



POSITIEVE GEZONDHEID

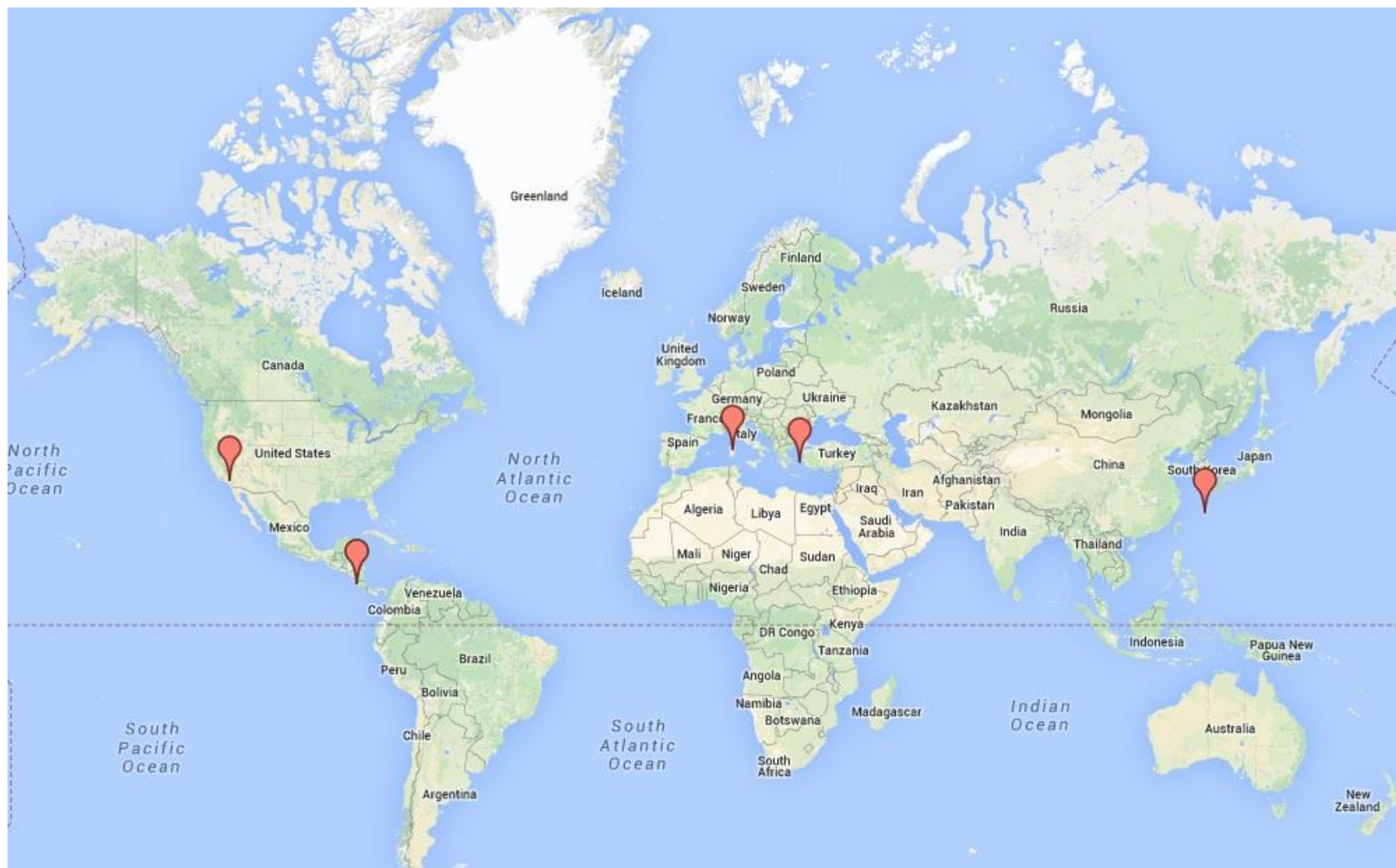
*Het nieuwe concept van gezondheid &
de verdere ontwikkeling naar Positieve gezondheid*

WCS Congres 'Grenzeloze Wondzorg'
28 november 2017

Dr. Marja van Vliet

1. De geheimen 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 zorgt voor gezondheidsgradiënt
(daarbij is ongelijkheid \neq armoede)

‘Het status syndroom’

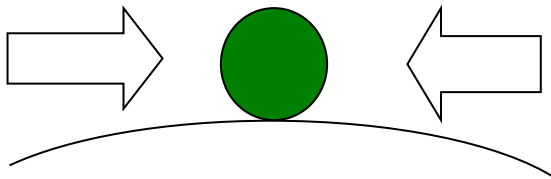
Wie heeft er meer stress? De hogere manager of de productiemedewerker?

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

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

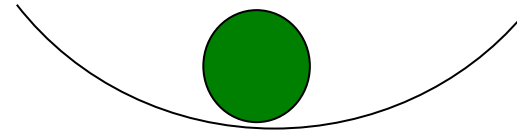
NAAR 'RESILIENT SYSTEMS' VOLGENS HET ADAPTATIEMODEL!

Controle model *gangbare* benadering



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

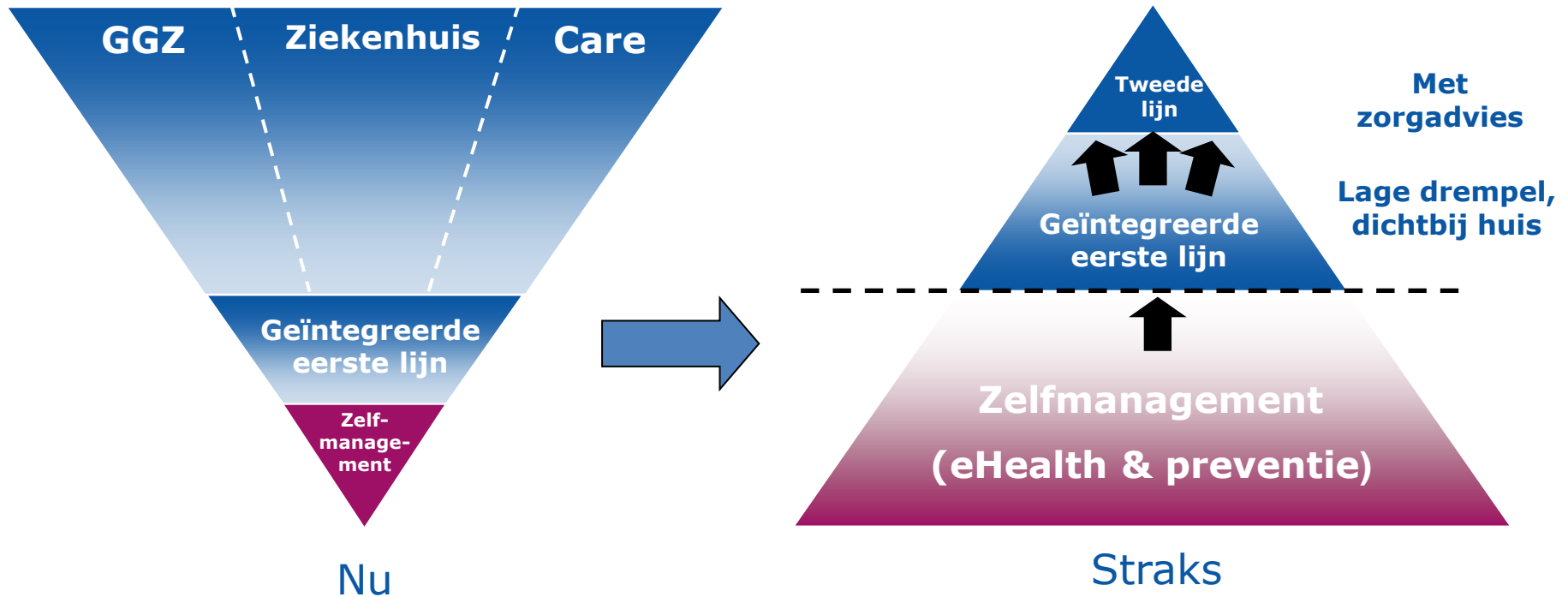
Adaptatie model *'resilience'* benadering



- 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:

