

Van Start

- Voorstellen
- Wat is **Positieve Gezondheid**?



LICHAAMS-
FUNCTIES



MENTAAL
WELBEVINDEN



ZINGEVING



KWALITEIT VAN
LEVEN



MEEDOEN



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

Chronische zorg **bij u in de buurt**



Positieve gezondheid

(Huber et al, 2011)

'Gezondheid als het vermogen om zich aan te passen en eigen regie te voeren, in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'

Positieve gezondheid

Brede kijk op gezondheid



**LICHAAMS-
FUNCTIES**



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



ZINGEVING



**KWALITEIT VAN
LEVEN**



MEEDOEN



**DAGELIJKS
FUNCTIONEREN**

Chronische zorg **bij u in de buurt**



Positieve gezondheid

- In deze visie is gezondheid (ziekte) niet langer meer strikt het domein van zorgprofessionals, maar van iedereen
- Betekent meer samenwerken met andere disciplines
- Gemeenschappelijk taal tussen sociaal en zorg domein

WHY?

Chronische zorg **bij u in de buurt**



WHY?

- Bredere kijk op gezondheid
 - *fysieke, emotionele en sociale uitdaging van het leven*
 - *Én kwaliteit van leven, dagelijks functioneren, maar bovenal zingeving (meest gezondmakende factor in het leven)*
- Mensen zijn niet hun aandoening
- Accent ligt op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.
- Zoveel mogelijk de eigen regie voeren
- Sluit beter aan bij de vraag

HOW?

Chronische zorg **bij u in de buurt**



HOW?

1. Op zorgverlenersniveau

Ander gesprek, het spinnenweb

2. Op praktijkniveau

MDO/intervisie aan de hand van het concept positieve gezondheid

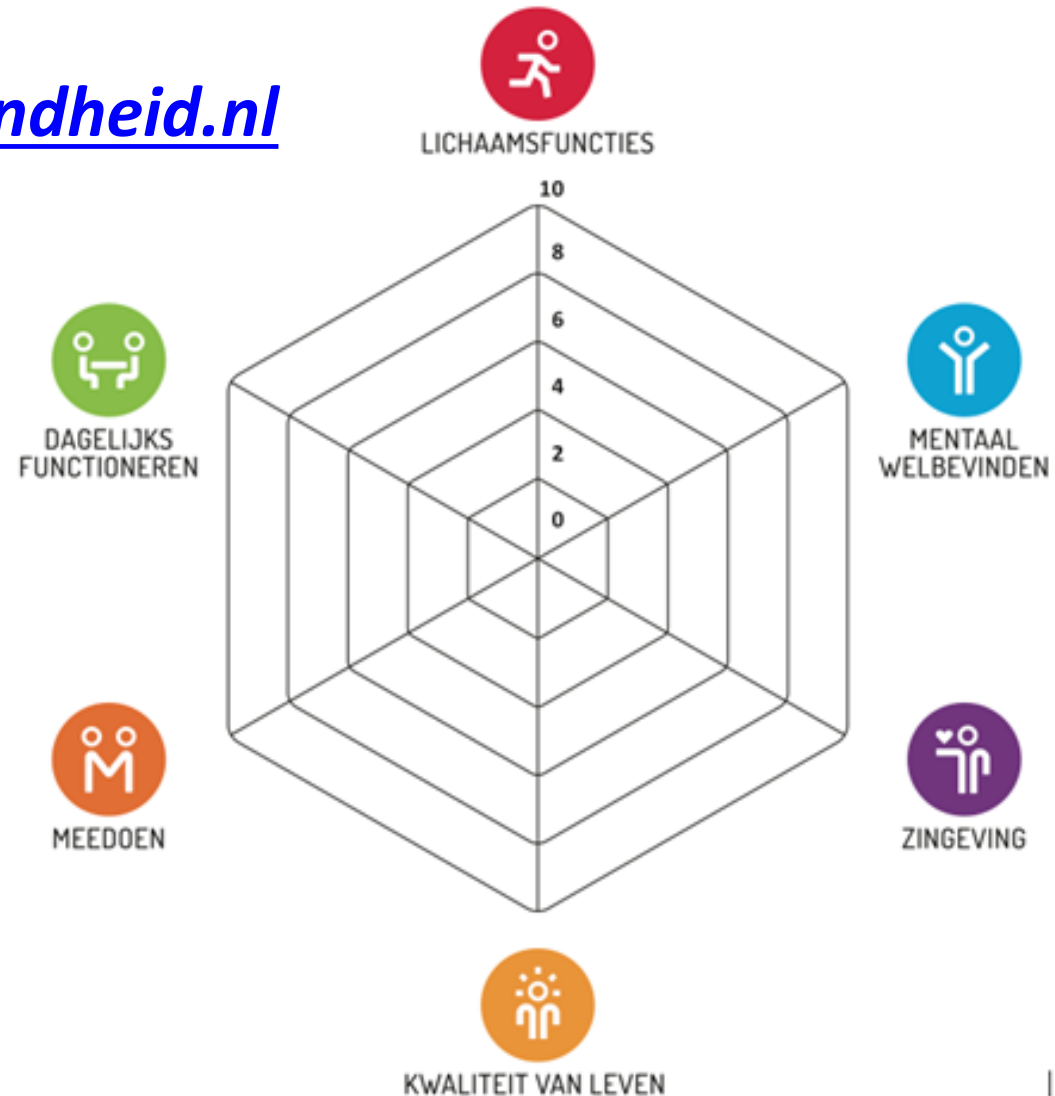
3. Op wijkniveau

Samenwerking opzoeken/intensiveren met partners in de wijk

HOW?

