

Welkom!

Van aandacht voor ziekte naar aandacht voor gezondheid!

Anne Brouwer
Trainer Positieve Gezondheid vanuit Trainingsbureau Blooming
www.trainingsbureaublooming.nl

Naast trainer ook docent Verpleegkunde & auteur van de boeken Verpleegkundig Leiderschap Werkt! en Werkgeluk in de zorg



Inhoud workshop

- Inzicht in het concept Positieve Gezondheid
- Ervaren van Positieve Gezondheid → vanuit jezelf
- ‘Het andere gesprek’ – wat- waarom en... hoe dan?
- Dit levert het patiënten op en collega’s die er mee werken
- Zó kan je er zelf mee aan de slag in je dagelijks werk..



Positieve gezondheid is een tool/hulpmiddel



Positieve gezondheid bestaat uit 6 dimensies waarvan lichamelijk functioneren het belangrijkste is



Positieve gezondheid is gebaseerd op de mening van Machteld Huber



WHO definitie gezondheid

“Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.”



Conferentie 2009

“Het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.”



Blue Zones

9 leefstijl-gewoontes tot een lang en gelukkig leven

1. Natuurlijk bewegen
2. Heb een doel
3. Ontspannen
4. 80% regel
5. Focus op plantaardig
6. Wijntje
7. Gellefden eerst
8. Juiste omgeving
9. Geloof/waarden

Dagelijks bewegen

Zinvol leven en bezigheden

Plantaardige voeding

Sociale gemeenschap



Oud & Nieuw

Oude termen

Ziekte

Fragmentatie

Aanbodgericht

Top-down

Controle en bureaucratie

Nieuwe termen

Gezondheid en eigen regie

Holistisch mensbeeld

Vraag en behoefte

Horizontaal

Vertrouwen en vakmanschap

Expert

- Geeft advies
- Bepaalt tempo
- Bedenkt oplossing

•

Coach

- Ontlokt ideeën
- Volgt tempo
- Is partner in het proces



Waar staat positieve gezondheid voor?

- Mensen zijn niet hun aandoening, toch focussen we daar doorgaans wel op.
- Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek.
- Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Het gaat om een brede blik op gezondheid.

- Bron: <https://www.iph.nl>

<https://youtu.be/VNeb4qSTcy8>

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



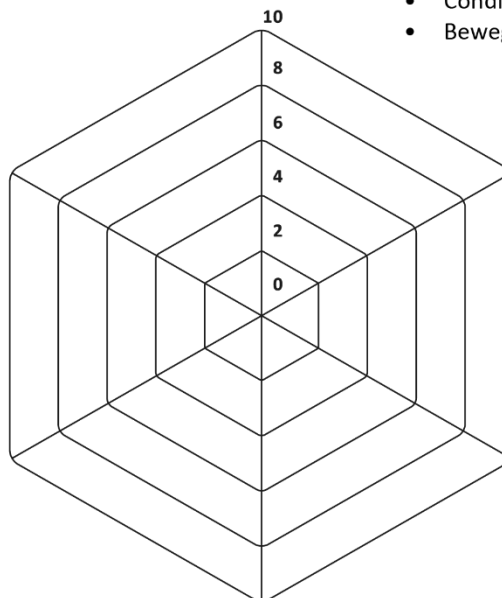
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



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



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



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

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

De vragenlijst van iPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Ik kan goed voor mijzelf zorgen

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

Ik heb goed contact met andere mensen

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

Ik voel mij gezond



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

Ik voel mij vrolijk



MENTAAL WELBEVINDEN

Ik heb vertrouwen in mijn toekomst

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



DAGELIJKS FUNCTIONEREN



MEEDOEN

Ik geniet van mijn leven



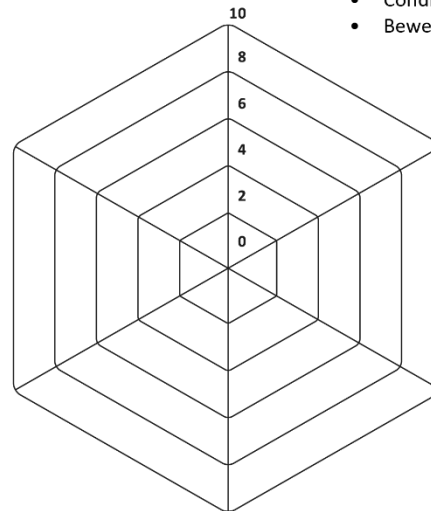
KWALITEIT VAN LEVEN

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



ZINGEVING

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



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR

- Zorgen voor jezelf
- Kunnen werken of leren
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Kunnen plannen
- Hulp kunnen vragen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken