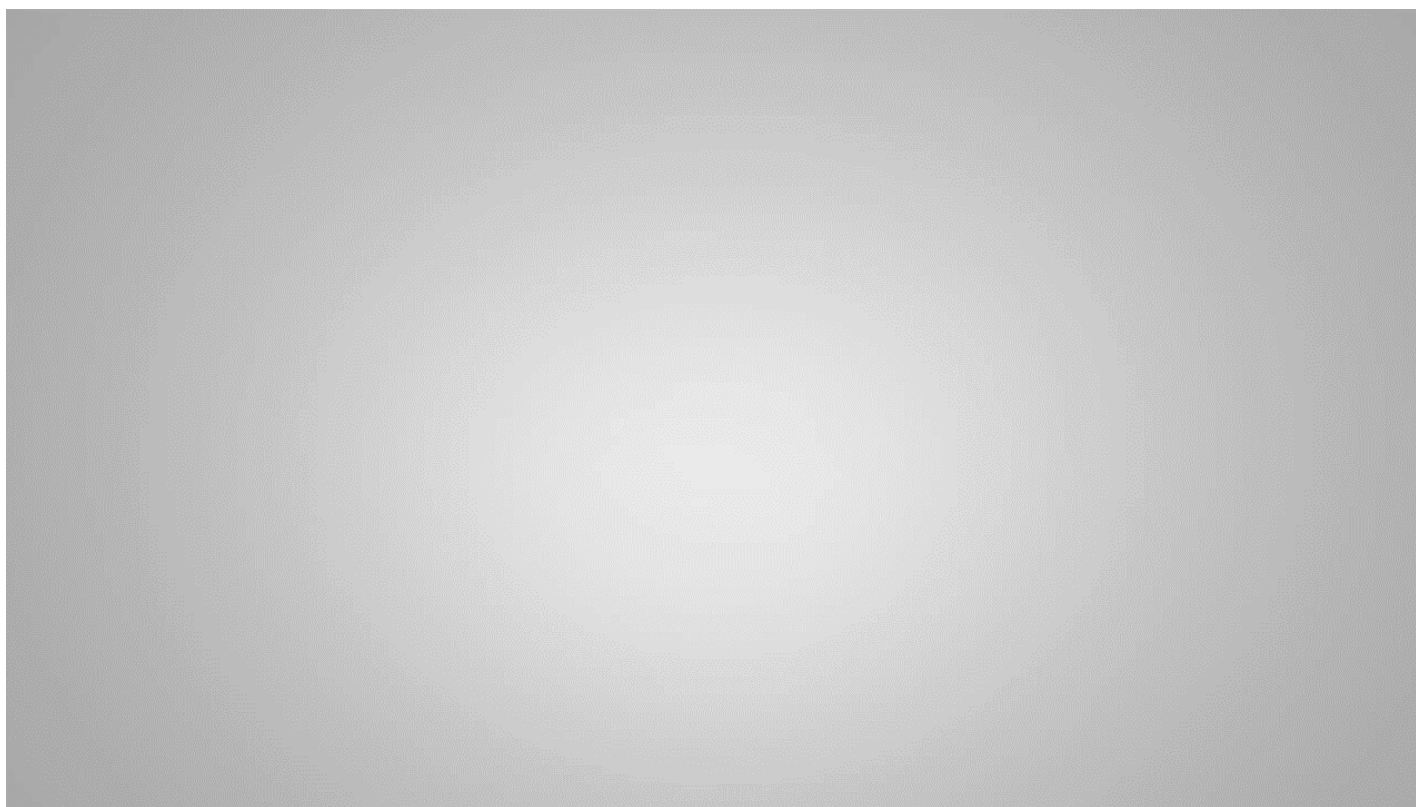
'A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.'



