



INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

WANDELEN IS GOED VOOR ...



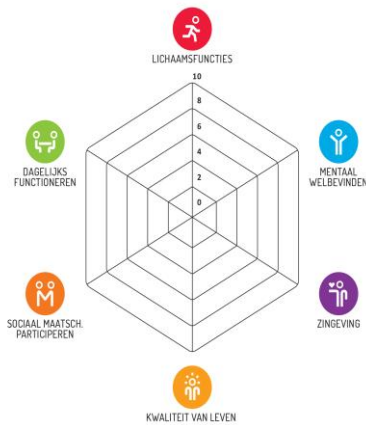
Toezicht in Strategische Allianties – Limburg Positief Gezond

NVTZ regiobijeenkomst
Woensdag 9 juni 2021



Mieke Reynen





ZorgSaam

tante Louise
de beste zorg waar thuis ook is

Tr(v)re



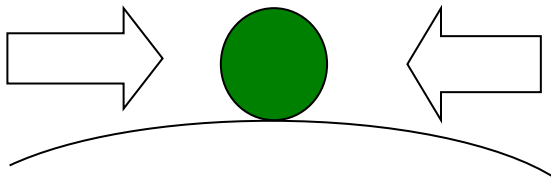


‘POSITIEVE GEZONDHEID’

Wat is het en wat kan ik ermee?

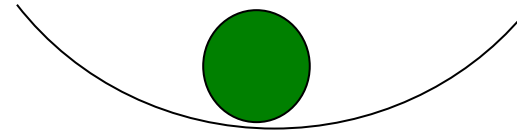
NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

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

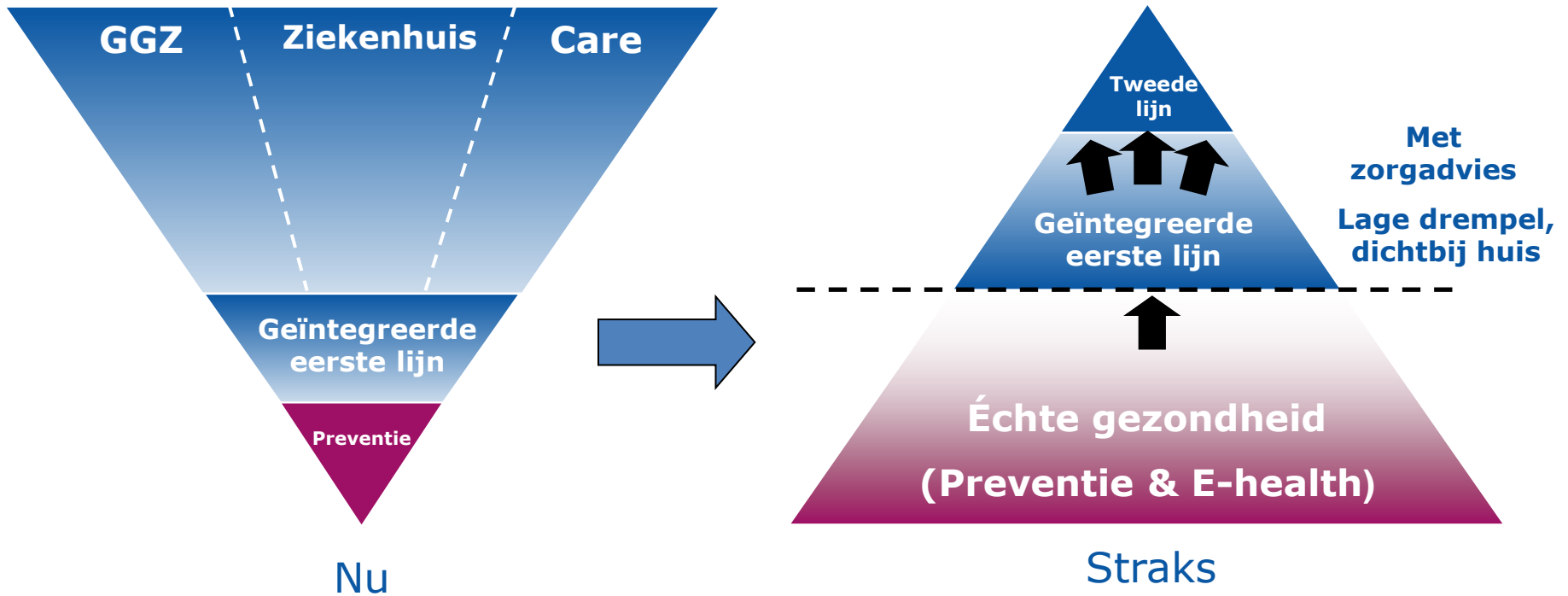
(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

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

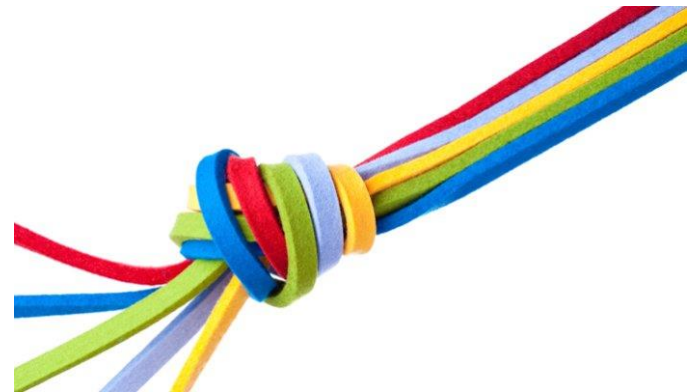
Antonovsky

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.



- Sleutels:**
- 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'**



ZonMw



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 kwantitatief 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

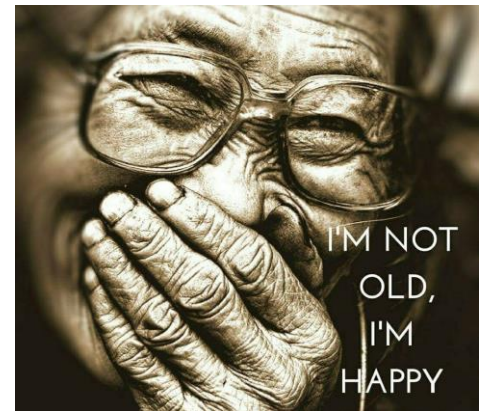
Vraag 1. Het oordeel over het concept:

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

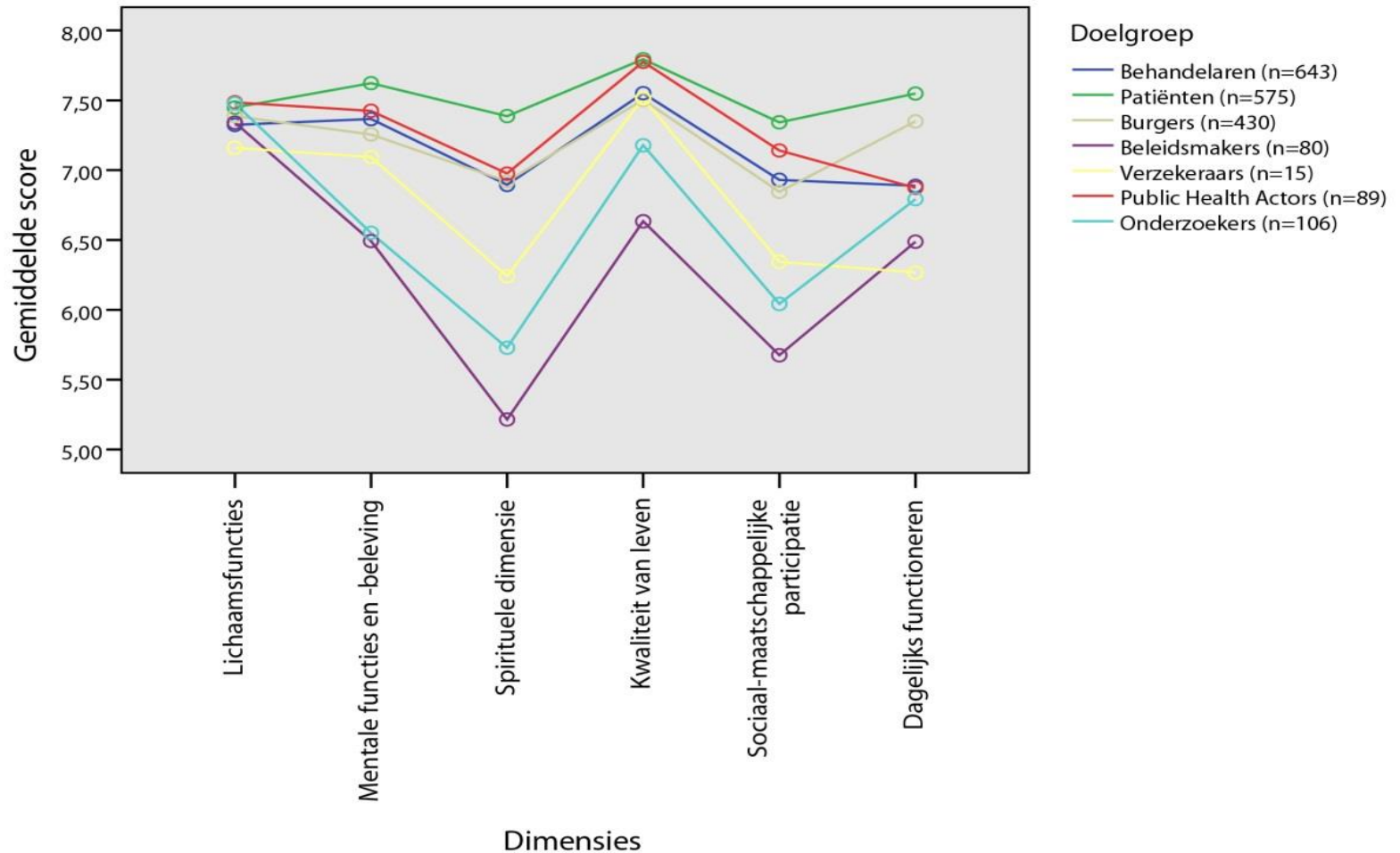


RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

- Over het algemeen werden de positieve en negatieve oordelen gedeeld.
- Op de vraag in hoeverre de 32 aspecten deel uitmaken van gezondheid werd geantwoord:

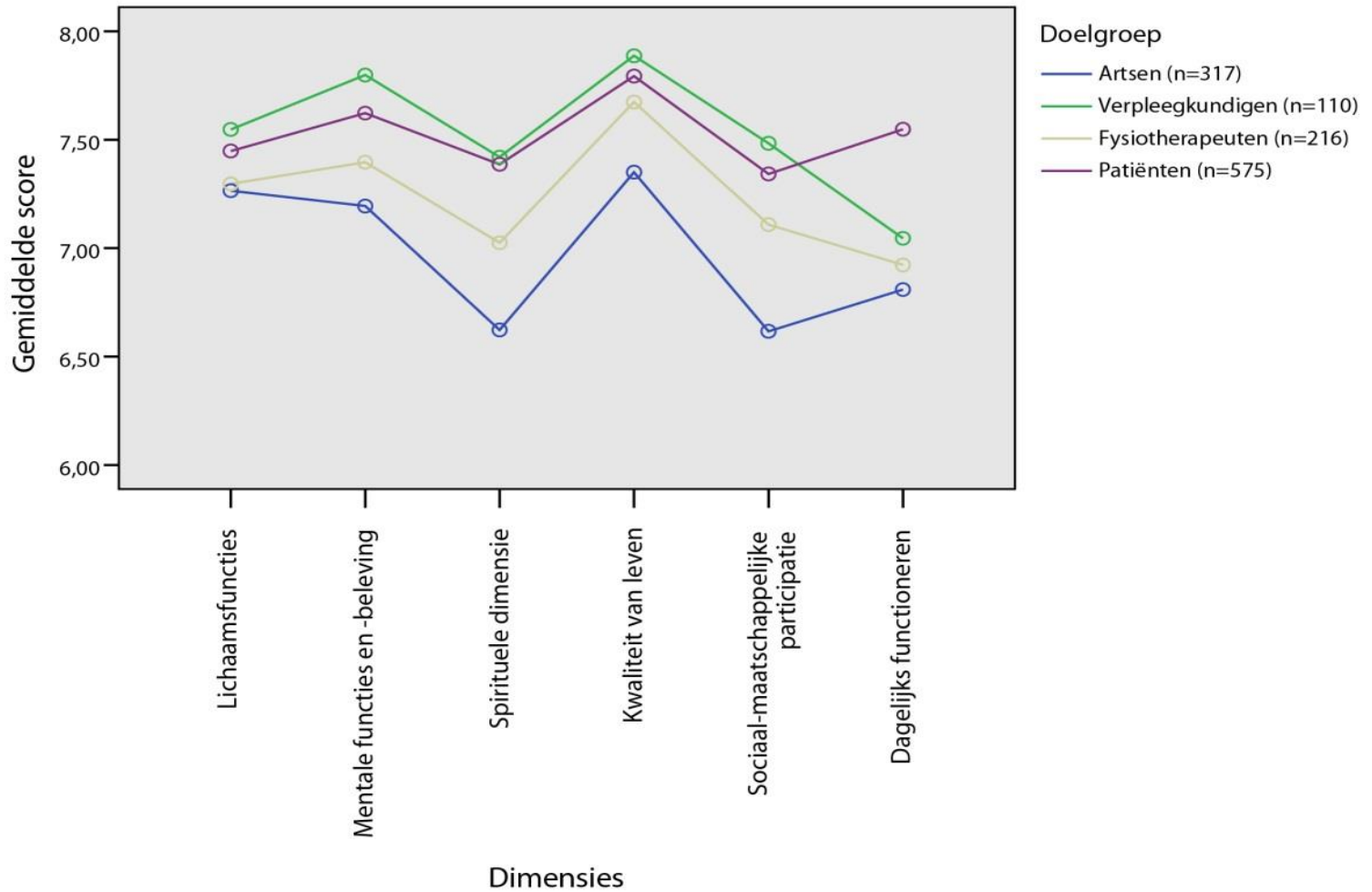
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



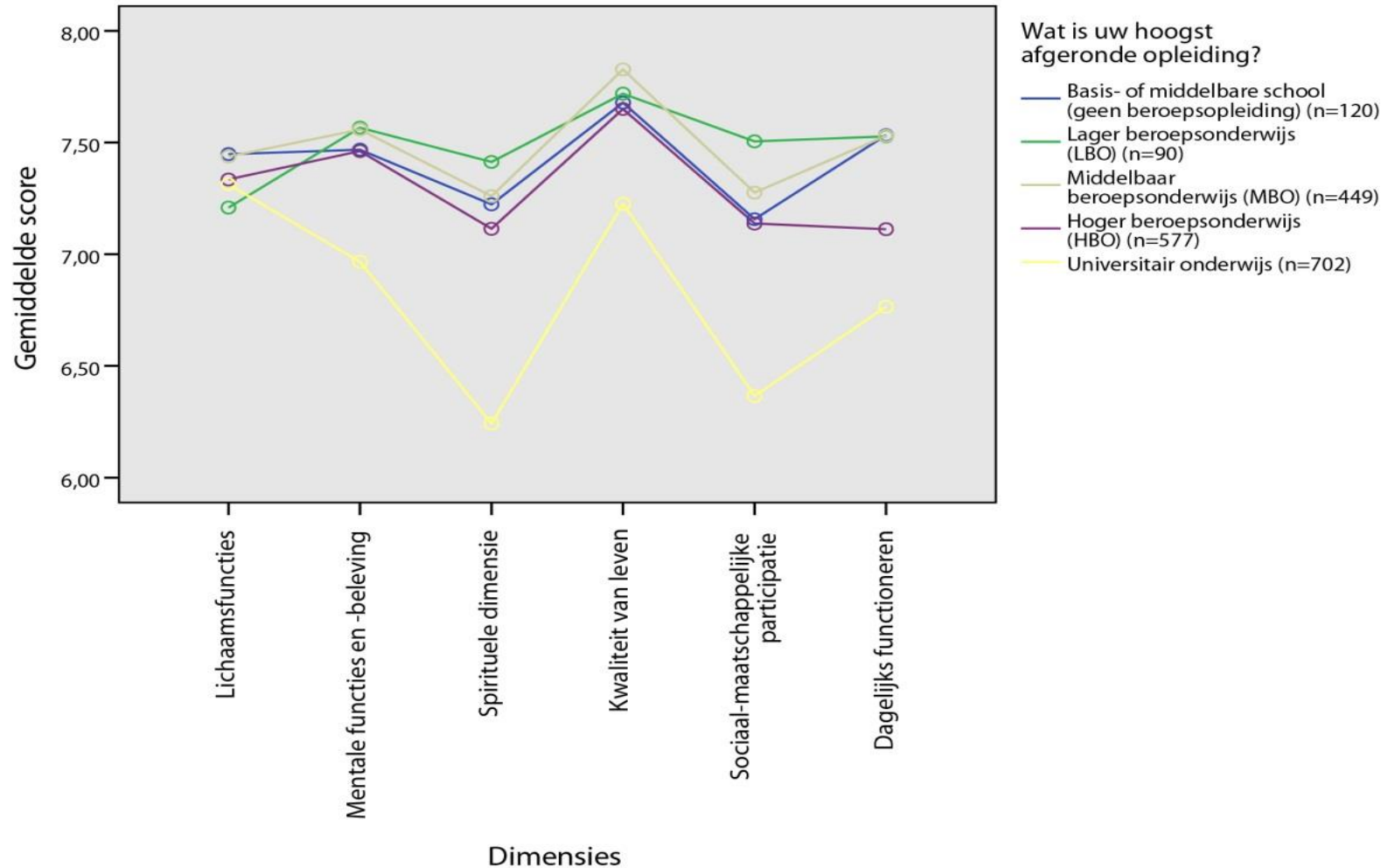
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor patiënten en behandelaren