DAGELIJKS
LEVEN



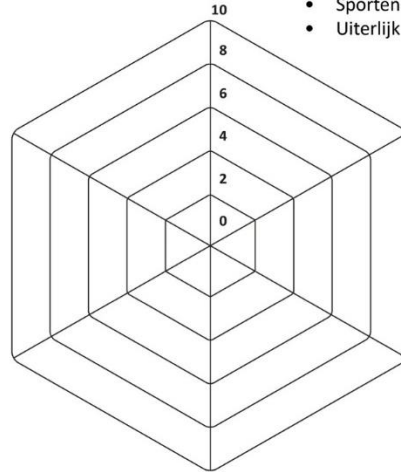
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serius genomen worden
- Samen leuke dingen ondernemen
- Erbij horen
- Jezelf kunnen uiten
- Betekenisvolle relaties
- Steun en begrip van anderen krijgen



MIJN LICHAAM

- Je gezond voelen
- Energie hebben
- Lichamelijke klachten en pijn
- Gezond eten
- Slapen
- Conditie
- Sporten en bewegen
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS
EN GEDACHTEN

- Concentreren
- Omgaan met je gevoelens
- Positief in het leven staan
- Jezelf accepteren
- Vertrouwen hebben in jezelf
- Omgaan met verandering
- Grip hebben



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Vertrouwen hebben in de toekomst
- Levenslust
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken
- Situaties accepteren
- Dankbaarheid



KWALITEIT VAN LEVEN

- Gelukkig zijn
- Genieten
- Balans ervaren
- Je veilig voelen
- Fijne omgeving ervaren
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

KIND 8-16 JAAR

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken*



DAGELIJKS
LEVEN

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wil*
- Meekomen met anderen*
- Op je eigen manier bijdragen*

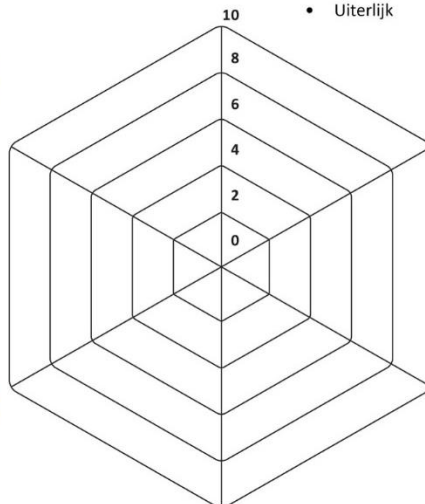


MEEDOEN



MIJN LICHAAM

- Je goed voelen
- Energie hebben
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen
- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS
EN GEDACHTEN

- Omgaan met gevoelens
- Jezelf accepteren
- Je aan kunnen passen
- positief in het leven staan*
- Je grenzen kennen*
- Omgaan met tegenslagen



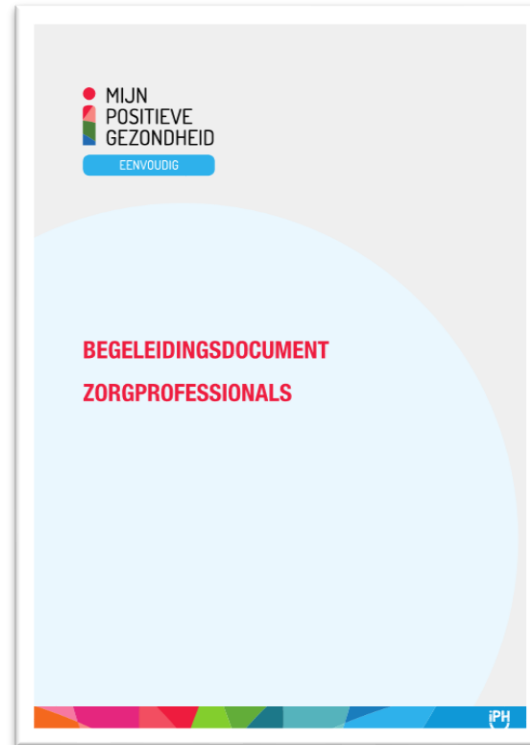
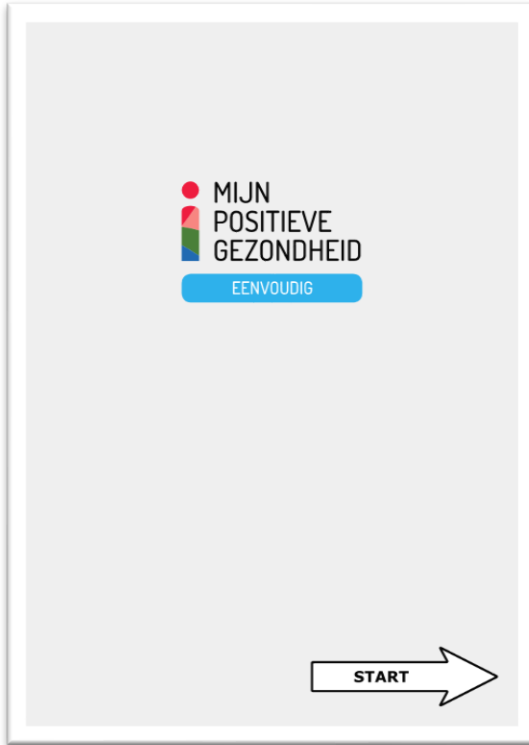
NU EN LATER