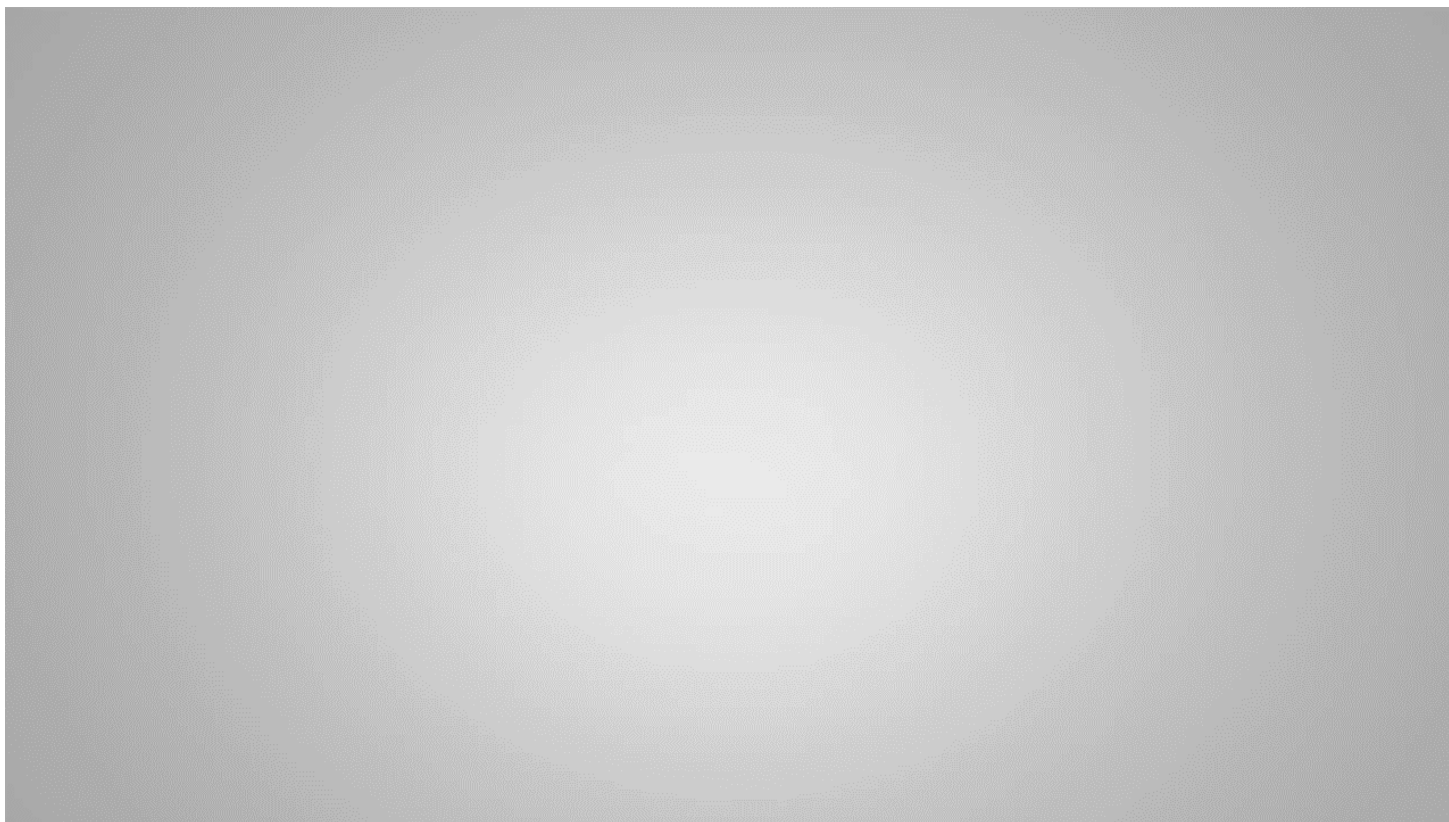


ZonMw

Parelfilmpje



Parelfilmpje





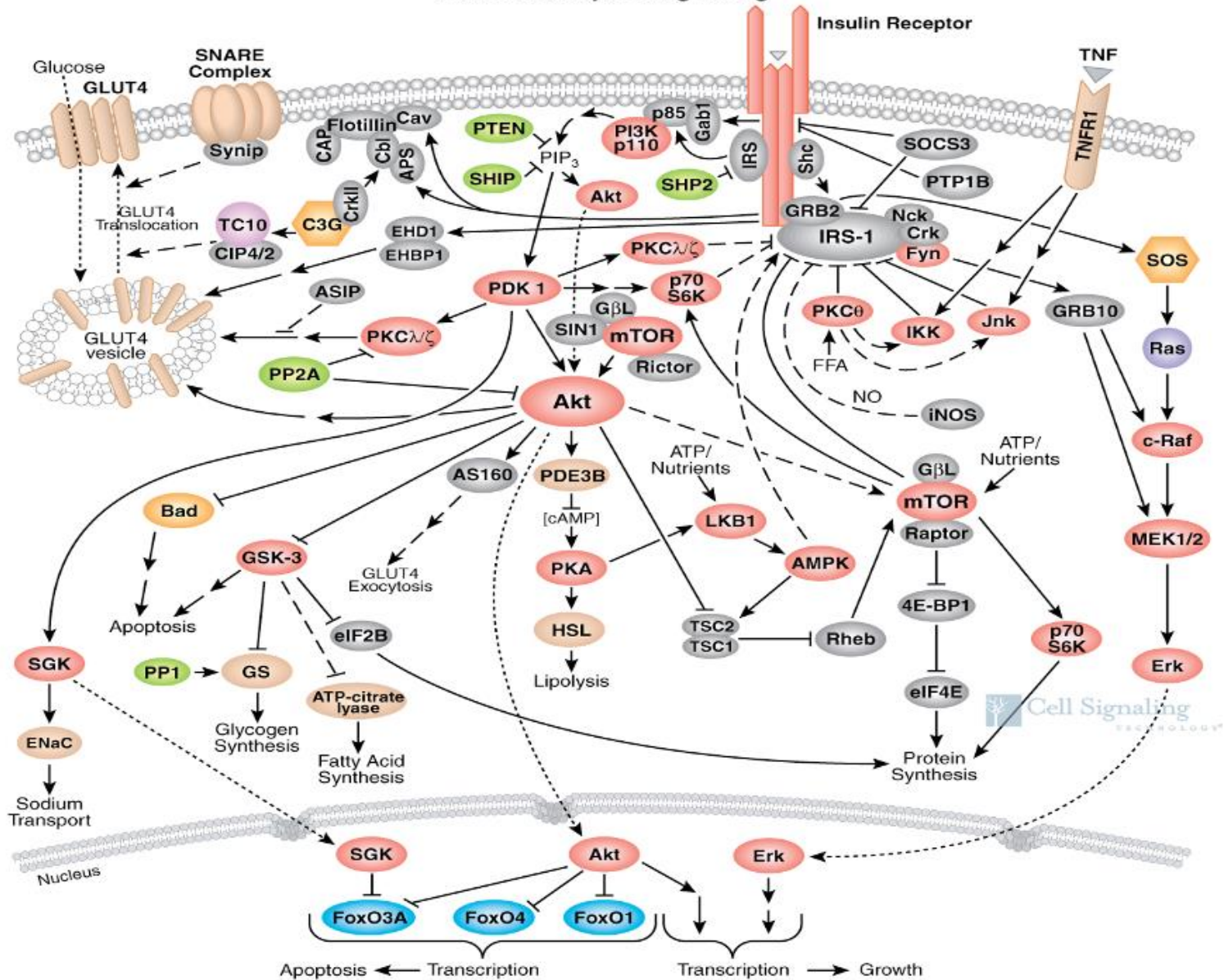
ALS 'GENERAL CONCEPT' IS VOORGESTELD:

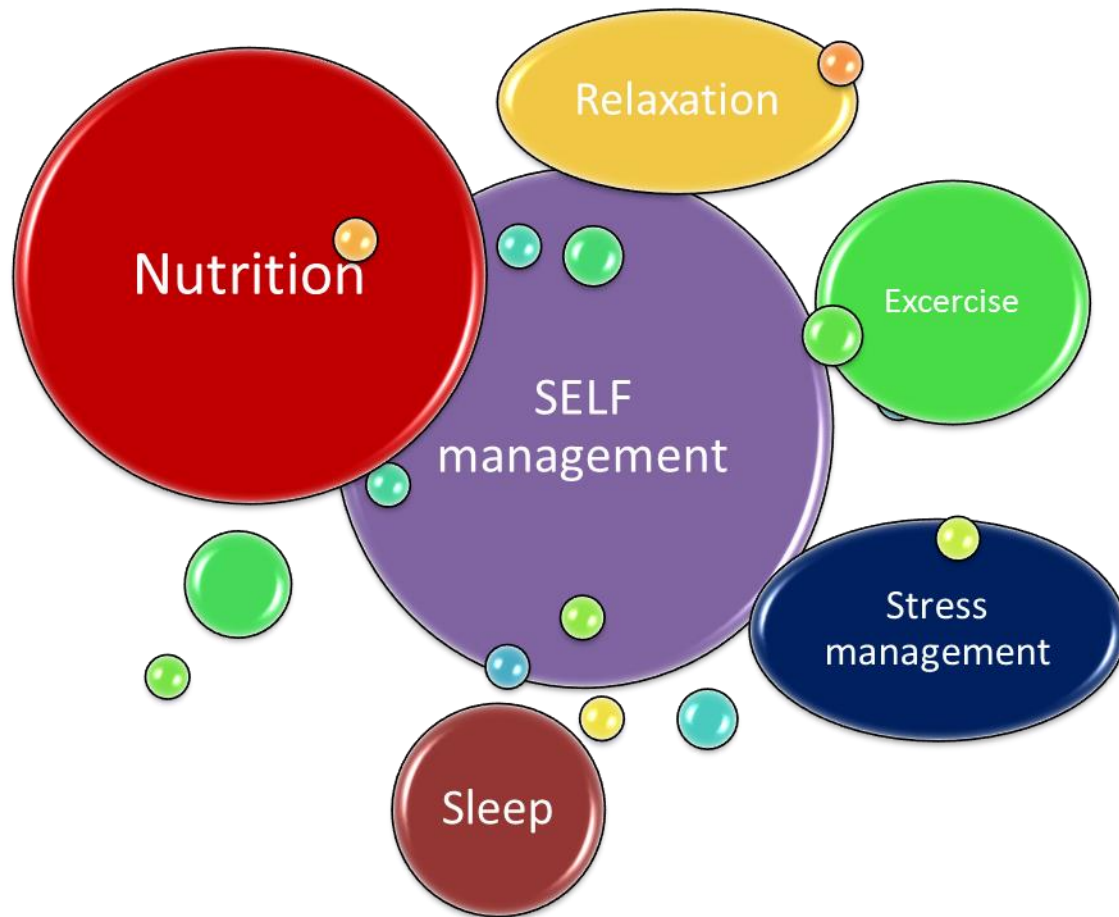
**'Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges'**