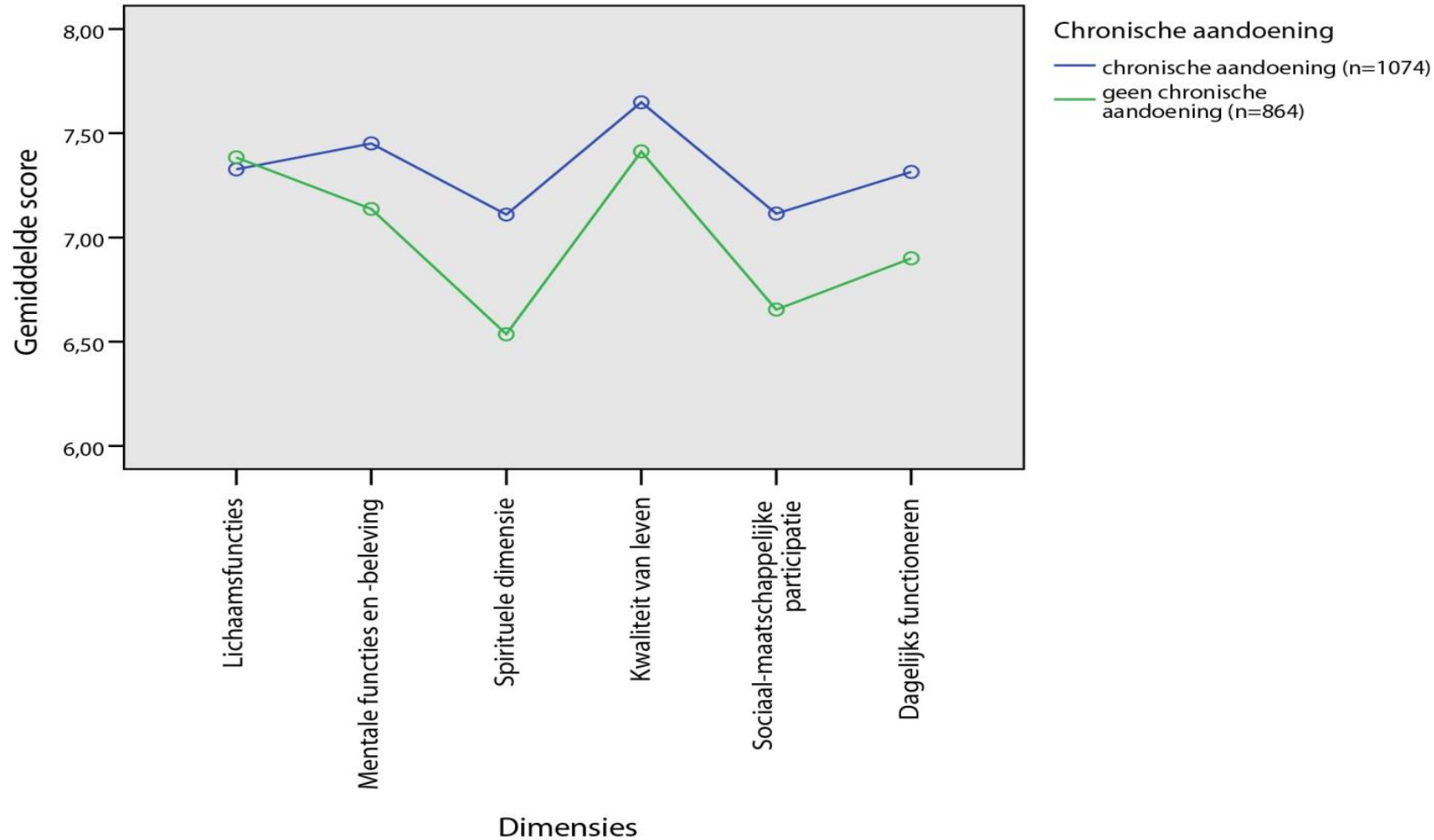
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten



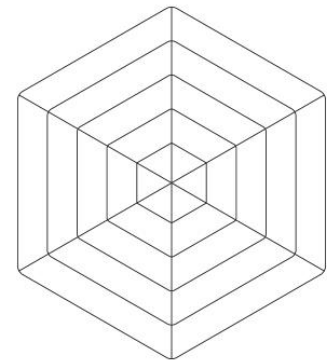
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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 introduceer ik *voor de brede opvatting* het begrip: '**Positieve Gezondheid**', met zes dimensies.
- Aanbevolen: Visualiseer de zes hoofdimensies.
 - Daarom het **spinnenweb-diagram!**



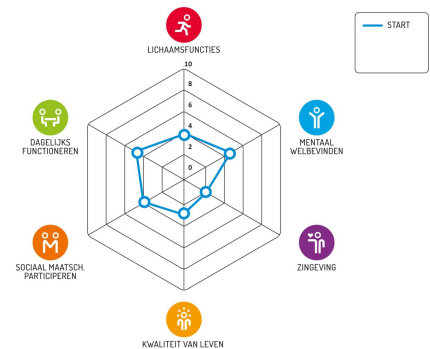
ESSENTIE:

- 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**.



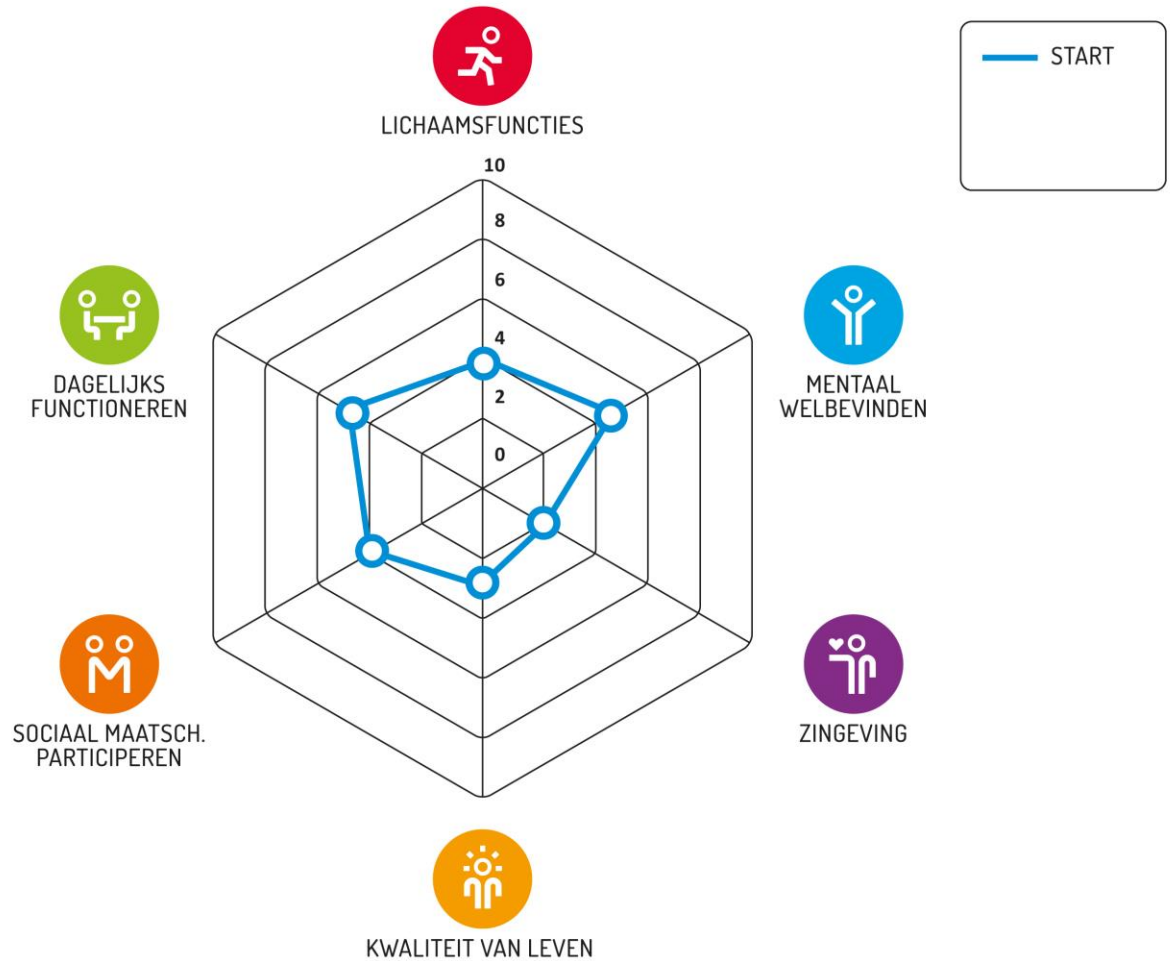
Waarom die vraag naar wat iemand wil veranderen?