- Kijken naar de toekomst
- Cultuur en geloof
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken*
- Jezelf kennen*
- Voorbeelden hebben*



LEKKER IN JE
VEL ZITTEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren*
- Zin hebben om dingen te doen*
- Steun en begrip van anderen krijgen*



Ook digitaal:



VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

MY POSITIVE HEALTH

- Looking after yourself
- Knowing your limitations
- Knowledge of health
- Managing time
- Managing money
- Being able to work
- Asking for help

DAILY FUNCTIONING

- Feeling healthy
- Feeling fit
- Having complaints and/or pain
- Sleeping pattern
- Eating pattern
- Physical condition
- Exercise

MENTAL WELL-BEING

- Being able to remember things
- Being able to concentrate
- Being able to communicate
- Being cheerful
- Accepting yourself
- Being able to handle changes
- Having control

MEANINGFULNESS

- Having a meaningful life
- Being high-spirited
- Wanting to achieve ideals
- Feeling confident about
- Accepting life
- Being grateful
- Continue learning

QUALITY OF LIFE

- Enjoyment
- Being happy
- Feeling good
- Feeling well-balanced
- Feeling safe

PARTICIPATION

- Social contacts
- Being taken seriously
- Doing fun things together
- Having the support of others
- Belonging
- Doing meaningful things
- Being interested in society

Institute for Positive Health (IPH) | Dialogue tool 1.0

HEILSUHJÓL

Taktu afstöðu til eftirfarandi þátta:

- Ég sé um mig sjálfur
- Ég þekki mín mörk
- Ég veit hvað heilbrigði er
- Ég stjórna eigin tíma
- Ég hef stjórn á eigin fjármálum
- Ég hef starfsgætu
- Ég get beðið um aðstoð

DAGLEG VIRKNI

- Mér finnst ég heilbrigður
- Mér finnst ég hraustur
- Ég er laus við óþægindi og verk
- Ég sé vel
- Mataræði mitt er halt
- Líkamlegt ástand mitt er gott
- Ég hreyfi mig reglulega

LÍKAMLEG VIRKNI

- Ég er með hvernig
- Ég get einbeitt mér
- Ég get átt í samskiptum við aðra
- Ég er gleður
- Ég er sáttur/ur við mig
- Ég get tákast á við breytingar
- Mér finnst ég hafa stjórn

ANDLEG VELLÍÐAN

- Ég er ítt innihaldurku (PH)
- Ég er lífsgjúf/ur
- Mig langar að hugaþingir minnar verði að vinaleika
- Ég er sjálfstær/ur
- Ég er sáttur/ur við lífið
- Ég er þakklátur/ur
- Ég er stoltur/ur að hafa eitthvað nýtt

TILGANGUR

- Ég er ásnagður/ur með lífið
- Ég er hamingjastofnastur/ur
- Mér líður vel
- Ég er í jafnvægi
- Ég finn fyrir öngu
- Ég er sáttur/ur við lífskjör mín
- Ég hef endurná ástund

LÍFSGÆÐI

- Ég er félagslega langfjar/ur
- Ég er tekni/ur ávarlega
- Ég get einhætt skemmtlagi með öðrum
- Ég hef stjórnin frá öðrum
- Ég tilmyrver hlut af hópurum
- Ég get hluti sem svipa máli
- Ég hef áhuga á samfélaginu