Spinnenweb

www.mijnpositievegezondheid.nl



Chronische zorg **bij u in de buurt**



HOW?

 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
-  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

WHAT?

Chronische zorg bij u in de buurt



Stappenplan

Experimenteren

Chronische zorg **bij u in de buurt**



Stappenplan

STAP 1

Chronische zorg **bij u in de buurt**



Stap 1

- Maak concept positieve gezondheid bespreekbaar
- Informatiebijeenkomst positieve gezondheid op de praktijk

Stappenplan

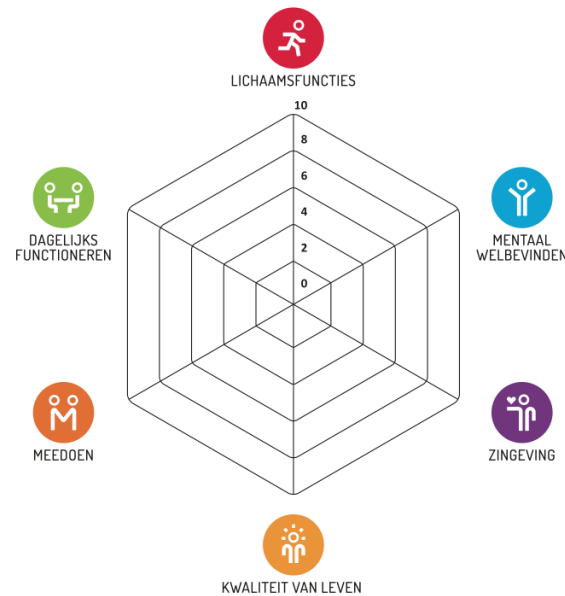
STAP 2

Chronische zorg **bij u in de buurt**



Stap 2

- Vul het spinnenweb in op www.mijnpositievegezondheid.nl



Chronische zorg **bij u in de buurt**



Stappenplan

STAP 3

Chronische zorg **bij u in de buurt**



Stap 3

Maak een keuze uit de drie opties om te beginnen met concept positieve gezondheid:

1. Ander gesprek, spinnenweb
2. Intervisie/MDO
3. Samenwerking opzoeken/intensiveren met partners in de wijk

Stap 3

‘Ander gesprek’, spinnenweb

- Experimenteer met het hanteren van het spinnenweb door bijvoorbeeld:
 - Als hulpverleners onderling te oefenen met het hanteren van het spinnenweb en te focussen hoe het andere gesprek gevoerd kan worden.
 - Met patiënt te werken met het spinnenweb en het ‘andere gesprek’ te voeren:
 - *Wat is voor u echt belangrijk?*
 - *Wat zou u willen veranderen?*

Stap 3

MDO/Intervisie

Aan de hand van de 6 gezondheidsdimensies

1. **lichaamsfuncties:** medische feiten, medische waarnemingen, fysiek functioneren, klachten en pijn, energie
2. **mentale welbevinden:** cognitief functioneren, emotionele toestand, eigenwaarde/zelfrespect, gevoel controle te hebben, zelfmanagement en eigen regie, veerkracht
3. **zingeving:** zingeving/meaningfulness, doelen/idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie
4. **kwaliteit van leven:** kwaliteit van leven/welbevinden, geluk beleven, genieten, ervaren gezondheid, lekker in je vel zitten, levenslust, balans
5. **meedoen:** sociale en communicatieve vaardigheden, betekenisvolle relaties, sociale contacten, geaccepteerd worden, maatschappelijke betrokkenheid, betekenisvol werk
6. **dagelijks functioneren:** basis Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL), instrumentele ADL, werkvermogen, health literacy.

Stap 3

Netwerk positieve gezondheid

- Bijeenkomsten met partners in de wijk
- Elkaar leren kennen
- Weten naar wie je waarvoor kan verwijzen

Stappenplan

STAP 4

Chronische zorg **bij u in de buurt**



Stap 4

- Uitwerken optie 1, 2 of 3
- In samenwerking met medewerkers van Synchron
- Tijdspad binnen de totale doorlooptijd van 8 maanden

Ondersteuning

- Informeren over concept positieve gezondheid
- Eventueel helpen met het maken van de keuze tussen optie 1, 2 of 3
- Meehelpen met de uitwerking van de gekozen optie
- Ondersteunen van het experiment waar gewenst

Tips

- Positieve Gezondheid is een concept, een NIEUW concept. Een beweging naar een andere manier van denken.
- Het is dan ook nog experimenteren en leren op welke wijze dit concept het beste in de dagelijkse huisartsenpraktijk ingepast kan worden.
- Zowel op hulpverlenersniveau, praktijkniveau als wijkniveau.
- Wil jij deze uitdaging met ons aangaan? Kies dan voor deze module!!!

Vragen?



Chronische zorg **bij u in de buurt**