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'**

Insulin Receptor Signaling



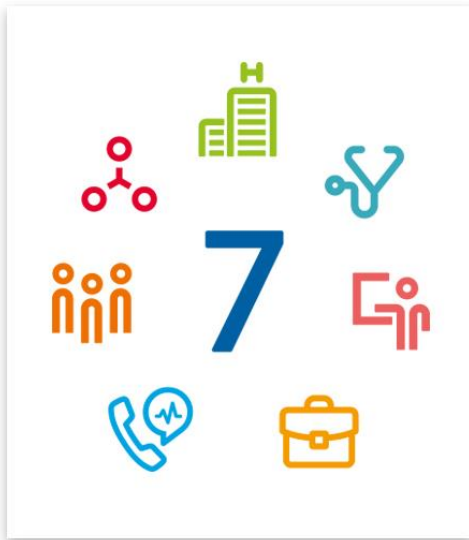




**‘Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges’**

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

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



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

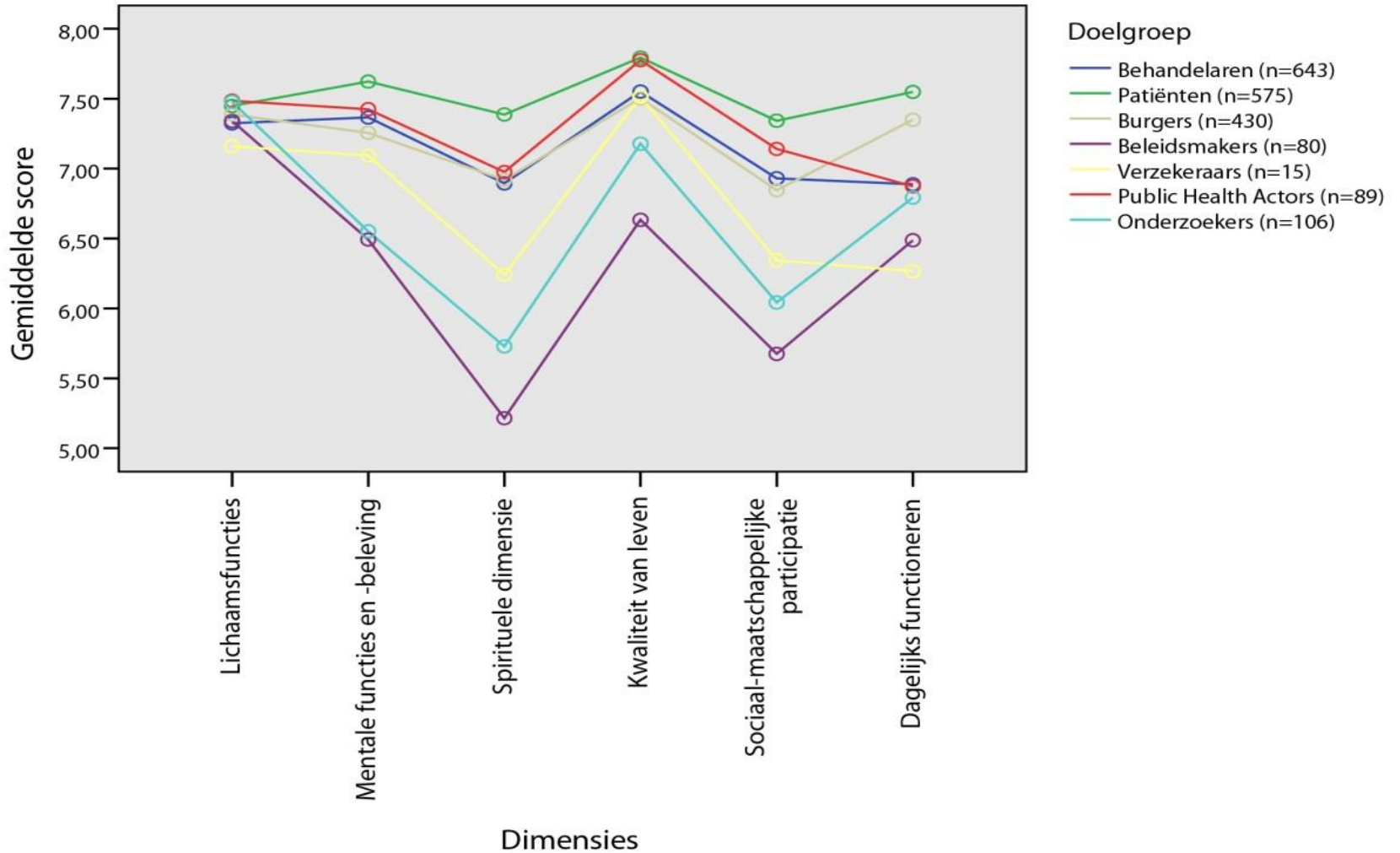
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



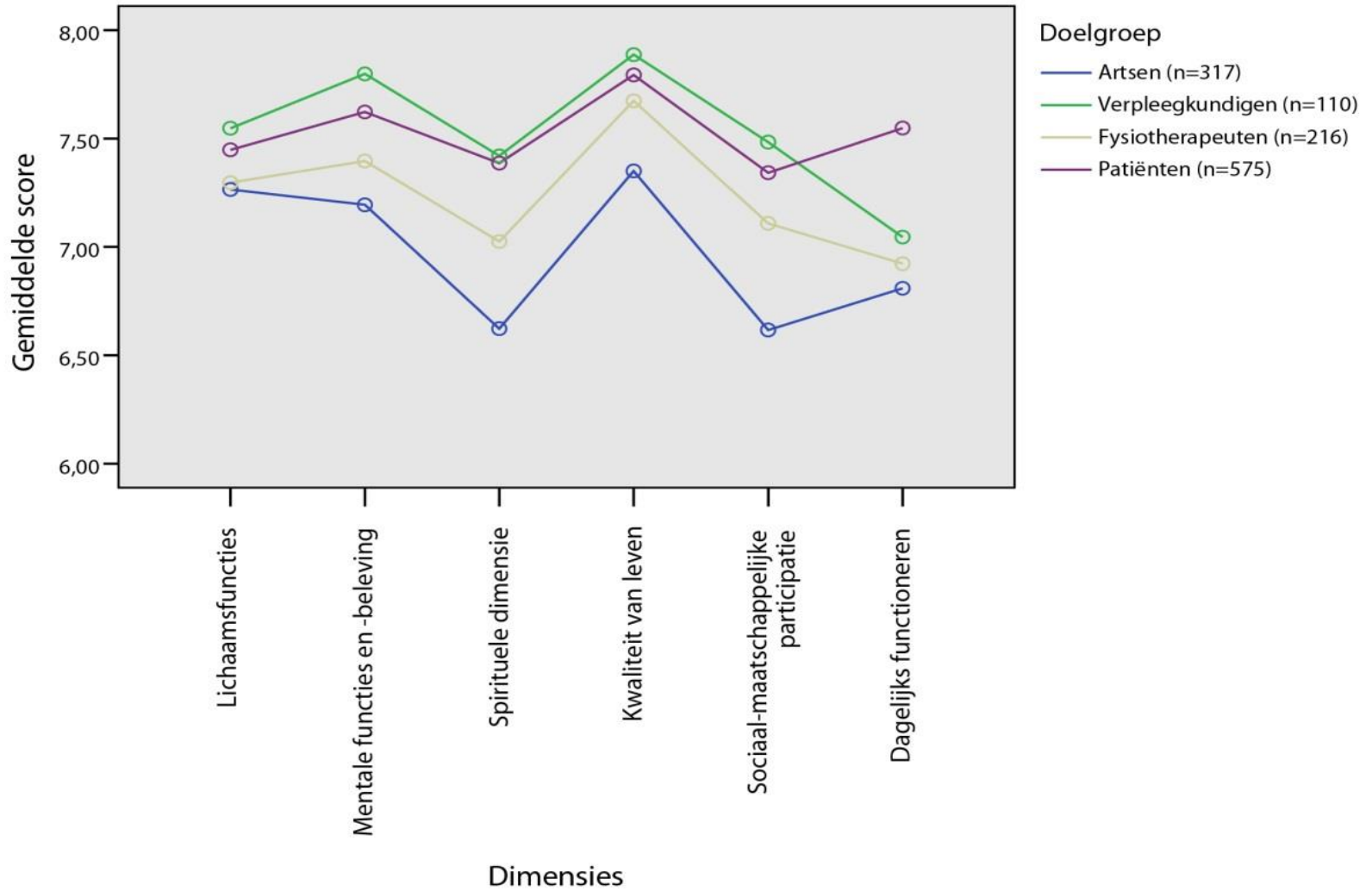
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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

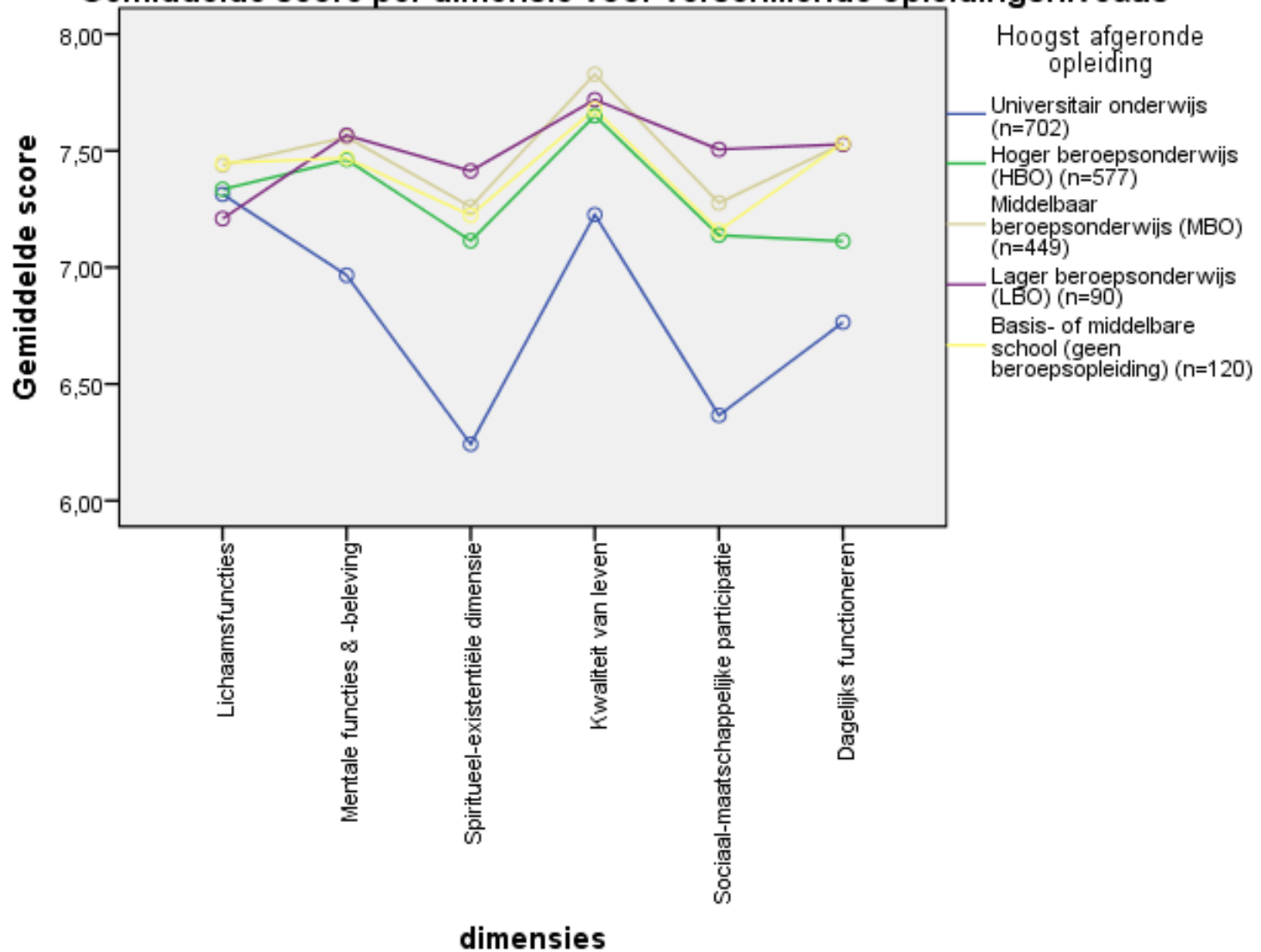
Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



