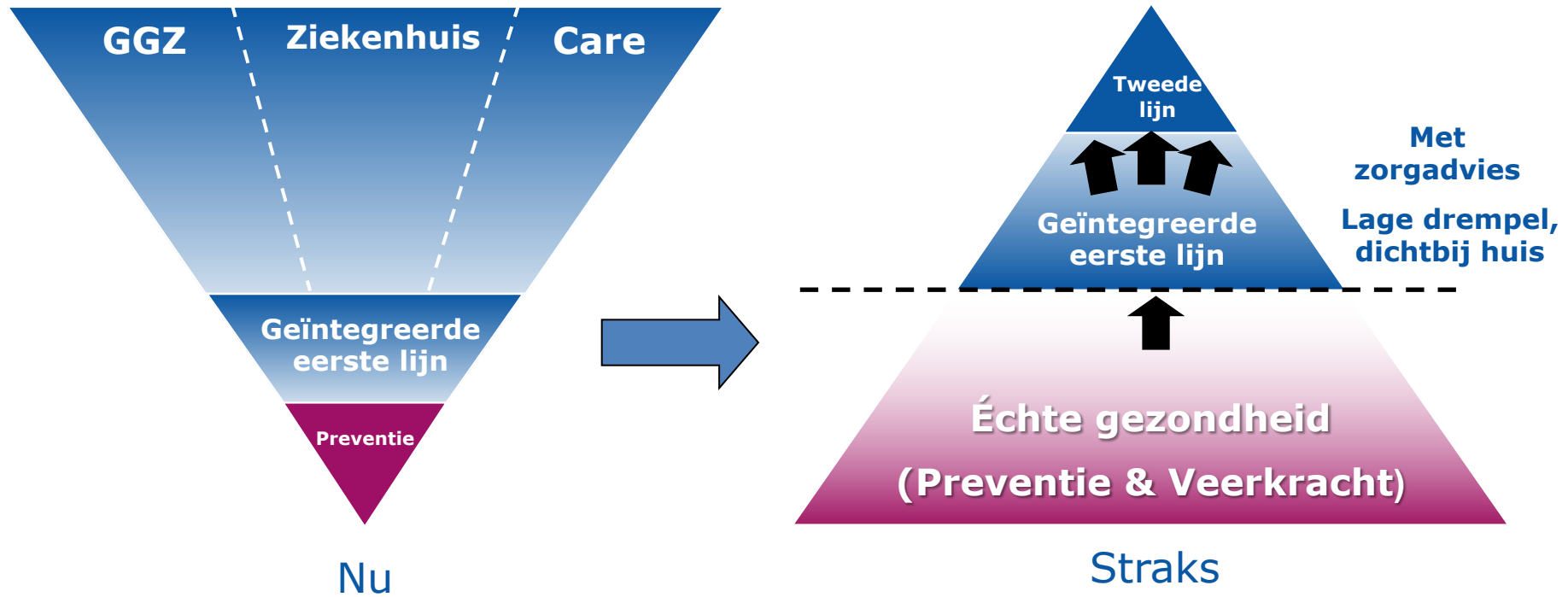


*Het vernieuwende perspectief van*  
***Positieve Gezondheid***  
*Wat is het en wat kan je ermee bij dementie?*

4 juni 2024 – V&VN Casemanagement Dementie

Dr. Machteld Huber

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



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

*De professional van de toekomst:*

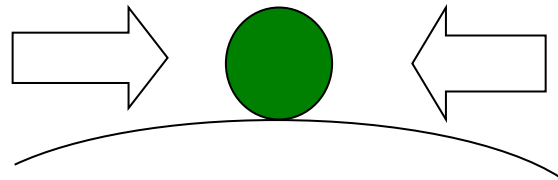
## *T-vormige Professional*

GEZONDHEID BREED

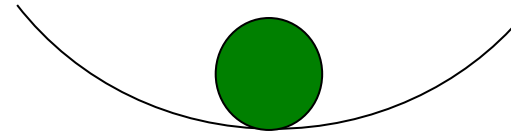
VAKKENNIS

# NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

**Controle model**  
*gangbare benadering*



**Adaptatie model**  
*'veerkracht' benadering*

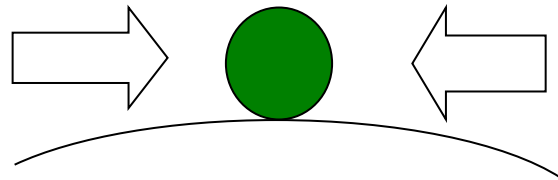


(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)



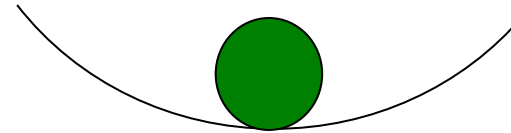
# NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

## Controle model *gangbare* benadering



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

## Adaptatie model *'veerkracht'* benadering



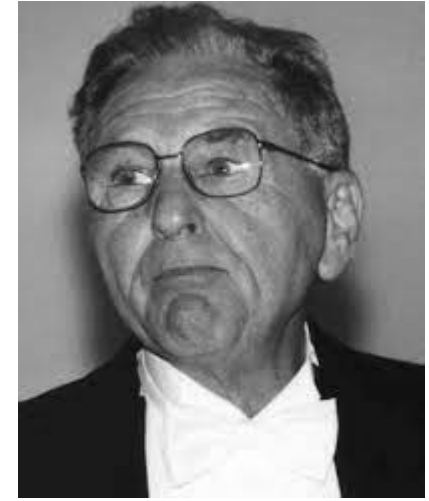
- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