STELLING:

*Mensen doen niet wat ze moeten,
maar wat ze willen.*

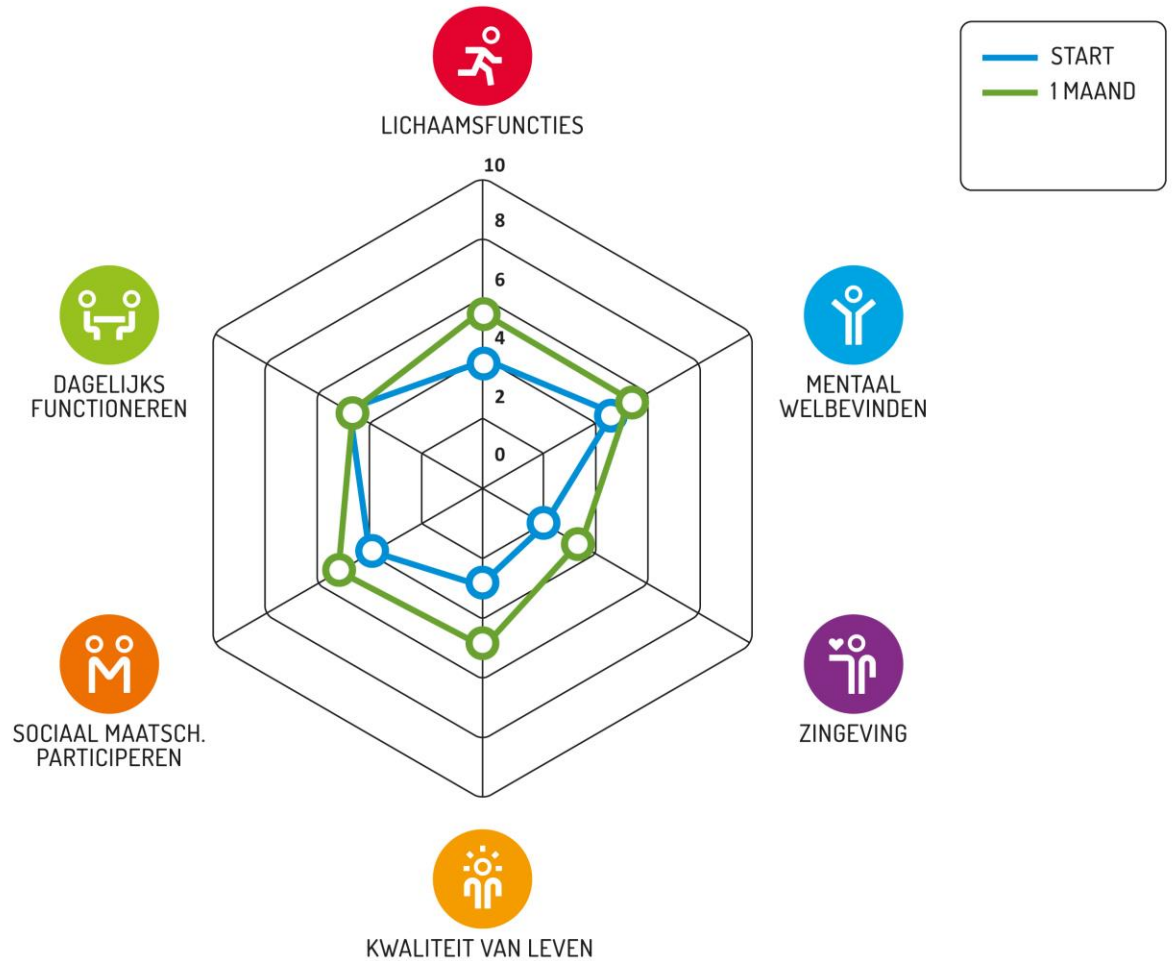
Ze gaan voor wat voor hen van waarde is.

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

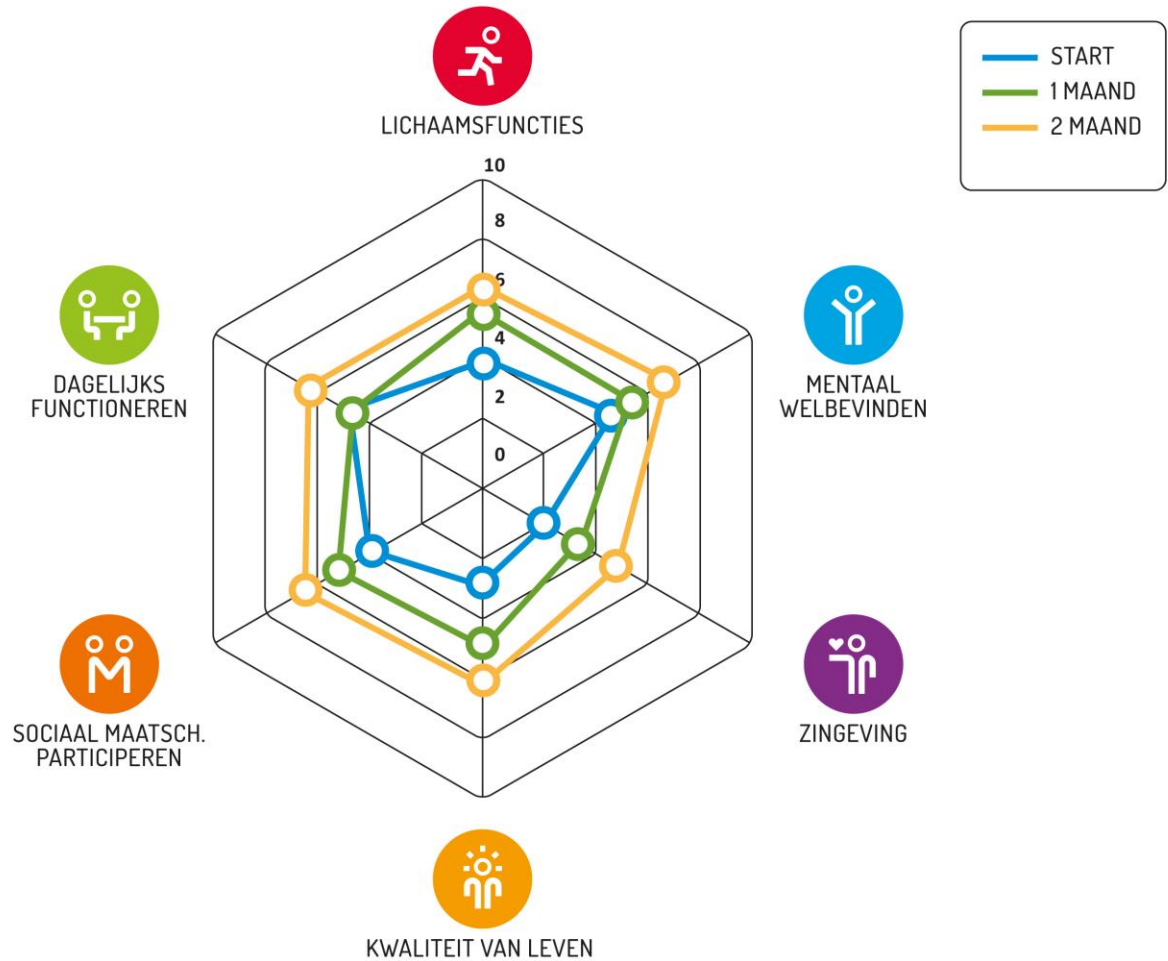


Hoe kijk je hiernaar?
Trekt de 'deuk' direct je aandacht?

