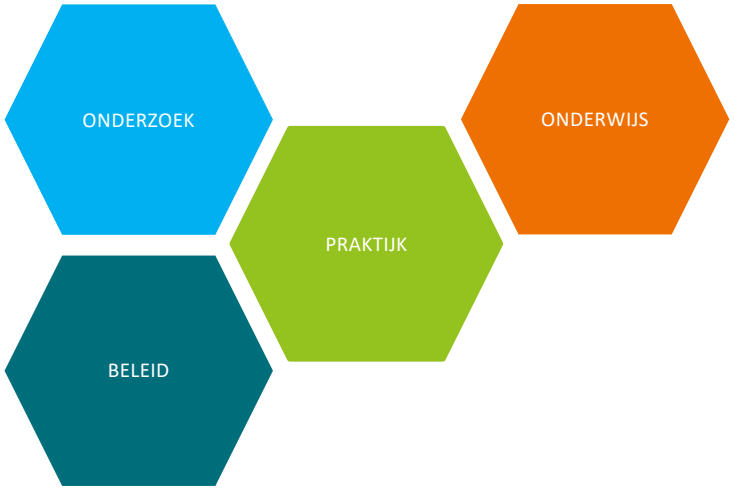


Bron: Iresearch-2018

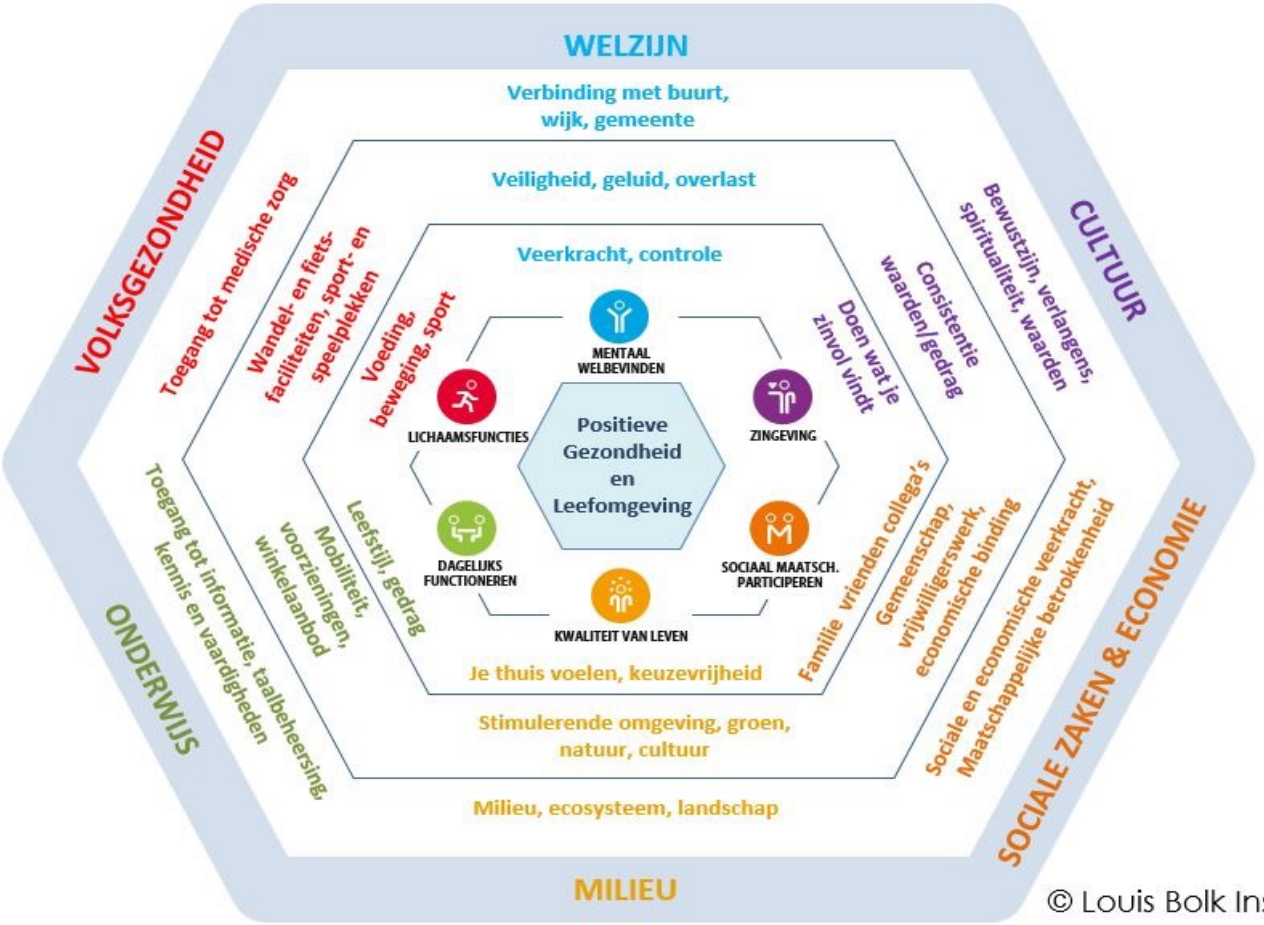


Positieve Gezondheid in de context

Prof. Jan De Maeseneer | Universiteit van Gent

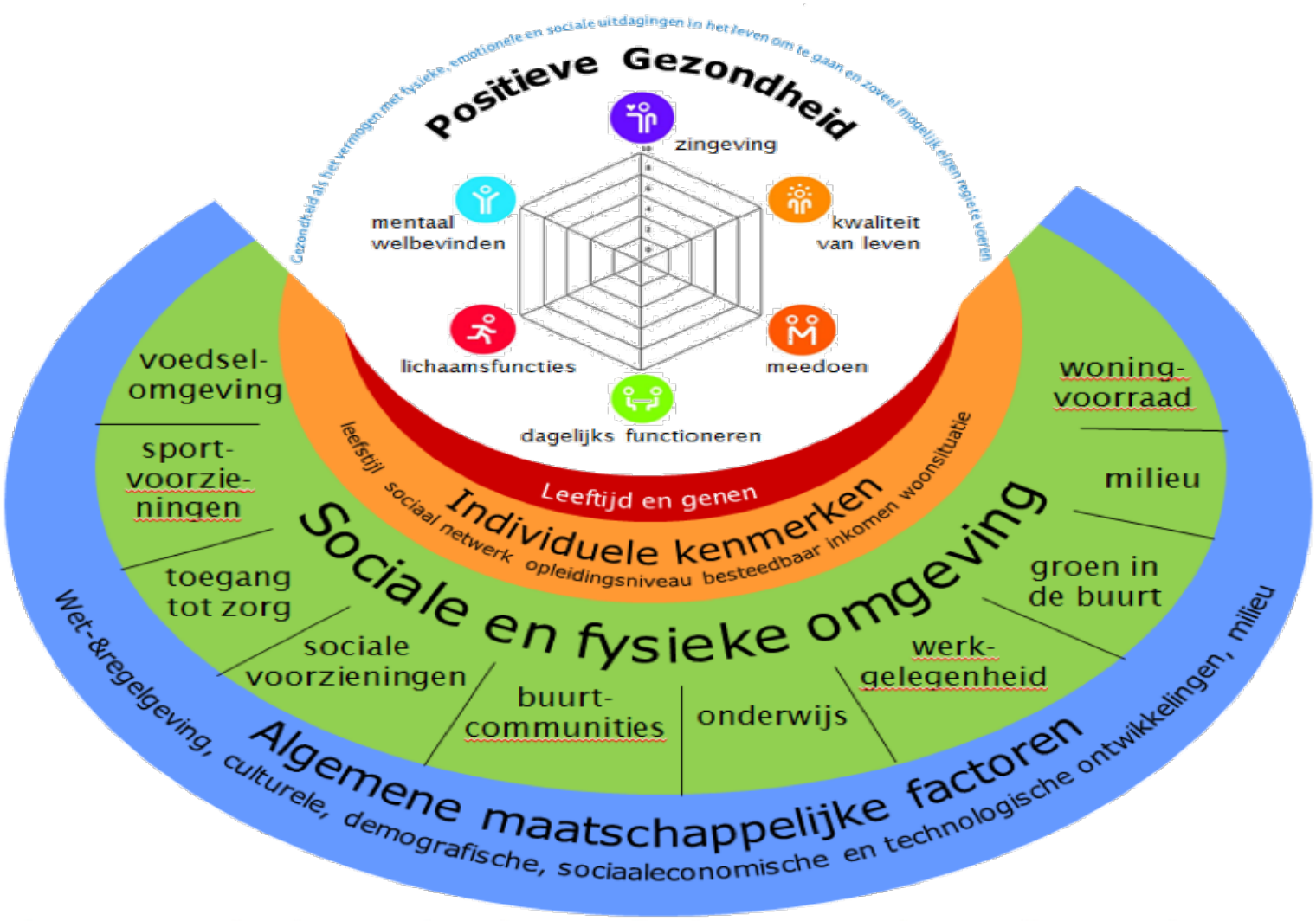


Integraal model voor
Positieve Gezondheid en Leefomgeving (voorbeeldinvulling)



© Louis Bolk Instituut

Relatie 6 dimensies andere domeinen



OPDRACHT

Drie Rollen:
1. Verteller
2. Aandachtig luisteraar
3. Observator van het proces en bewaker van de tijd

Ieder krijgt iedere rol één keer.

Er zijn 3 rondes van 8 minuten:
Verdeel de rollen.
De *observator* bewaakt de tijd.
De *verteller* vertelt gedurende **5 minuten** wat het invullen van het spinnenweb hem/haar gebracht heeft. Is er iets dat je zou willen veranderen? Wat is je droom. Vertel wat je voor jou goed voelt. Stiltes mogen er zijn…..

De *luisteraar* luistert met volle aandacht, maar geeft geen commentaar.

De *observator* volgt de communicatie. Is er aandacht? Is het veilig? '*Nog 1 minuut*'

Spreek even na met elkaar hoe het was gedurende **2 minuten**. *Wissel de rollen*.