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

***Wat versterkt de gezondheid en veerkracht  
van mensen?***

***3 gezichtspunten...***

# 1. VEERKRACHT: 3 karaktereigenschappen cruciaal 'Sense of Coherence' (SOC) *Antonovsky*



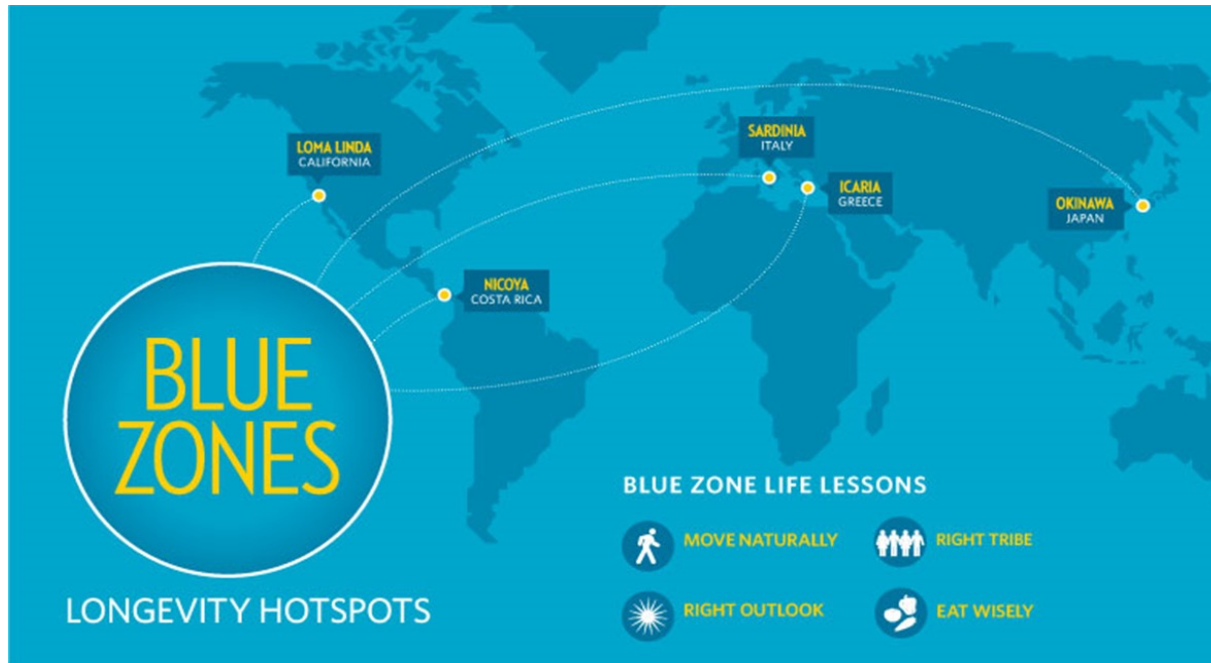
- **Comprehensibility** - je situatie te begrijpen
- **Manageability** - het gevoel hebben dat jij zelf kan kiezen
- **Meaningfulness** - zingeving ervaren

Het tegenovergestelde is:

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

## 2. BLUE ZONES

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



- Sleutels:**
- Goed eten
  - Natuurlijk bewegen
  - Zingeving
  - Sociale inbedding en ervaren van verbondenheid

### 3. Het werk aan de definitie van gezondheid

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

**'Gezondheid is een toestand van compleet welbevinden, lichamelijk, psychisch en sociaal, en niet alleen de afwezigheid van ziekten of gebreken.'**

*Sindsdien vaak bekritiseerd,  
maar nooit gewijzigd.*





**ALS 'GENERAL CONCEPT' IS VOORGESTELD (BMJ 2011):**

**'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'**

Huber M; Knottnerus JA; Green L et al. How should we define health? BMJ (2011);343:d(4163):235-237

## HET VERVOLGONDERZOEK

ZonMw gaf opdracht om het draagvlak te toetsen van:

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

en een stap te zetten naar operationalisering.



## 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.



## ADVIES:

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

## ADVIES:

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

*Hier verschijnt voor de 3e keer de **zingeving:***

- 1. In het onderzoek van Antonovsky, de SOC*
- 2. In de Blue Zones*
- 3. In mijn onderzoek*



## 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



Meedoen



Dagelijks functioneren

## **KWANTITATIEF ONDERZOEK**



**Vraag: Worden deze resultaten bevestigd door de stakeholdergroepen?**

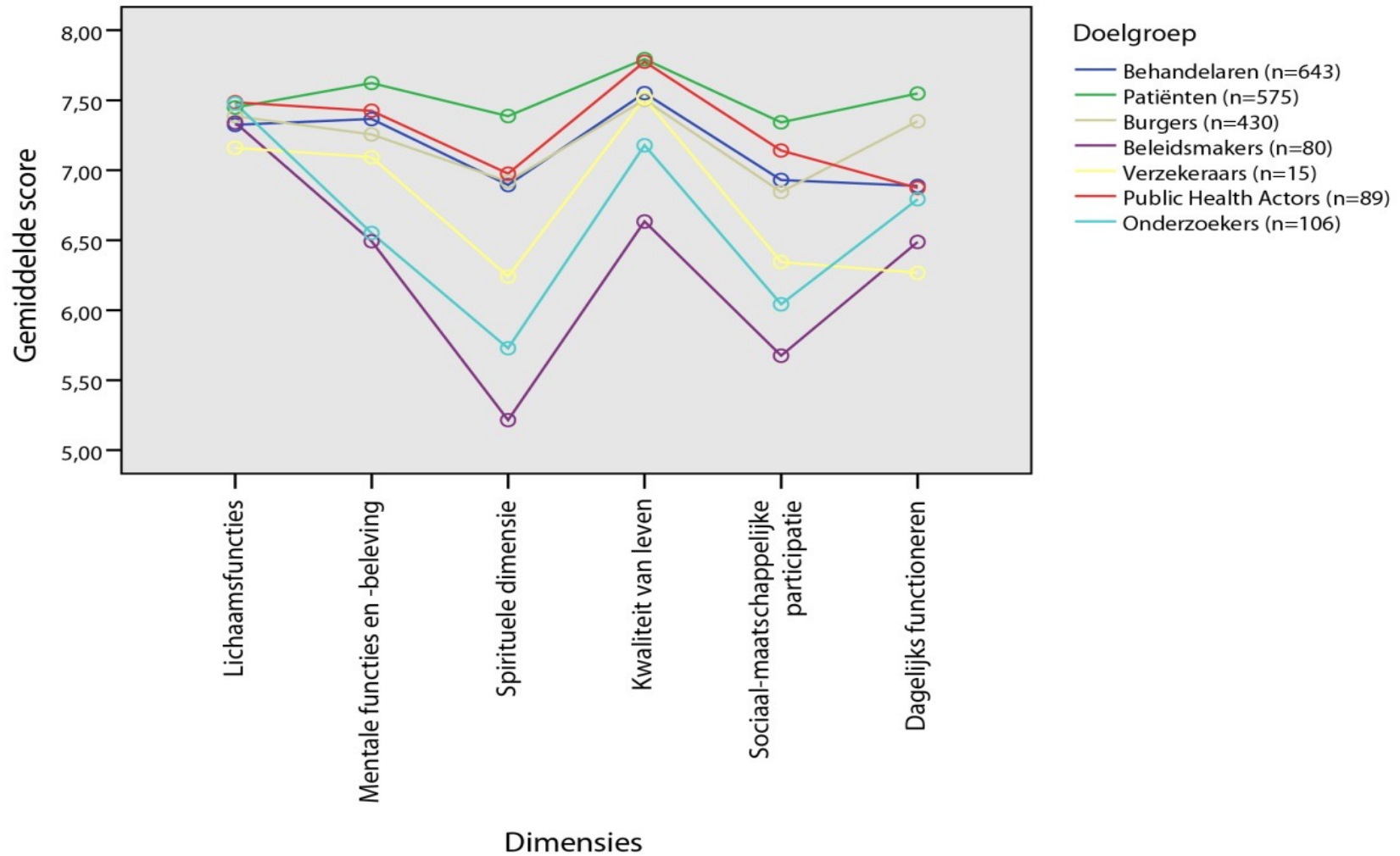
Een survey **vragenlijst** werd voorgelegd aan de **zeven stakeholder domeinen**.