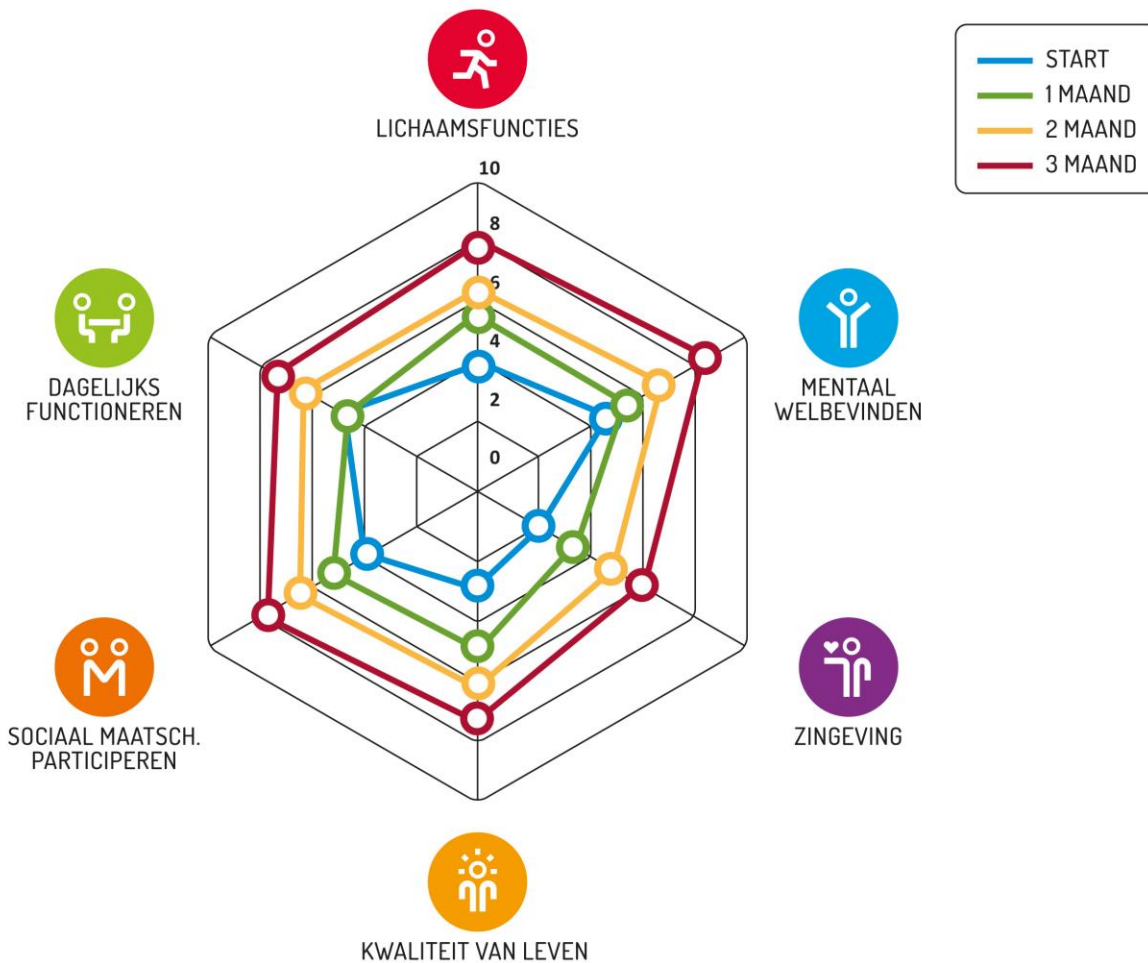
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

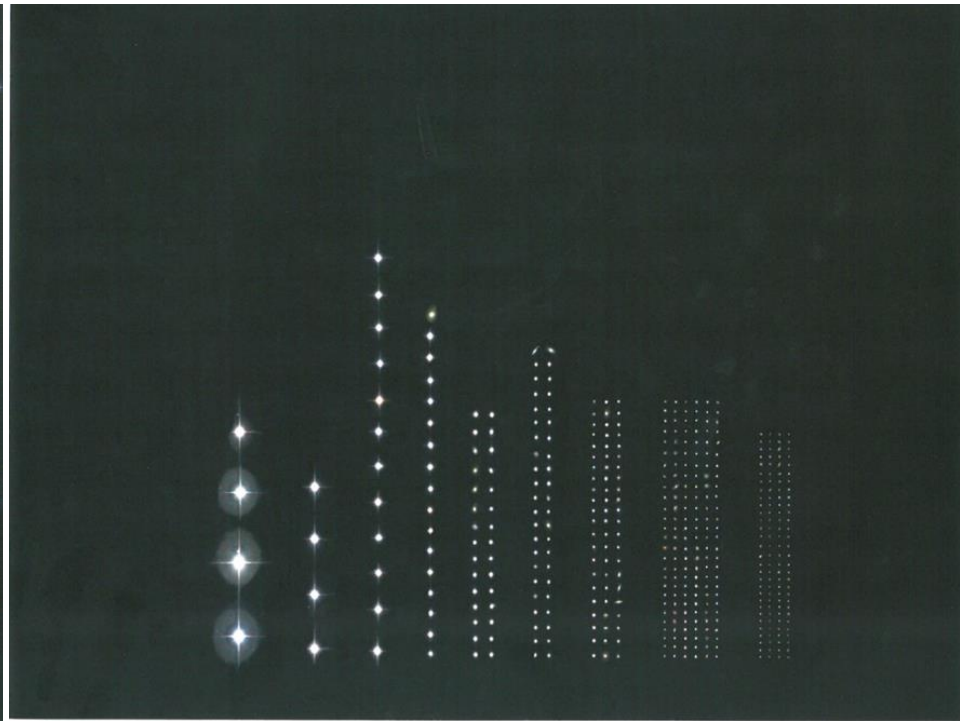




Let op

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?**



www.mijnpositievegezondheid.nl

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

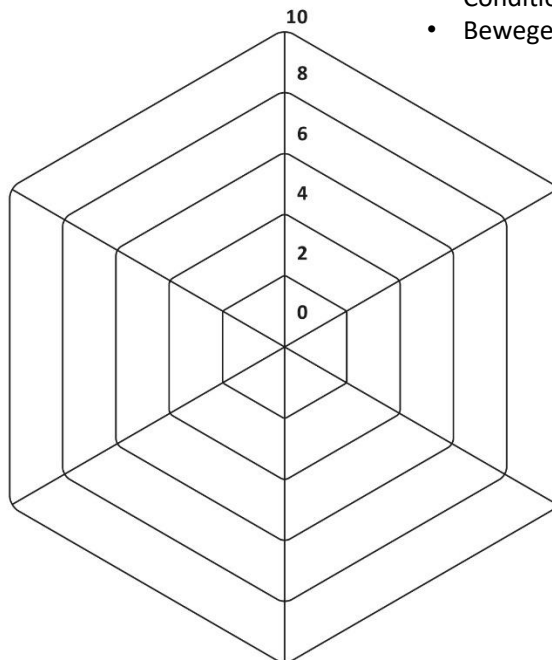
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



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



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



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

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?*

FOLDERS ...








Hoe werkt het?