ÞÁTTTAKA

- Ég koncentrer
- Ég kommunicer
- Ég er joyeus
- Ég stacioner
- Ég gerir les changemnts
- Sentiment de contróle

SENTEMENT D'UTILITÉ

- Sentiment d'utilité
- Envie de vivre
- Vouloir atteindre des idéaux
- Avoir confiance
- Accepter la vie comme elle est
- Gratitude
- Envie d'apprendre

SENTEMENT D'UTILITÉ

- Profiter
- Être heureux
- Être bien dans sa peau
- Se sentir en équilibre
- Se sentir en sécurité
- Se loger / Habiter
- Boucler son budget

© Institute for Positive Health Ltd.

MA SANTÉ POSITIVE

- Prendre soin de soi
- Connaitre ses limites
- Avoir des connaissances en matière de santé
- Gérer son temps
- Gérer son argent
- Pouvoir travailler
- Pouvoir demander de l'aide

FONCTIONNEMENT QUOTIDIEN

- Être en bonne santé
- Avoir des plaintes et/ou douleur
- Le sommeil
- Le régime alimentaire
- Le statut physique
- L'exercice

BEN-ÊTRE MENTAL

- Être capable de se souvenir
- Être capable de se concentrer
- Être capable de communiquer
- Être joyeux
- Stacioner
- Gérer les changements
- Sentiment de contrôle

SENTEMENT D'UTILITÉ

- Sentiment d'utilité
- Envie de vivre
- Vouloir atteindre des idéaux
- Avoir confiance
- Accepter la vie comme elle est
- Gratitude
- Envie d'apprendre

QUALITÉ DE VIE

- Profiter
- Être heureux
- Être bien dans sa peau
- Se sentir en équilibre
- Se sentir en sécurité
- Se loger / Habiter
- Boucler son budget

PARTICIPATION

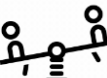
- Avoir des contacts sociaux
- Être pris au sérieux
- Faire des choses agréables ensemble
- Recevoir un soutien d'autrui
- Faire partie d'un groupe
- Faire des choses utiles
- S'intéresser à la société

www.iph.is

©Töðu í samfélagi IPH – versjón 1.0

6 dimensies

	dimensie	aspecten
	1. Lichaamsfuncties	je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen
	2. Mentaal welbevinden	onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle
	3. Zingeving	zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren
	4. Kwaliteit van leven	genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld
	5. Meedoen	sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij
	6. Dagelijks functioneren	Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



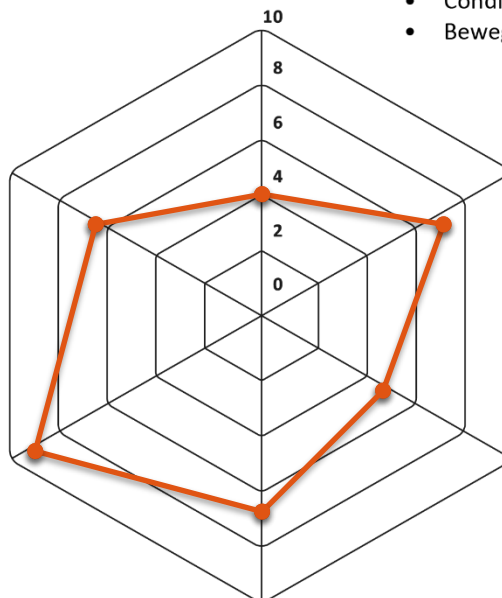
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