**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

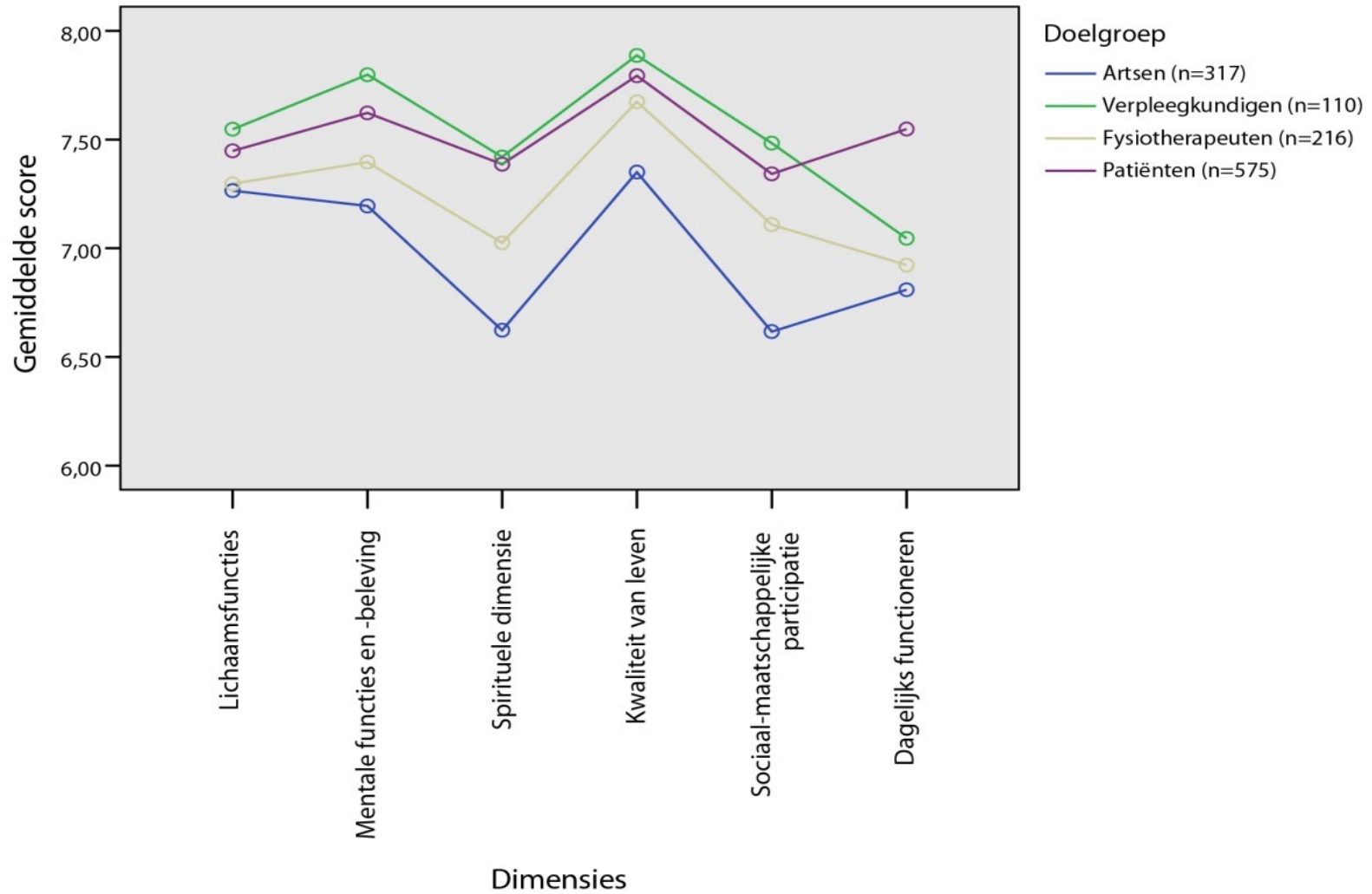
# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