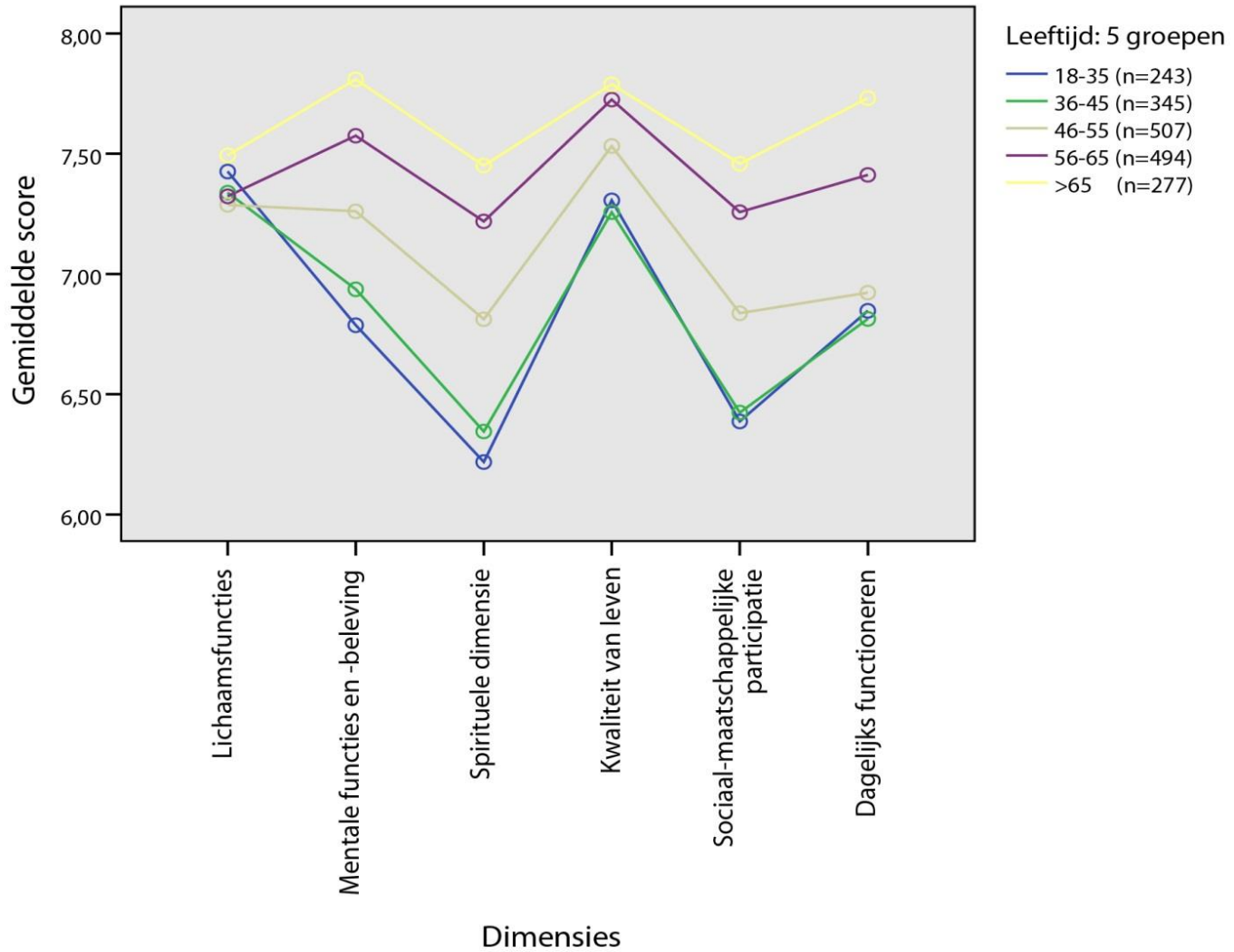
Gemiddelde score per dimensie voor patiënten en behandelaren



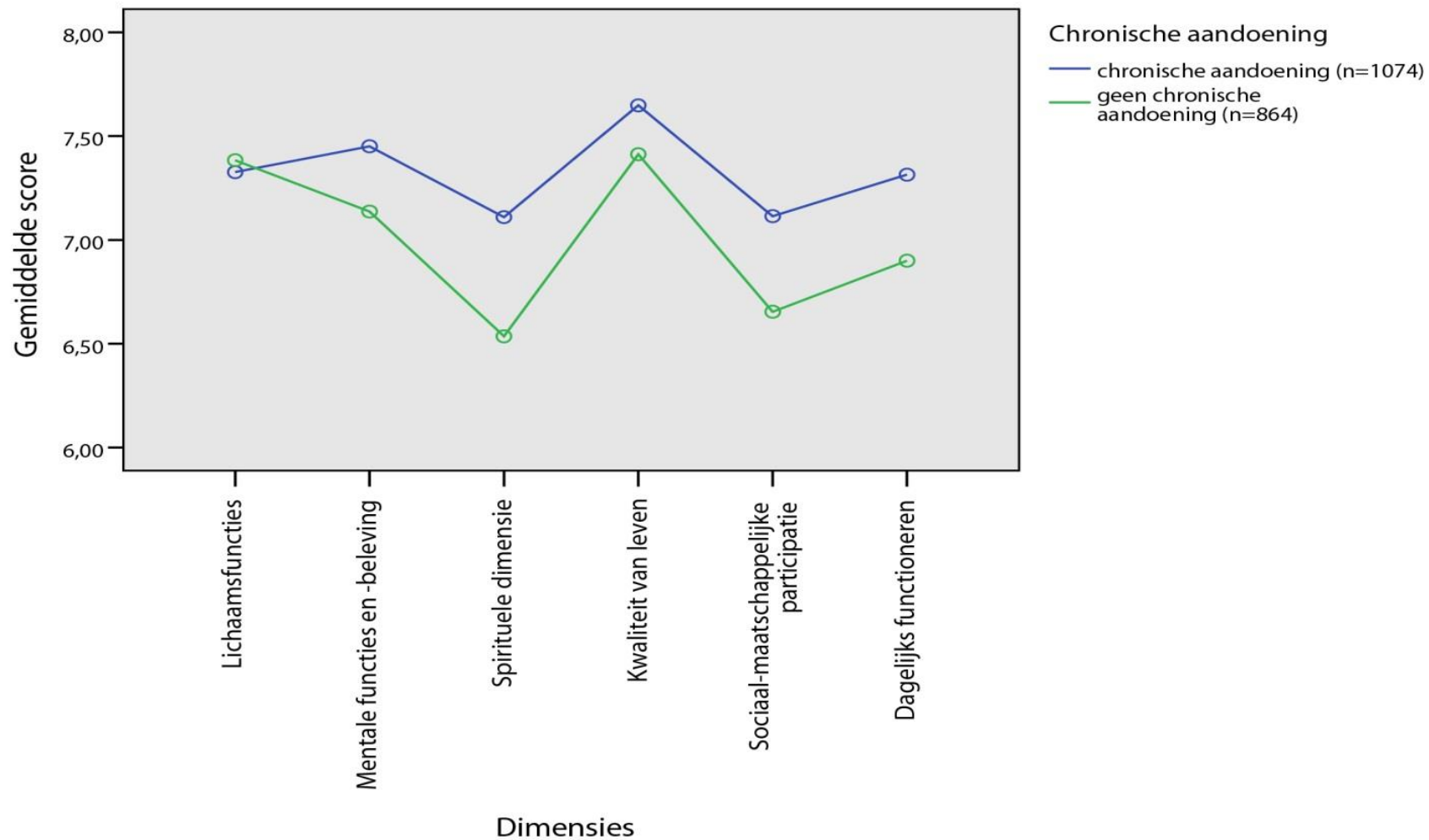
Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus