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

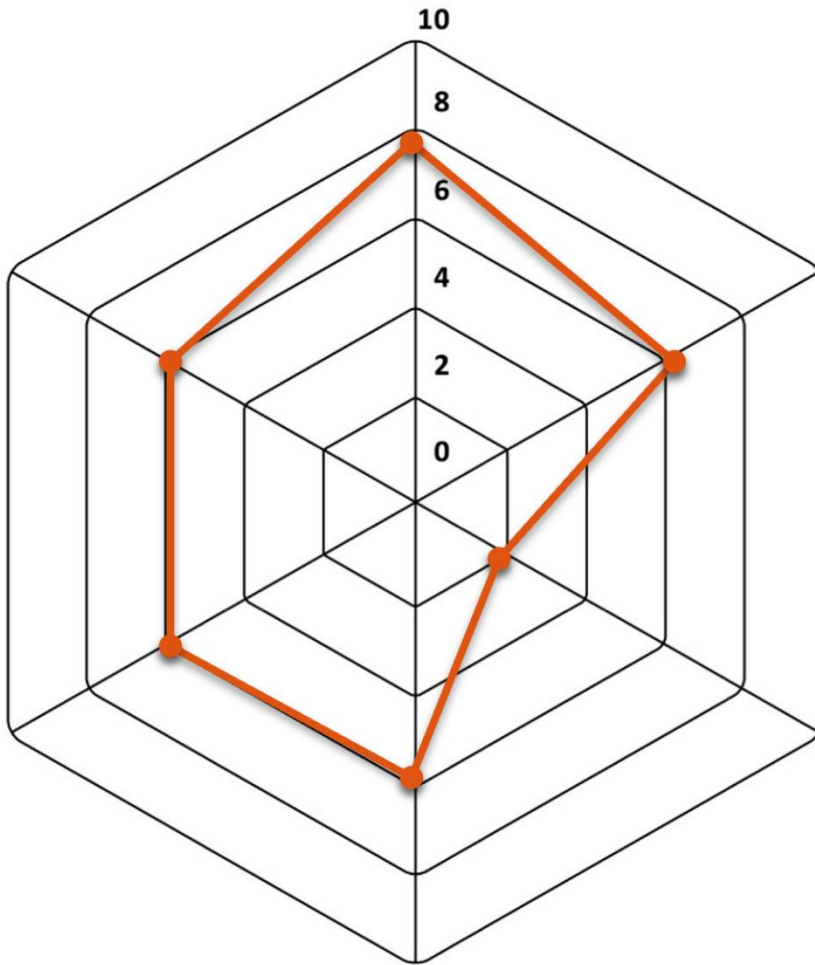


- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



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

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____



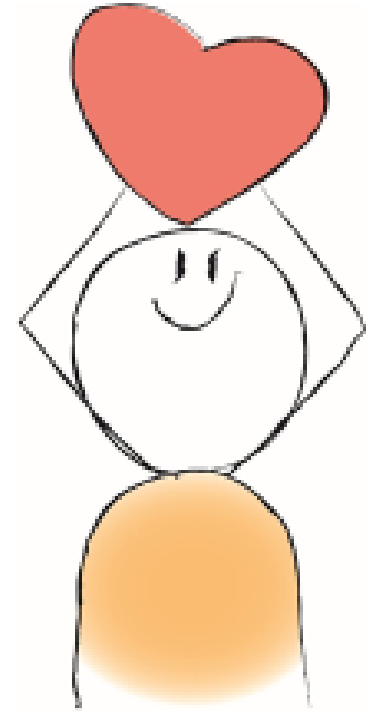
- Wat voor de ander belangrijk is
- Waar de ander kracht uit put en energie van krijgt
- Waar de ander meer aandacht aan wil geven

Kijk naar het spinnenweb en stel jezelf de volgende vragen...

- Wat valt op als je kijkt naar je gezondheidsoppervlak?
- Wat is voor jou belangrijk?
- Is er een woord bij een van de 6 dimensies waar jij aandacht aan zou willen geven?
- Zou je iets willen veranderen of meer aandacht geven?

Vul in

Wat is jouw (verander)wens?



Omschrijf het eerste kleine stapje waar je morgen mee kunt beginnen...

**Blijf niet te veel staren
naar de gehele trap. Zet
gewoon je eerste stap.**

Vul in

Zet de stap...



Wat
maakt dat
ik dit
stapje niet
ga doen?



Wie of wat kan mij
daarbij helpen?

Wat heb ik nodig
om het wel te gaan
doen?

Vul in

Luister-oefening

In groepen van 3 personen

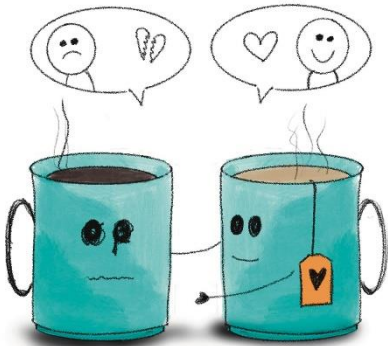
- 1 persoon vertelt
- 1 persoon luistert
- 1 persoon observeert

Vraag: “Wat is het eerste stapje op weg naar je veranderwens en wat heb je nodig om het echt te gaan doen?”