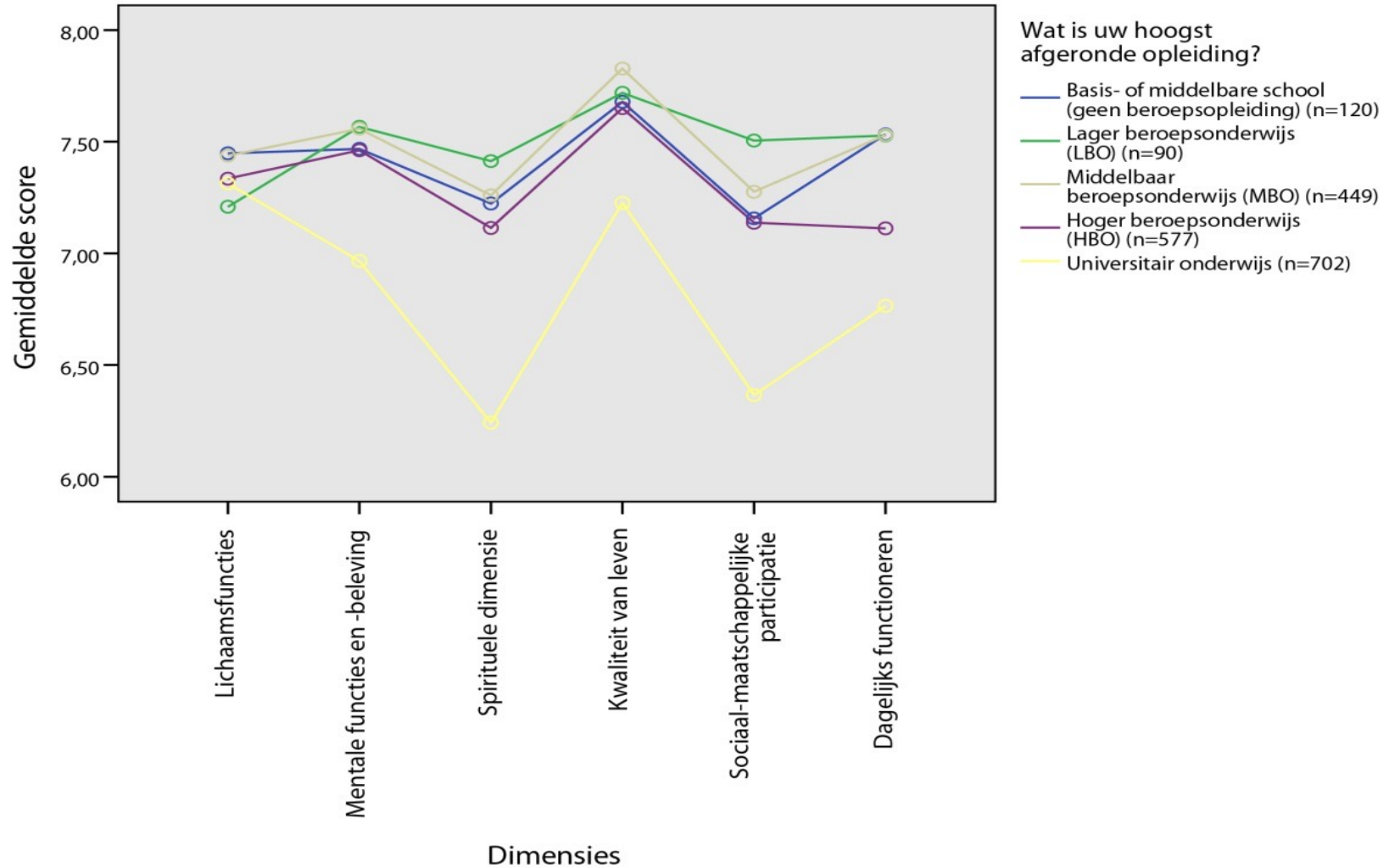
# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor patiënten en behandelaren



# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

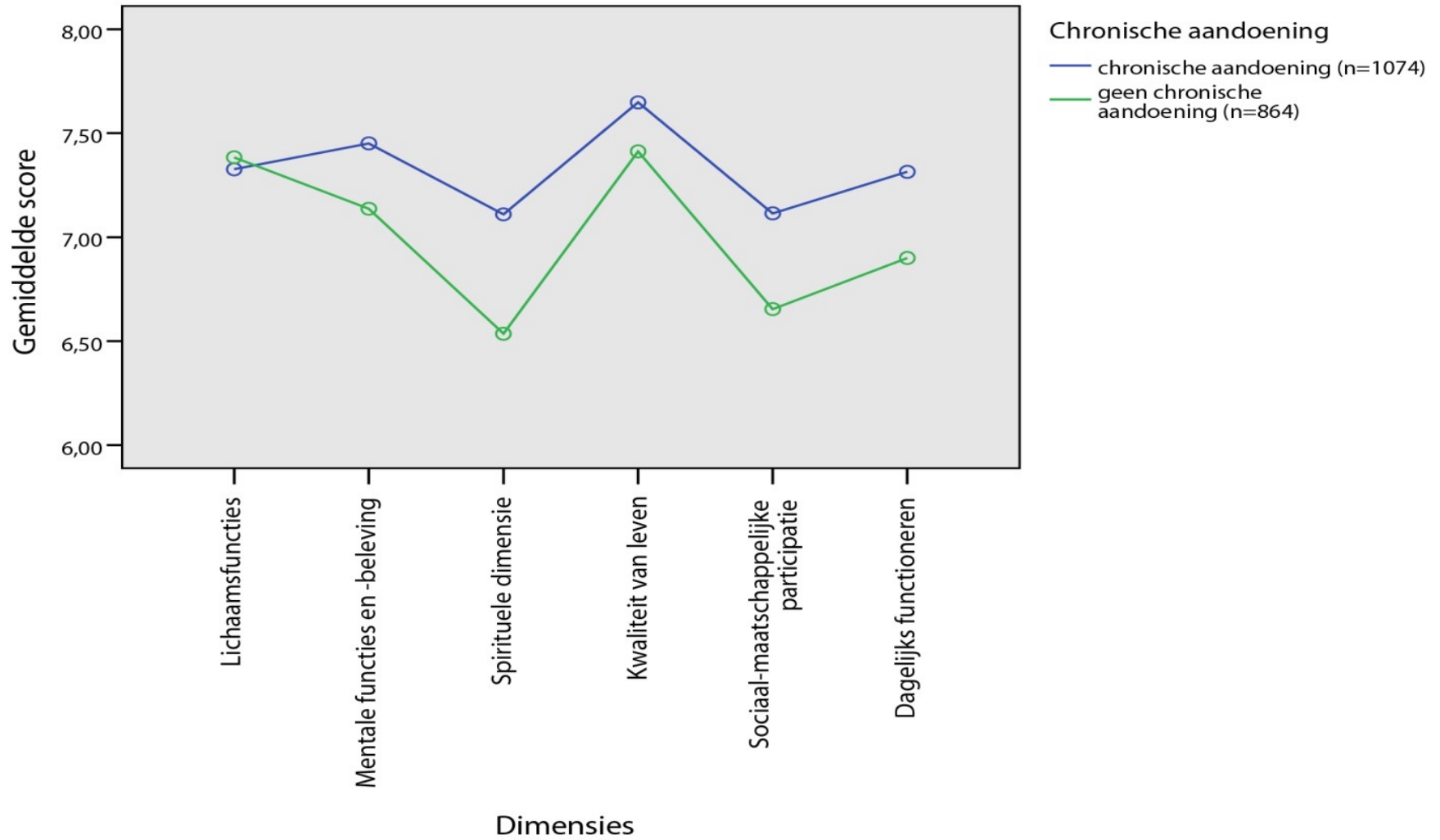
Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten





# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

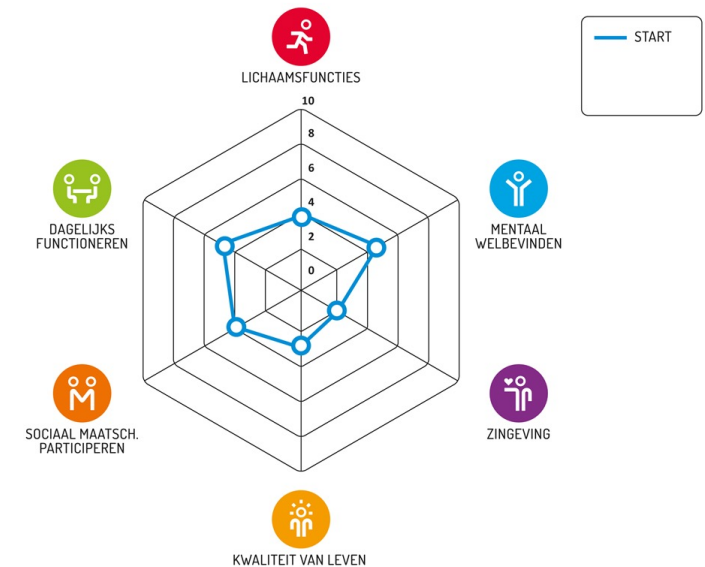
Gemiddelde score per dimensie voor alle respondenten met en zonder chronische aandoening



## CONCLUSIES:

- **Keuze nodig** tussen de *smalle* opvatting, nl. ‘gezondheid vooral lichamelijk’ en de *brede* opvatting over gezondheid: ‘gezondheid gaat over het hele leven!’
  - Ik volg **de brede opvatting** en introduceer **daarvoor** het begrip: **‘Positieve Gezondheid’**, met zes dimensies.

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



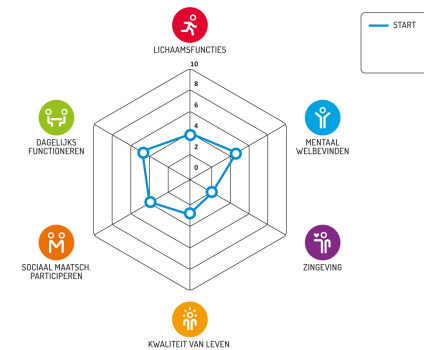
## ESSENTIE:

- **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**.



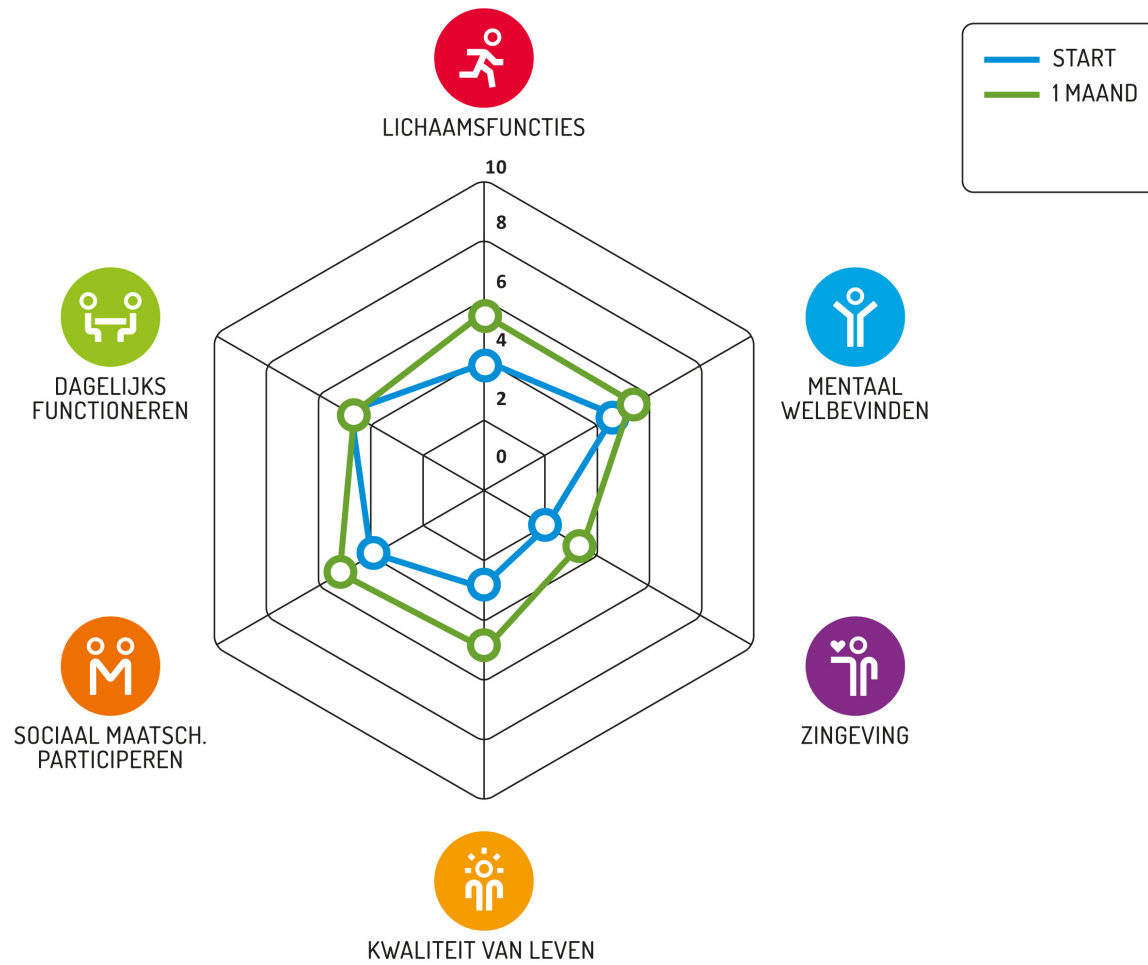
# WAAROM DIE VRAAG NAAR WAT IEMAND WIL VERANDEREN?