Gemiddelde score per dimensie voor verschillende leeftijdsgroepen



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

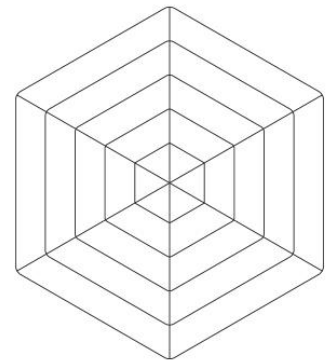


CONCLUSIES:

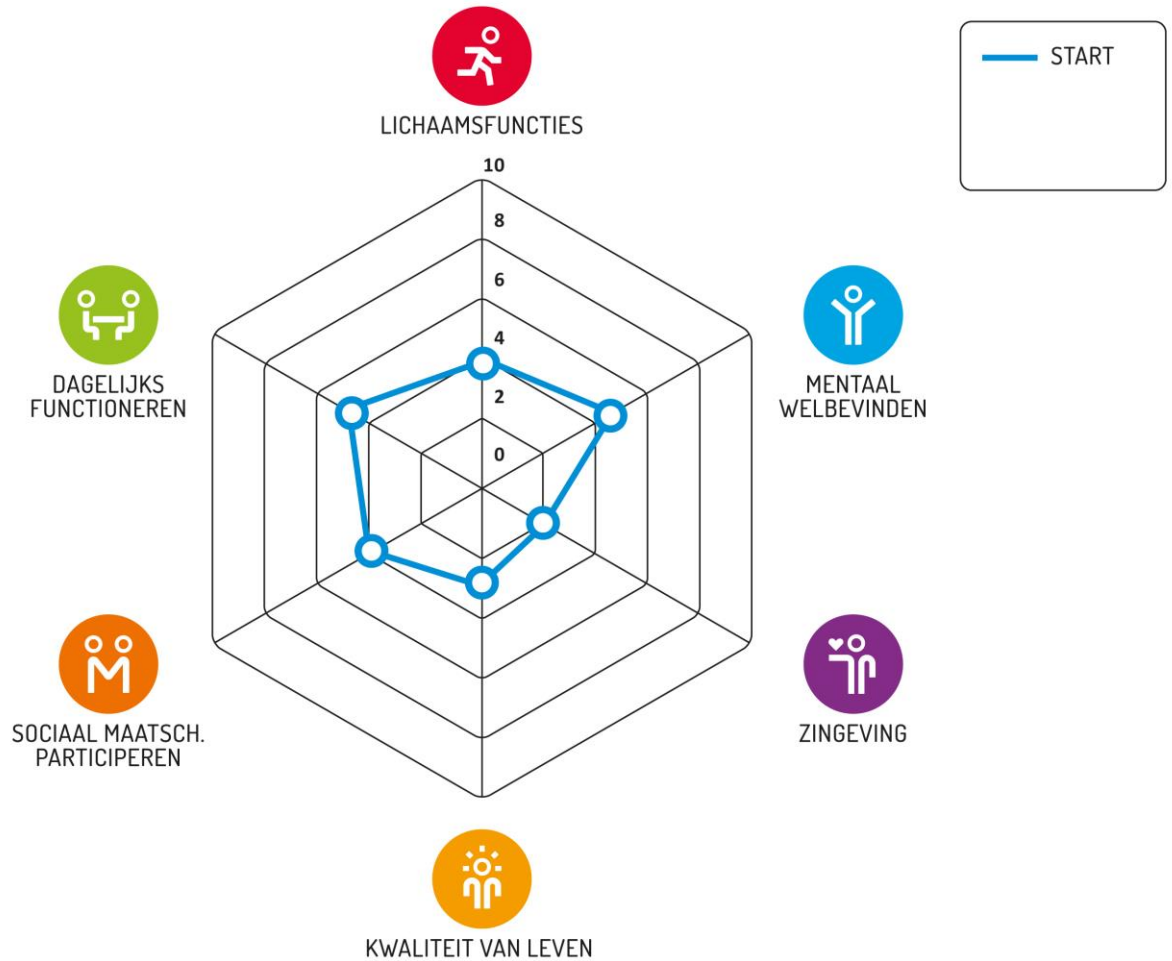
- Aanbevelen: Onderscheid de *smalle* opvatting, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' van de *brede* opvatting over gezondheid.
- Daarom introduceren we *voor de brede opvatting* het begrip:

'Positieve gezondheid'

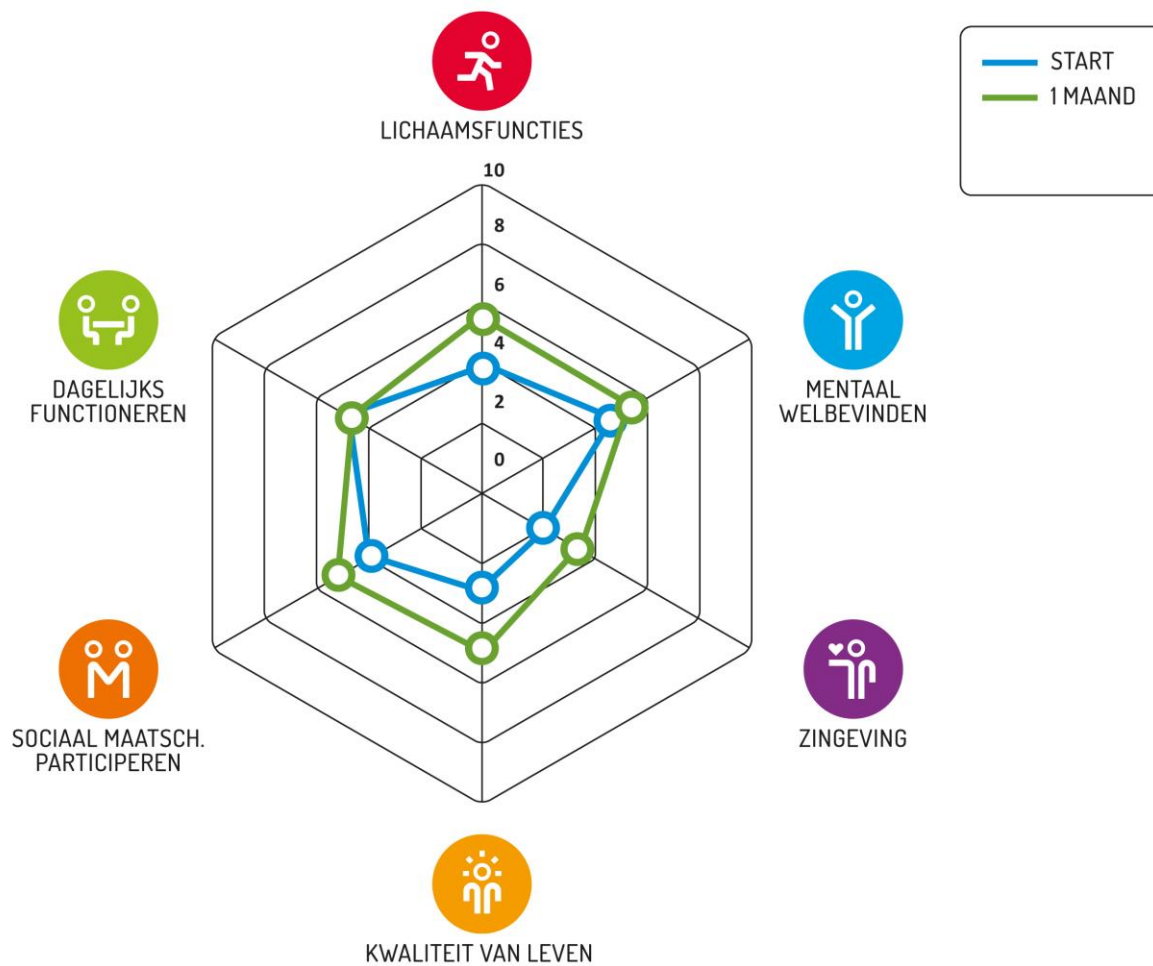
(bestaande uit zes dimensies)