**Als je praat, herhaal je
vaak wat je al weet.
Als je luistert, leer je
vaak iets nieuws.**

Dalai Lama

10 gouden communicatietips IPH om 'het andere gesprek' te voeren (óók zonder spinnenweb dus goed mogelijk)



1. Luister twee keer zoveel dan dat je praat
2. Neem de tijd voor de ander
3. Maak een compliment en mensen zullen groeien
4. Heb vertrouwen in de ander
5. Zet je oordeel opzij
5. Sta open voor het gesprek zonder te sturen
7. Kom erachter wat de ander nodig heeft
3. Je lichaamstaal spreekt boekdelen
9. Verplaats je in de ander
10. Vergeet nooit te lachen!

Laat **OMA** thuis



OPINIES
MENINGEN
ADVIEZEN

Wees een **OEN**



OPEN
EERLIJK
NIEUWSGIERIG

“Waarom heb je niet geprobeerd om...”

Smeer **NIVEA**



NIET
INVULLEN
VOOR
EEN
ANDER

Maak je **DIK**



DENK
IN
KWALITEITEN

“Wat gaat er goed beter?”

Denk aan **ANNA**



ALLES
NAVRAGEN
NIETS
AANNEMEN

Gebruik **LSD**



LUISTEREN
SAMENVATTEN
DOORVRAGEN

Aan de slag!

- Maak het gesprek een vanzelfsprekend onderdeel van je handelen - > gewoon doen!
- Hoor de wensen van mensen door meerdere invalshoeken te gebruiken.
- Luister ècht naar de ander: “Ga op je handen zitten en denk niet meteen in oplossingen”
- Cliënten èn collega’s zijn al blij met jouw interesse; ze worden echt gezien en gehoord!
- Richt je niet teveel op het stellen van vragen (en stel ze uit).
- Door soms bewust tijd te nemen, kan je tijd winnen.
- Gesprekken kunnen ook tussendoor plaatsvinden, tijdens activiteiten.



Tips om morgen mee te beginnen !



- Houd je introductie bondig en kort.
- Maak het doel van Positieve Gezondheid duidelijk.
- Geef ruimte voor vragen.
- Spinnenweb is slechts een gespreksinstrument.
- Stimuleer eigen regie bij je patiënt door: je patiënt zelf het spinnenweb te laten invullen
- Laat je patiënt zelf vertellen waar hij het over wil hebben
- Wees je bewust van je (non-verbale) houding: Ben jij te actief, dan wordt je patiënt passiever.
- Ga jij wat achterover leunen, blijf je stil, dan activeer je je patiënt!
- Maar luister actief ! Vat af en toe samen zodat je zeker weet dat je goed begrijpt wat iemand bedoelt!

- Bron: <https://www.iph.nl>

Casus: In het najaar van 1993 ontmoette ik Luc S.

- **Gezondheid**

- Hij is dan 53 jaar
- Sinds 1991 heeft hij diabetes
- BMI 28.5 HbA1-c 64 LDL 2,9
- Heeft gewicht nooit kunnen verlagen met leefstijladviezen
- Maximaal orale middelen
- Wil absoluut geen insuline spuiten

- **Veerkracht**

- Gescheiden sinds 2 jaar
- Eigen bedrijf met personeel
- Financiële zorgen
- Contact met kinderen moeizaam
- Eet en drinkt niet gezond

Wat valt je op?

Casus Luc vervolg voorjaar 1994

- Expert

- Hba1-c is nog steeds te hoog
- Gewicht nog te hoog (BMI 28)
- Orale middelen maximaal
- Insuline is nu de volgende stap

- Coach

- Wat ga je doen?
- Je opent het andere gesprek?
- Je vraagt hem thuis het spinnenweb in te vullen?

Casus vervolg Luc

- Je bent het andere gesprek met Luc aangegaan. Luc vulde thuis het spinnenweb in
- Hij belde je een week later met de mededeling dat hij er daardoor achter kwam dat hij het contact met zijn kinderen enorm miste en dat dat alles in de weg stond om gezond verder te leven. Inmiddels heeft hij hen weer ontmoet en dat brengt enorm veel levensvreugde en energie.
- Hij vraagt je tevens om een glucosemeter om meer inzicht te krijgen en maakt de overweging om met insuline te starten.
- Najaar 1994: BMI 26 Hba1-c 52 met 1x dgs glargine300 nu 22 eenheden (bouwt insuline af, want blijft in gezonde flow)

Je krijgt mensen in beweging door te weten waar ze blij van worden... ♥