## STELLING:

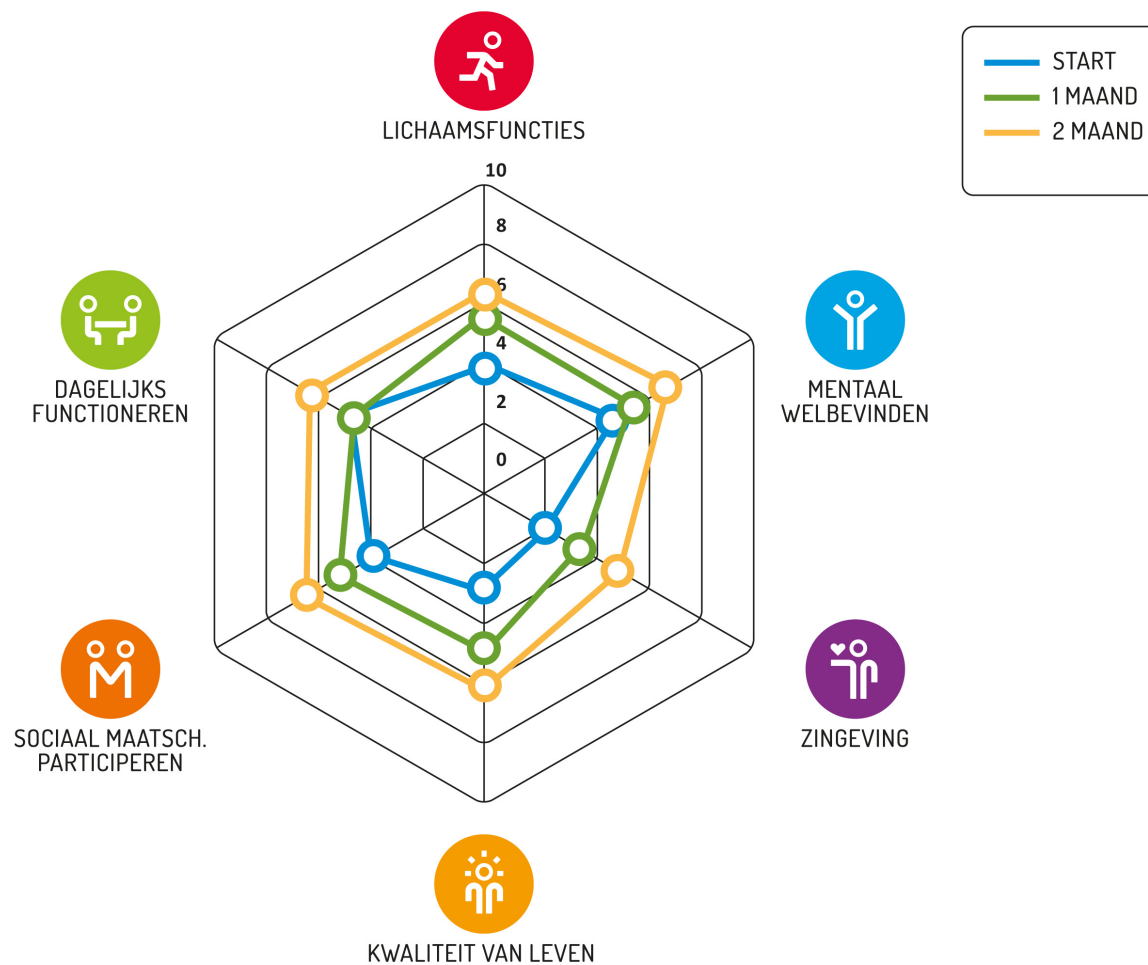
*Mensen doen liever dan wat ze **moeten**,  
dat wat ze **willen**.*