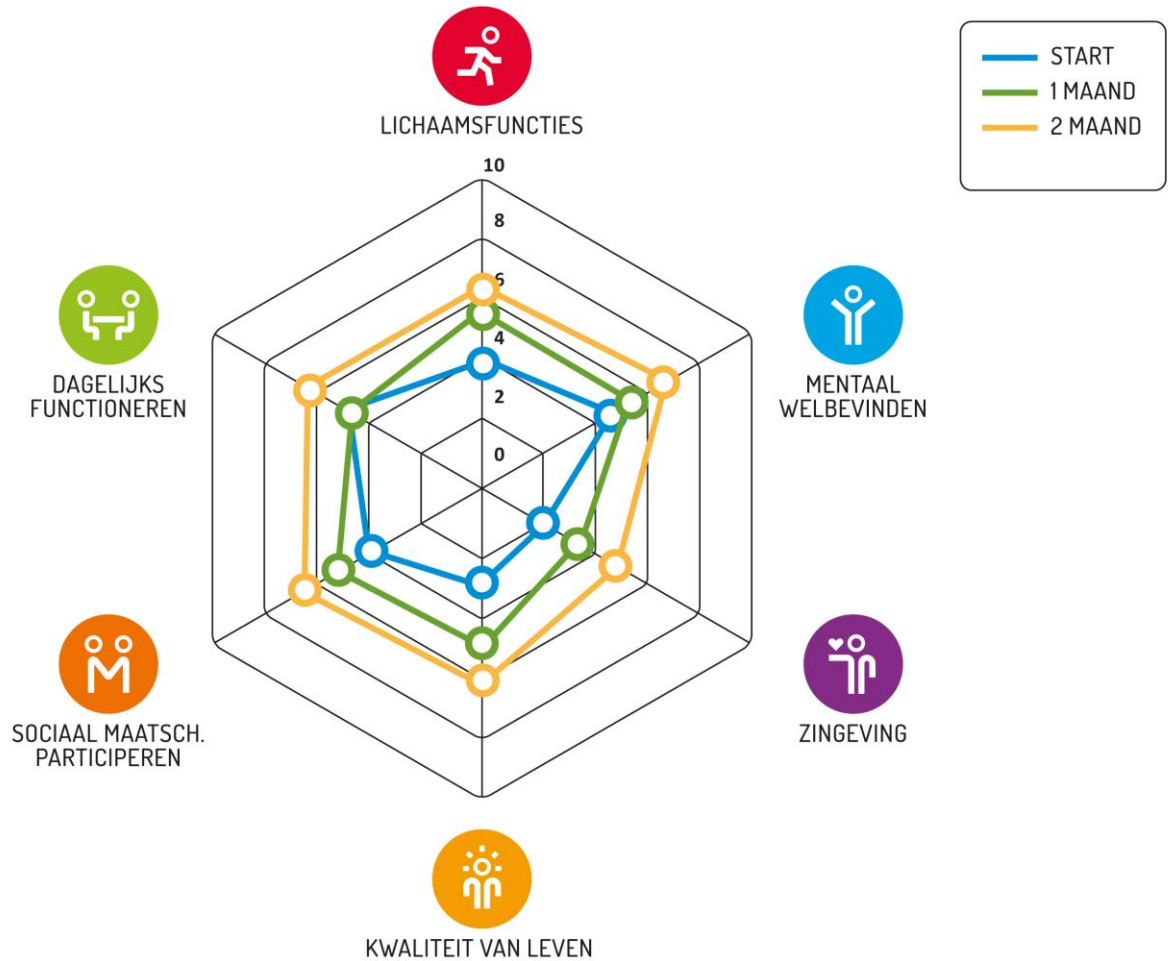
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



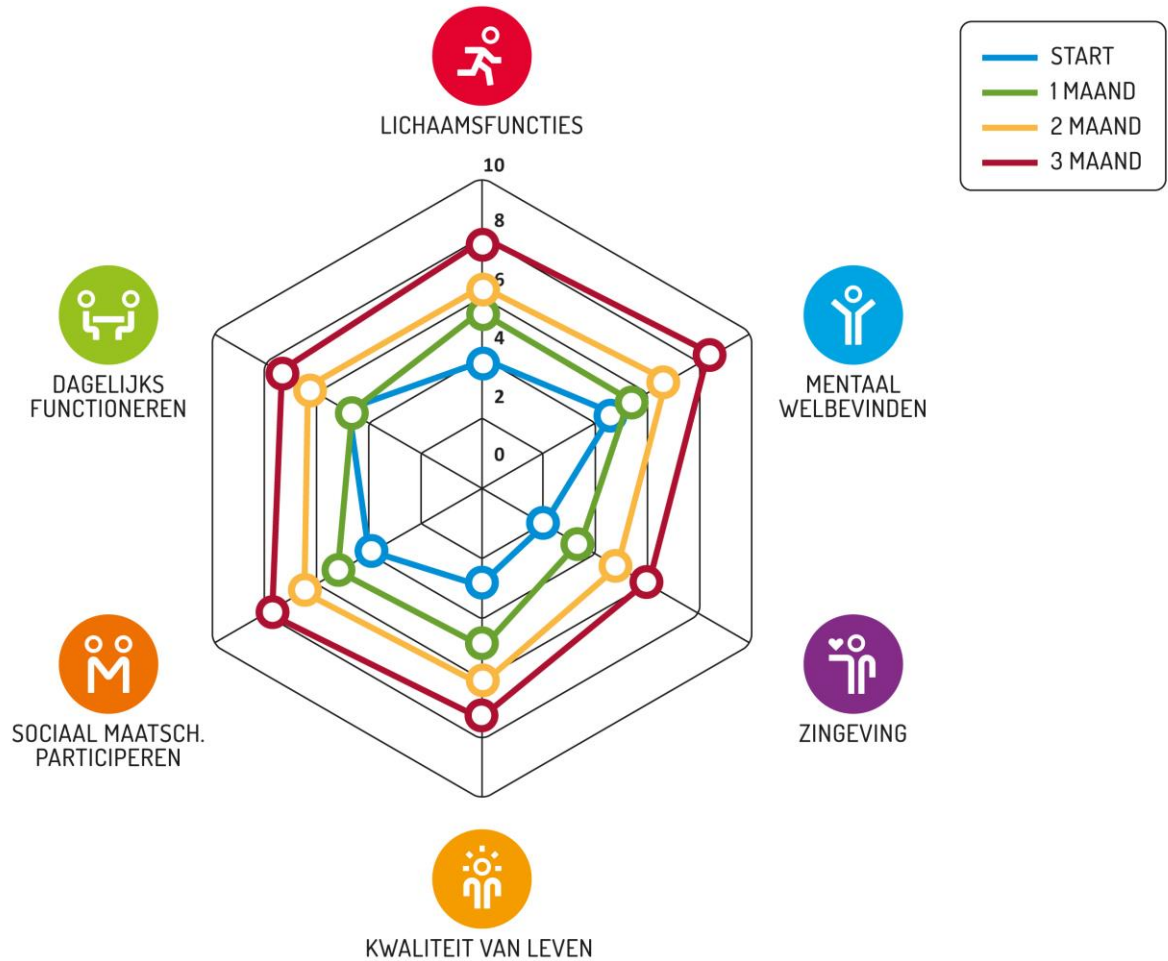
**PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID**
DE SCORE
ZOU ZO KUNNEN
VERANDEREN



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



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

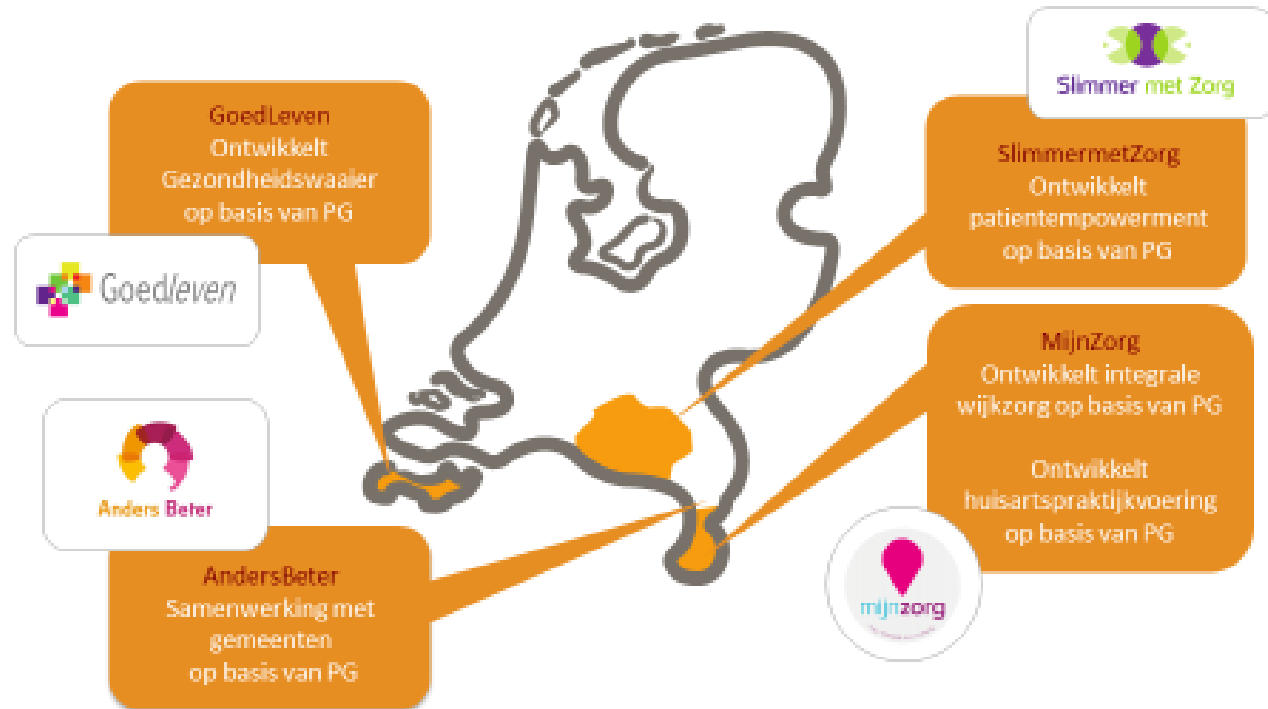
- Gebiedsteams
- Zorgaanbieders
- Welzijn
- Onderwijs
- Bibliotheek