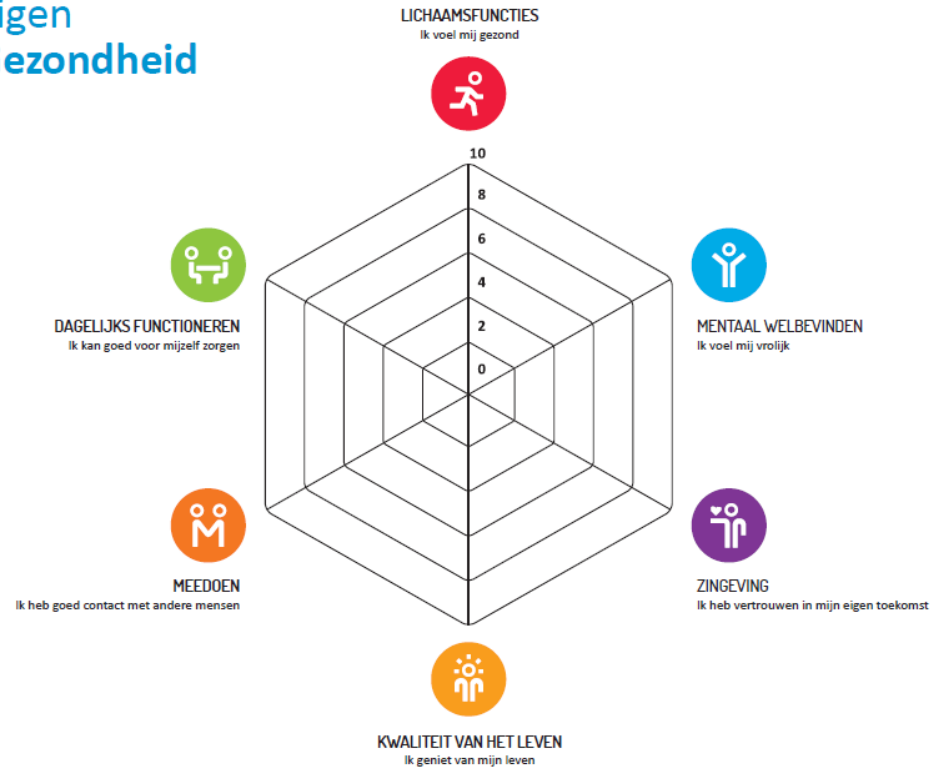
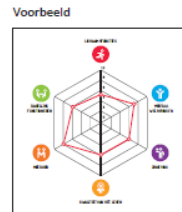
Geef eerst bij iedere **stelling** een rapportcijfer van 1 tot en met 10. Daarbij is 10 het hoogste cijfer.

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



iPH tools op een rijtje



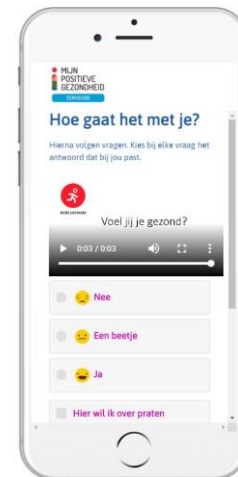
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



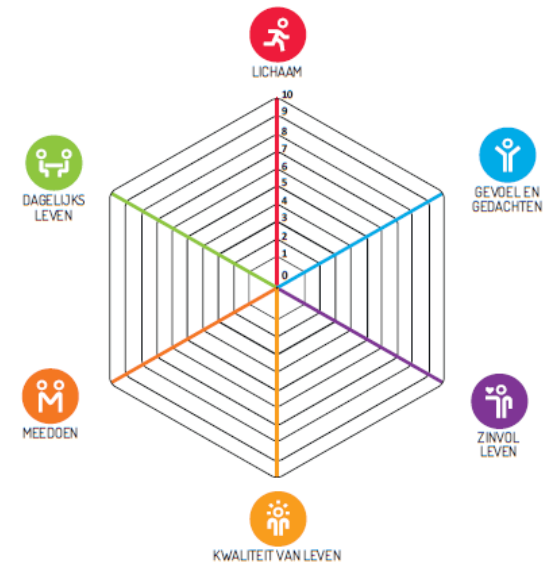
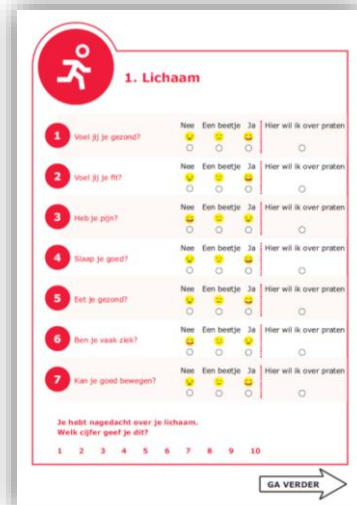
JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

EENVOUDIGE VERSIE - Papieren versie

als papieren versie, met een begeleidingsdocument, te downloaden.



www.iph.nl/tools

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

“Makkelijker dan
huursubsidie
aanvragen”.

“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.

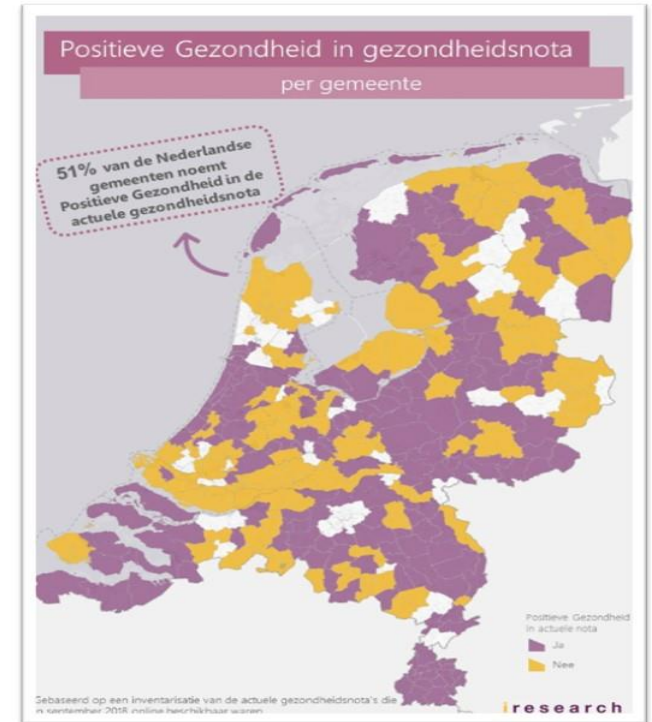
Een gezonde leefstijl staat voorop. En mensen worden niet ziek(er) door stress van opeengestapelde problemen of depressieve klachten.

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

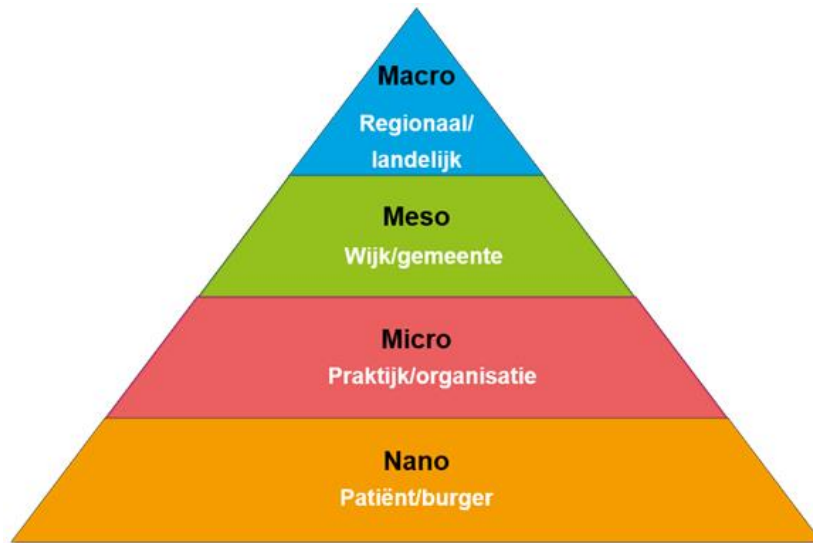
Positieve gezondheid in 51% van de gemeentelijke nota's