*Ze gaan voor wat **voor hen van waarde** is.*

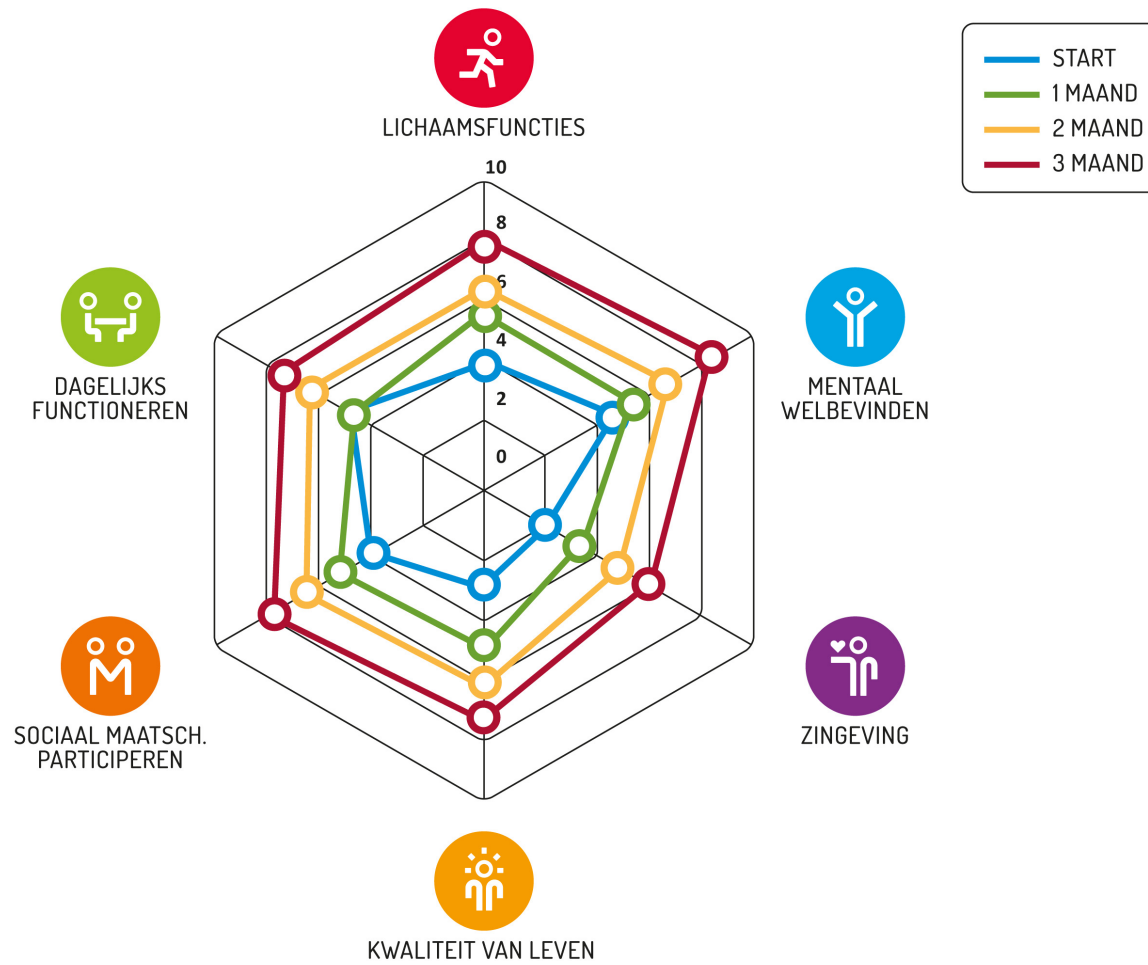
# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



**Let op .....**

**Het is dus geen meetinstrument!**



## 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](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)

>> Adviezen per dimensie, via apps. i.s.m. de GGD-Appstore

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



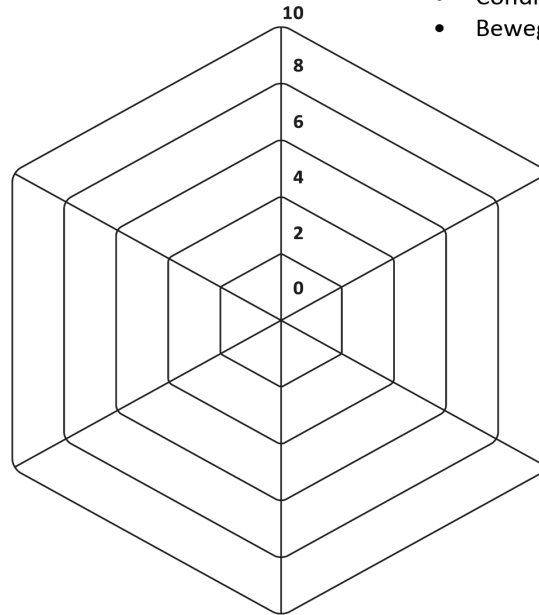
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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: \_\_\_\_\_

## *Werken met Positieve Gezondheid*

*Gaat om **drie elementen**:*

- 1. De brede blik naar binnen - ‘Mijn Spinnenweb’*
- 2. Het ‘andere gesprek’ - Wat is voor jou echt belangrijk?  
Zou je wat willen veranderen?*
- 3. Samen kijken naar ‘Handelingsperspectieven’ en iemand  
daarbij dan begeleiden/coachen.*

## *Werken met Positieve Gezondheid*

*Gaat om **drie elementen**:*

- 1. De brede blik naar binnen - ‘Mijn Spinnenweb’* > *Comprehensibility*
- 2. Het ‘andere gesprek’ - Wat is voor jou echt belangrijk?  
Zou je wat willen veranderen?* > *Meaningfulness*
- 3. Samen kijken naar ‘Handelingsperspectieven’ en iemand  
daarbij dan begeleiden/coachen.* > *Manageability*

*En dan even praktisch...*

## DE MATERIALEN, BIJV. FOLDERS ...



## Hoe werkt het?

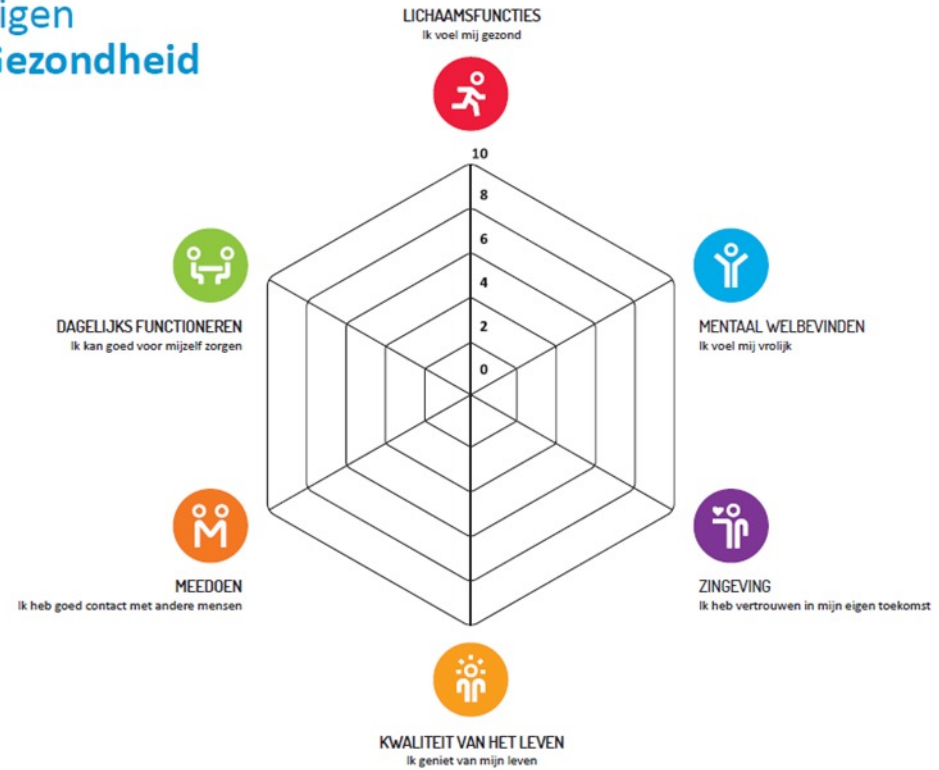
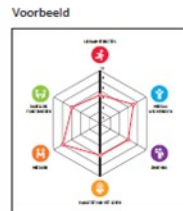
Geef eerst bij iedere **stelling** een rapportcijfer van 1 tot en met 10. Daarbij is 10 het hoogste cijfer.