ANDERE STAPPEN ...

In regio's de
bijpassende
samenwerkings-
vormen
ontwikkelen.

CZ-proeftuinen experimenteren met
Positieve Gezondheid



Activiteiten Instituut voor Positieve Gezondheid (iPH):

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

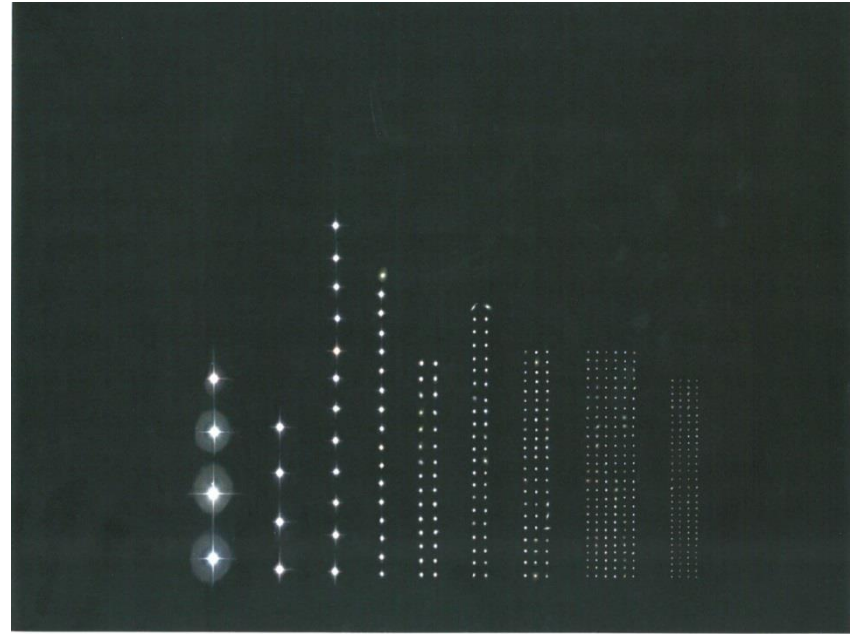
Positieve Gezondheid in de praktijk:

1. De brede blik naar binnen - 'Mijn spinnenweb'.
2. Het 'andere gesprek' - wat is voor u écht belangrijk?
3. Beschikbaarheid & vindbaarheid van 'handelingsperspectieven', in brede zin, en eventueel begeleiding daarbij.

De beleefde werkelijkheid

versus

de geclassificeerde werkelijkheid



DE STAND VAN ZAKEN ...

- We ontwikkelden nu een digitaal '**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

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"/> |

MOTIVATIONAL INTERVIEWING:

Leefstijlverandering bij mensen met **lage SES** lukt, als ze **contact maken met** wat voor hen **écht belangrijk** is.
(Pauline Dekker en Wanda de Kanter)

Overwinnen van een verslaving lukt alleen bij degene die **contact maakt met** voor hem/haar **écht belangrijk** is.
(Machteld Huber)

Conclusie: Zingeving is zeer **sterk gezondmakende factor!**



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**

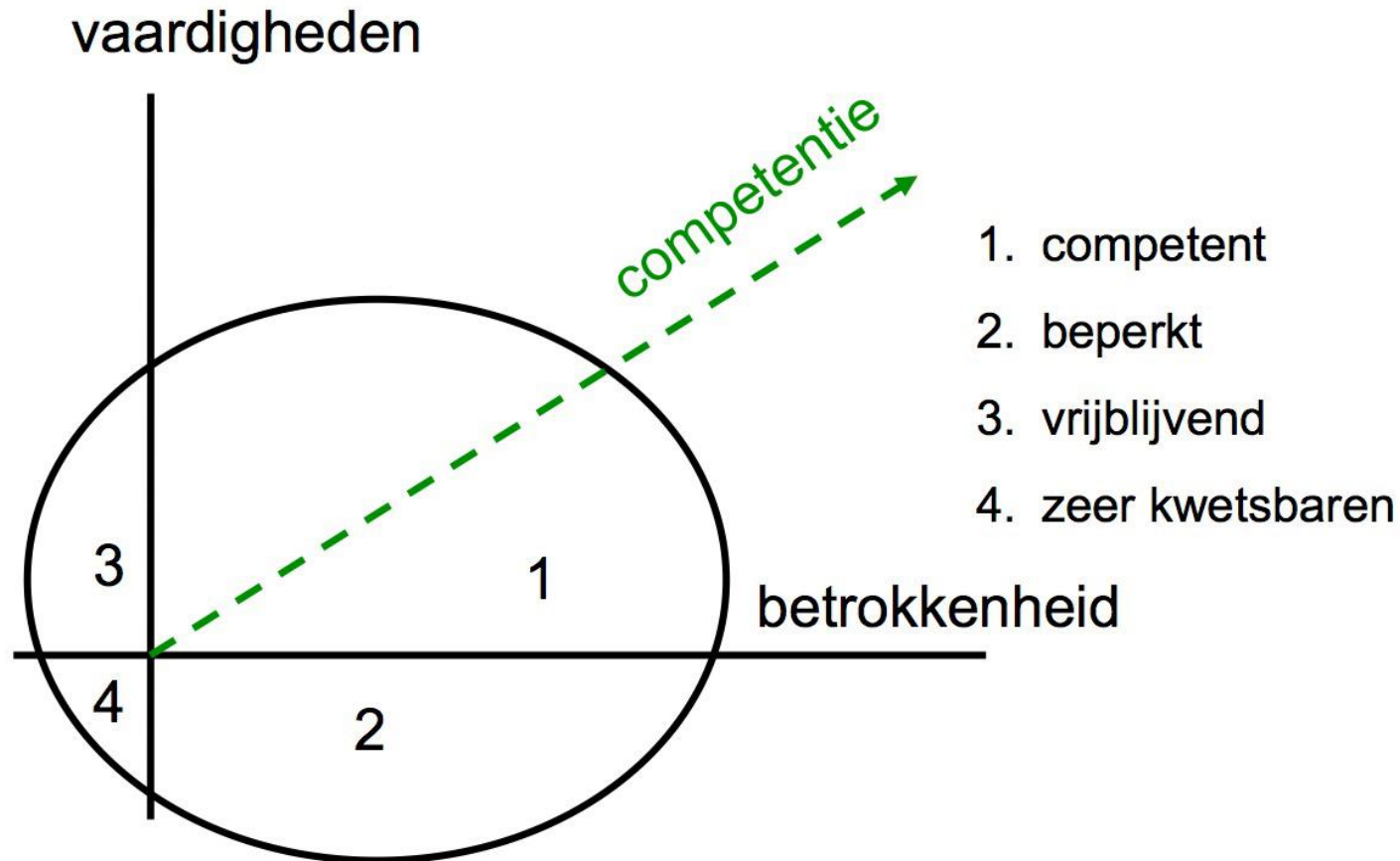


En wat betekent dit voor jullie?

www.ipositivehealth.com

BEGELEIDING MOET OP MAAT ZIJN!

NIET IEDEREEN HEEFT DEZELFDE VERMOGENS:



jan.van.der.kamp@planet.nl