Bron: Iresearch-2018



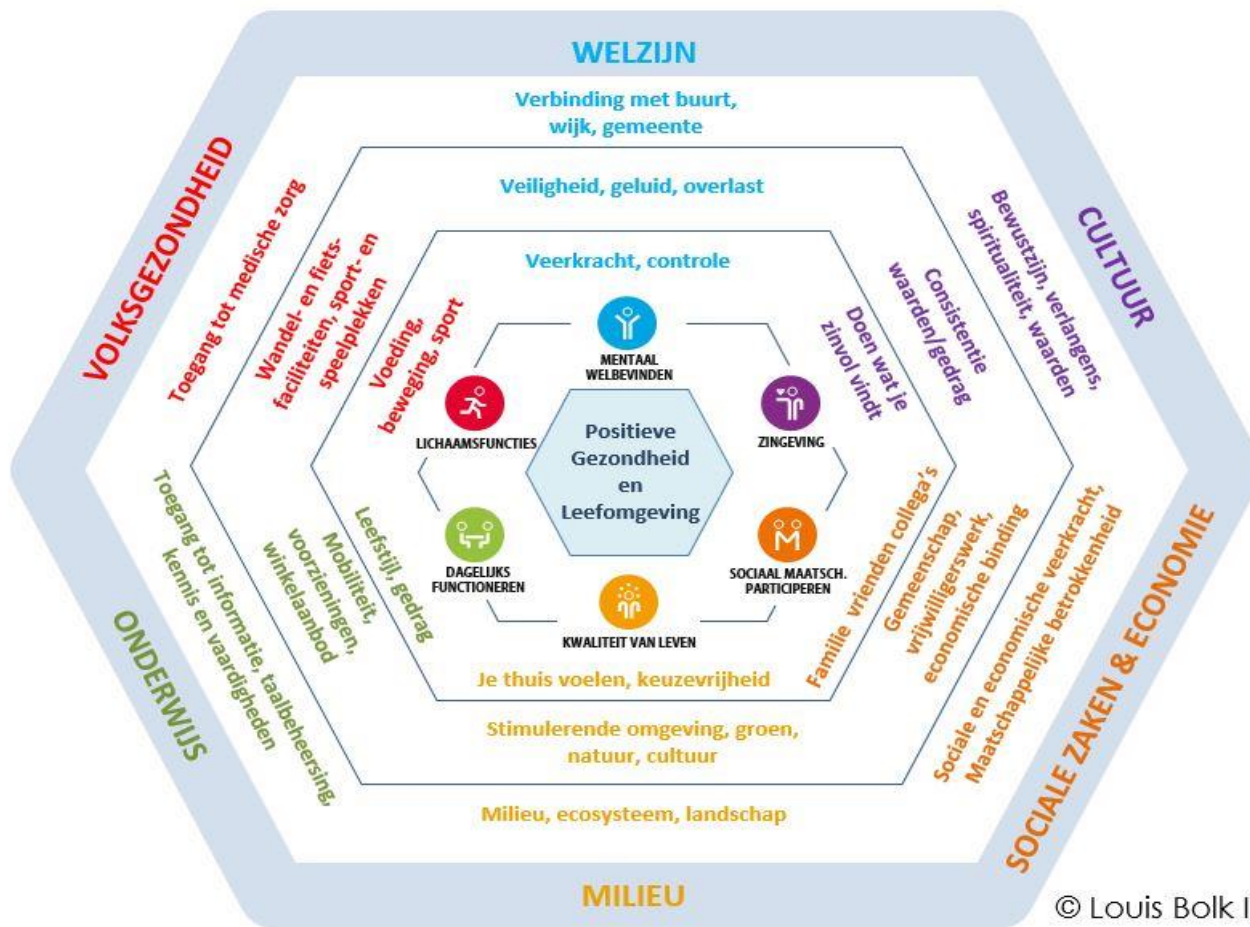
Positieve Gezondheid in de context



Prof. Jan De Maeseneer | Universiteit van Gent

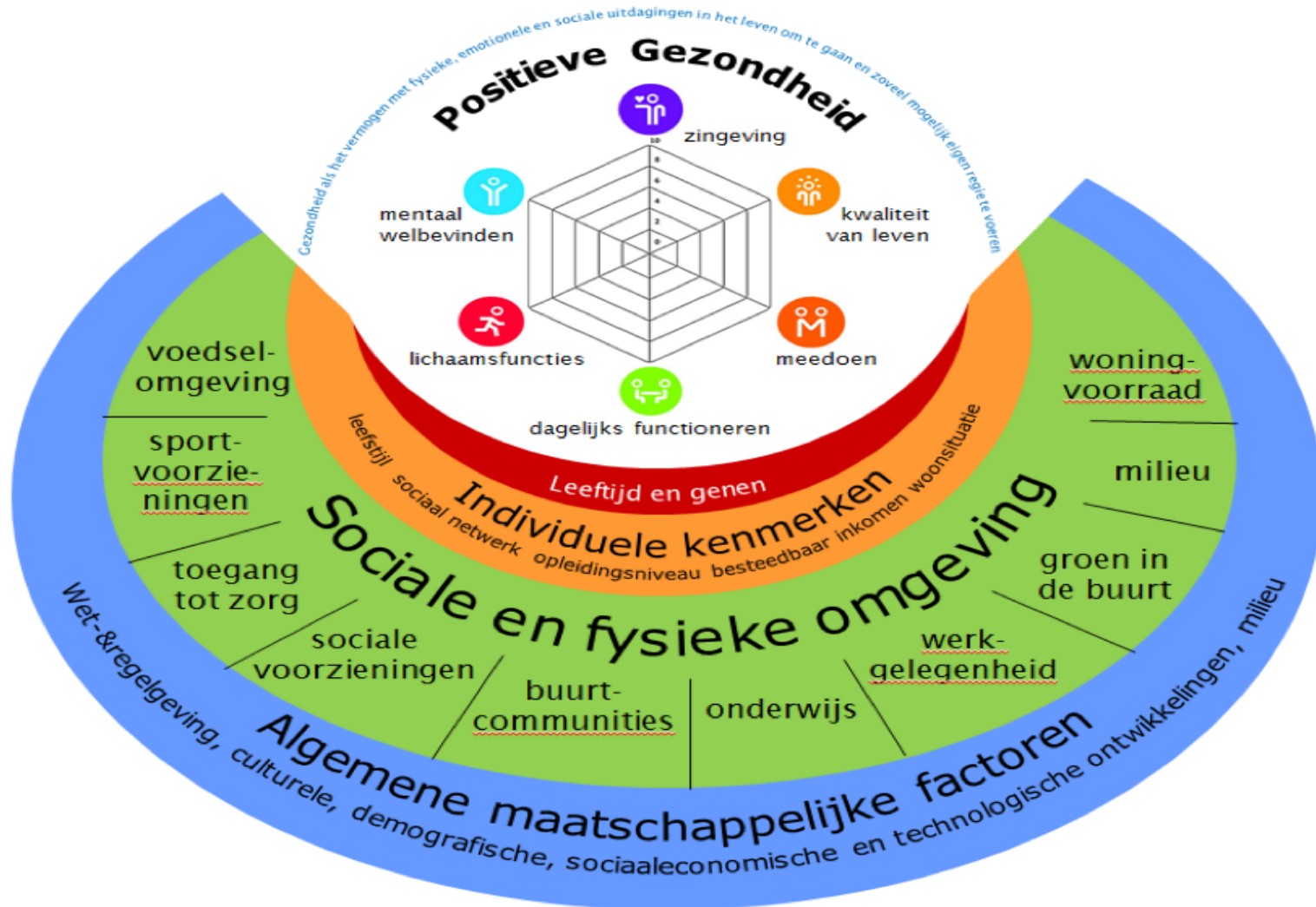


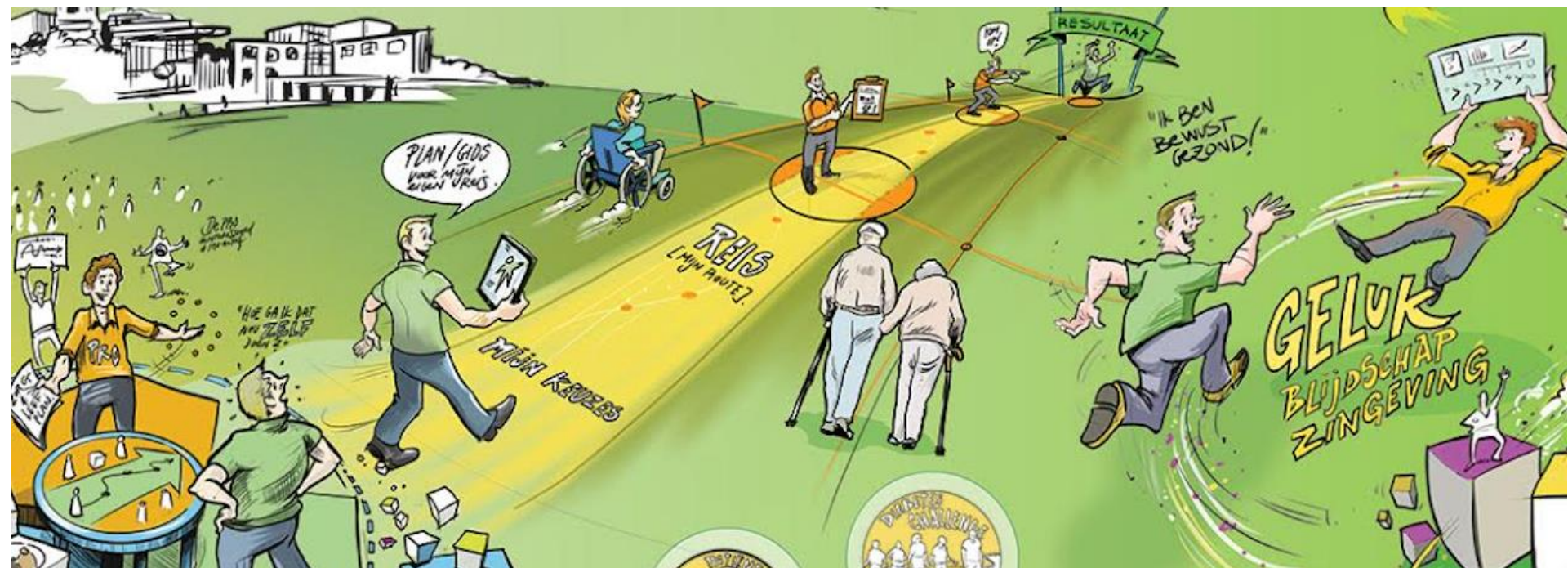
Integraal model voor Positieve Gezondheid en Leefomgeving (voorbeeldinvulling)



© Louis Bolk Instituut

Relatie 6 dimensies andere domeinen





De reis op weg naar een vitaler Limburg in 2025

Gezond meedoen in Zuid-Limburg

Samenvatting Regionaal rapport
Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2014

GGZ
LIMBURG



op zoek naar de Limburg-factor

De gezondheidssituatie in Limburg onderzocht en verklaard.



provincie limburg



Bouwen aan Limburgse vitaliteit!

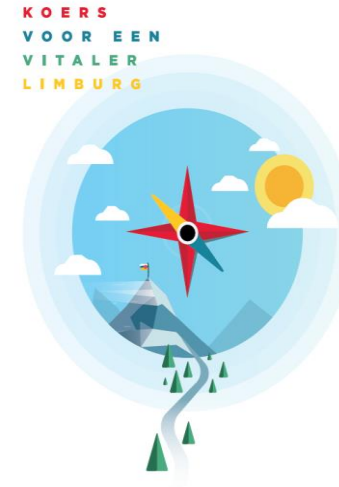
Ambitie Provincie Limburg

Grote uitdagingen

- Vergrijzing
- Hoge prevalentie chronisch ziekten
- Relatief veel ongezondheid
- Slechte vitaliteit
- Achterstand in arbeidsparticipatie

Sociale Agenda 2025

- Trendbreuk realiseren
- Vitaler Limburg realiseren
- Achterstanden in gezondheid verkleinen
- Arbeidsparticipatie verhogen



ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

KOERS
VOOR
EEN
VITALER
LIMBURG
IN 2025



Limburg herkent in **Positieve Gezondheid** een *middel* om de doelen van de **Sociale Agenda** te bereiken



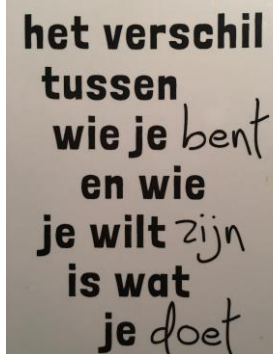
&