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



# Verschillende versies tools

**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
  - Serius genomen worden
  - Samen leuke dingen doen
  - Steun van anderen
  - Erbij horen
  - Zinnvolle 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

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gesprekstruiment 1.0

**Volwassenen**

**MIJN POSITIEVE GEZONDHEID**

**JONGEREN 16-25 JAAR**

- 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
- MEEDOEN**
  - Sociale contacten
  - Serius genomen worden
  - Samen leuke dingen ondernemen
  - Erbij horen
  - Jezelf kunnen uiten
  - Betekenisvolle relaties
  - Steun en begrip van anderen krijgen
- DAGELIJKS LEVEN**
  - Zorgen voor jezelf
  - Kunnen werken of leren
  - Je grenzen kennen
  - Kennis van gezondheid
  - Kunnen plannen
  - Hulp kunnen vragen
  - Roken, alcohol en drugs gebruiken

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gesprekstruiment 1.0

Meer weten? Ga naar [jongeren.mijnpositievegezondheid.nl](http://jongeren.mijnpositievegezondheid.nl)

**Jongeren 16-25 jaar**

**MIJN POSITIEVE GEZONDHEID**

**KIND 8-16 JAAR**

- 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
  - 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\*
- MEEDOEN**
  - Vrienden en vriendinnen
  - Erbij horen
  - Pesten
  - Doen wat je zelf wil\*
  - Meekomen met anderen\*
  - Op je eigen manier bijdragen\*
- DAGELIJKS LEVEN**
  - Naar school gaan
  - Jezelf kunnen zijn
  - Vrije tijd hebben
  - Voor jezelf zorgen
  - Normaal kunnen zijn
  - Beperkingen voelen
  - Roken, alcohol en drugs gebruiken\*

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gesprekstruiment 1.0

Ontwikkeld L.S.M. kind&ziekenhuis, WKZ, Gemeente Utrecht, Universiteit Utrecht, UMCG

\* vooral voor kinderen van 12 tot 16 jaar

Meer weten? Ga naar [kind.mijnpositievegezondheid.nl](http://kind.mijnpositievegezondheid.nl)

**Kindtool 8-16 jaar**

Folders en spinnenwebblokjes te bestellen via [iph.nl](http://iph.nl)



# iPH tools op een rijtje



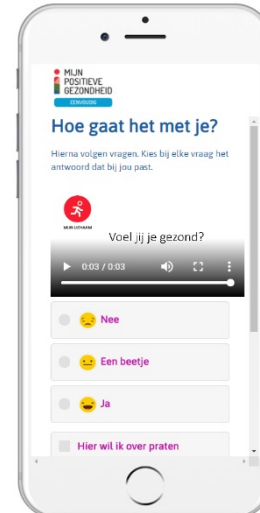
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

# EENVOUDIGE VERSIE - Papieren versie

als papieren versie, met een begeleidingsdocument, te downloaden.

**MIJN POSITIEVE GEZONDHEID**  
EENVOUDIG

**START**

**Mijn Positieve Gezondheid.**  
De vragen gaan over jou.  
En over hoe jij gelukkig kunt worden.  
Hierna volgen vragen.  
De vragen gaan over:

- 1. Lichaam
- 2. Gevoel en gedachten
- 3. Zinvol leven
- 4. Kwaliteit van leven
- 5. Meedoen
- 6. Dagelijks leven

Kies bij elke vraag het antwoord dat bij jou past.  
Een voorbeeldvraag:

Voel jij je goed?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vul in wat je zelf vindt.  
Zet ook een kruisje als je erover wilt praten.  
Als je klaar bent, gaan we bespreken wat er goed gaat in je leven.  
En we bespreken wat je wilt veranderen.

**GA VERDER**

**1. Lichaam**

1	Voel jij je gezond?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Voel jij je fit?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Heb je pijn?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Slaap je goed?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Eet je gezond?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Ben je vaak ziek?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Kan je goed bewegen?	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je hebt nagedacht over je lichaam.  
Welk cijfer geef je dit?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**GA VERDER**

**LICHAAM**

**DAGELIJKS LEVEN**

**GEVOEL EN GEDACHTEN**

**MEEDOEN**

**ZINVOL LEVEN**

**KWALITEIT VAN LEVEN**

[www.iph.nl/tools](http://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".

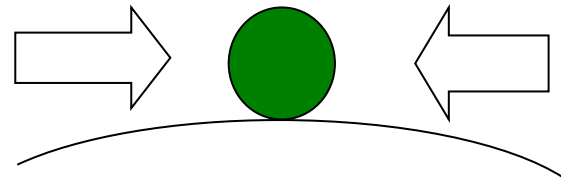


[www.allesoptafelspel.nl](http://www.allesoptafelspel.nl)

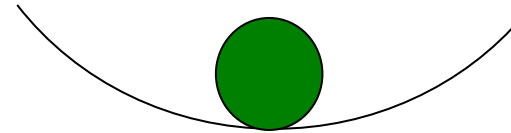
[www.eenandergesprek.nl](http://www.eenandergesprek.nl)

# NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

**Controle model**  
*gangbare benadering*



**Adaptatie model**  
*'veerkracht' benadering*



**ZÓ WERK JE DUS TOE NAAR HET RECHTER KOMMETJE!**

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

***Mijn eigen persoonlijke ervaringen met  
Dementie ...***

**Volg je hart,  
gebruik je hoofd  
en dóe er wat mee!  
*Dát is Positieve Gezondheid***

**[www.iph.nl](http://www.iph.nl)**