verwacht van **IPH** de ondersteuning om de **Limburgers** *te inspireren en te motiveren* om **zelf** met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan.



Bestuurlijke moed Provincie

- Sociale Agenda 2025 (in 2016)
- Afspraken over eigen coalitieperiode (9 jaar)
- Ambities op provinciaal niveau
- Uitkomst Proces is het resultaat
- Uitgangspunten
 - Nieuwe denken is doen
 - Positieve Gezondheid
 - Partners nemen de regie
- Vertrouwen, loslaten, regie bij burger

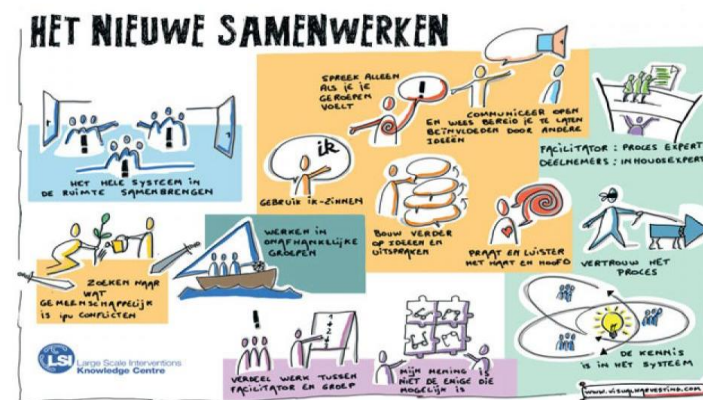


het verschil
tussen
wie je bent
en wie
je wilt zijn
is wat
je doet

Anders Organiseren,
Cultuur, structuur
Ruimte,
Vertrouwen,
Eigen regie,
Eigenaarschap
Burgerperspectief

Integraal over domeinen/ sectoren heen organiseren

Samen organiseren staat voorop niet de eigen organisatie



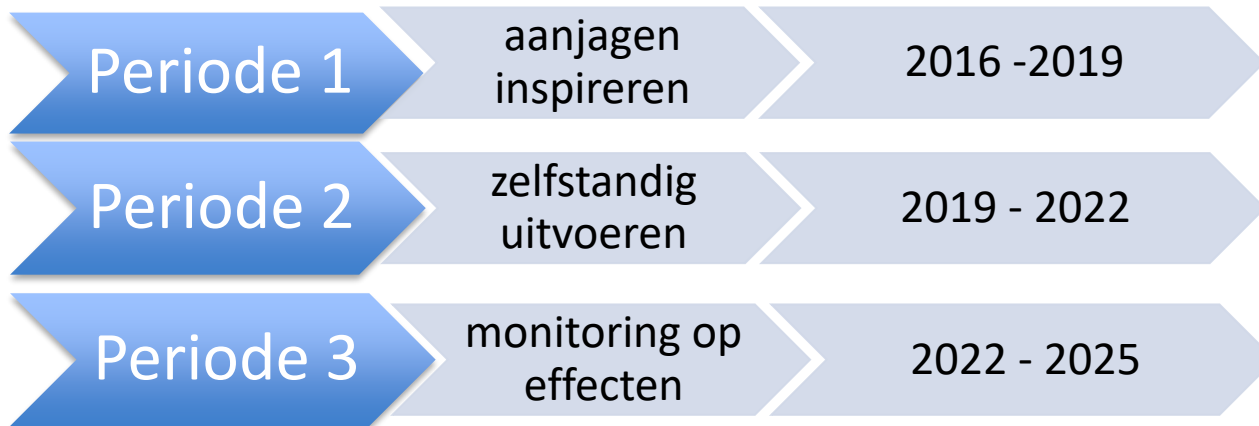


Plan van aanpak

Trendbreuk vraagt 9 jaar



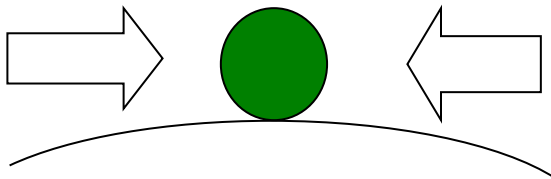
LIMBURG: HEEFT MOED EN LEF
T VOORBEELD HOE JE DE TRENDBREUK WAAR MAAKT!!



NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN'

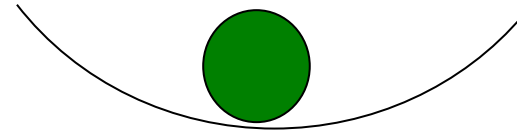
DOOR EEN ANDERE BENADERING:

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

OPDRACHT VOOR IN DE BREAKOUT-ROOMS:

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 6 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 1 minuut. Wissel de rollen.