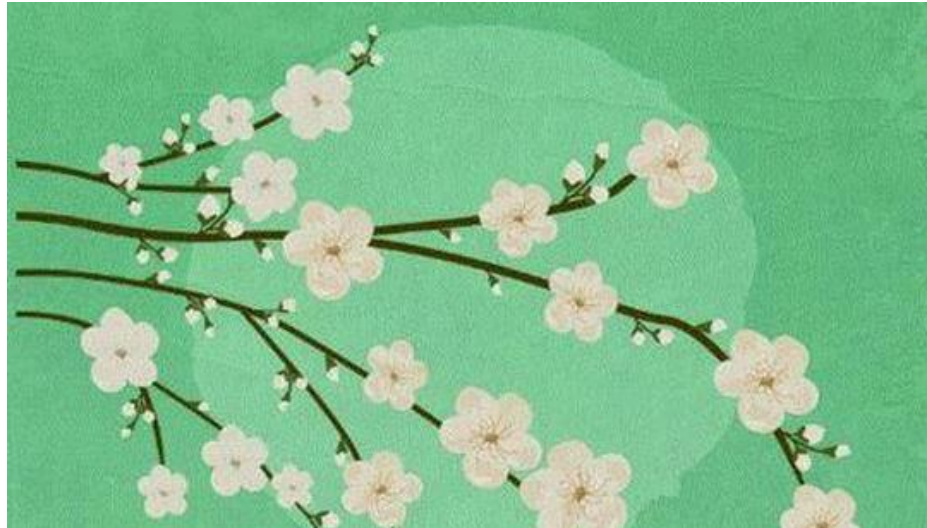


Verbinding tussen Positieve Gezondheid & Palliatieve Zorg

Lef hebben & Denken in mogelijkheden



Donderdag 22 maart 2022

Saxion | Master Advanced Nursing Practice (MANP)

Sandra van Hogen-Koster, Lector Positieve Gezondheid,
leefstijl en leiderschap, hoofdopleider MANP

Programma

- Waarom concept PG?
- Drie gezichtspunten rondom gezondheid
- Onderzoek naar gezondheid
- Spinnenweb PG
- Het andere gesprek
- Wat is ervoor nodig?
- PZ, PG in het onderwijs
- Take home messages en vragen tot nadenken
- Afsluiting



Programma

Drie gezichtspunten rondom gezondheid



1. BLUE ZONES

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 (**IKIGAI**) en vrienden hebben om dat ideaal mee te verwerkelijken.

2. IKIGAI

‘dat wat de moeite waard is om voor te leven’.



Ikigai

Ikigai is dat deel waar je passie, missie, roeping en beroep samenkomen.

Het gaat er in het leven niet om jezelf te vinden, het gaat erom jezelf te maken
(*George Bernard Shaw*).



3. Veerkracht

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:

- ***de situatie te begrijpen***
- ***het gevoel hebben dat je iets kunt doen, invloed kunt uitoefenen***
- ***zinggeving ervaren***

Beter te begrijpen als je je realiseert wat het tegenovergestelde is:

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

Definitie van gezondheid

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

“Gezondheid is een toestand van compleet lichamelijk, psychisch en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte en gebreken”.



Voel jij je gezond als je door deze bril naar gezondheid kijkt?

Tijd voor een ander uitgangspunt



Concept gezondheid > Positieve Gezondheid

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.

Voel jij je gezond als je door deze bril naar gezondheid kijkt?



Onderzoek



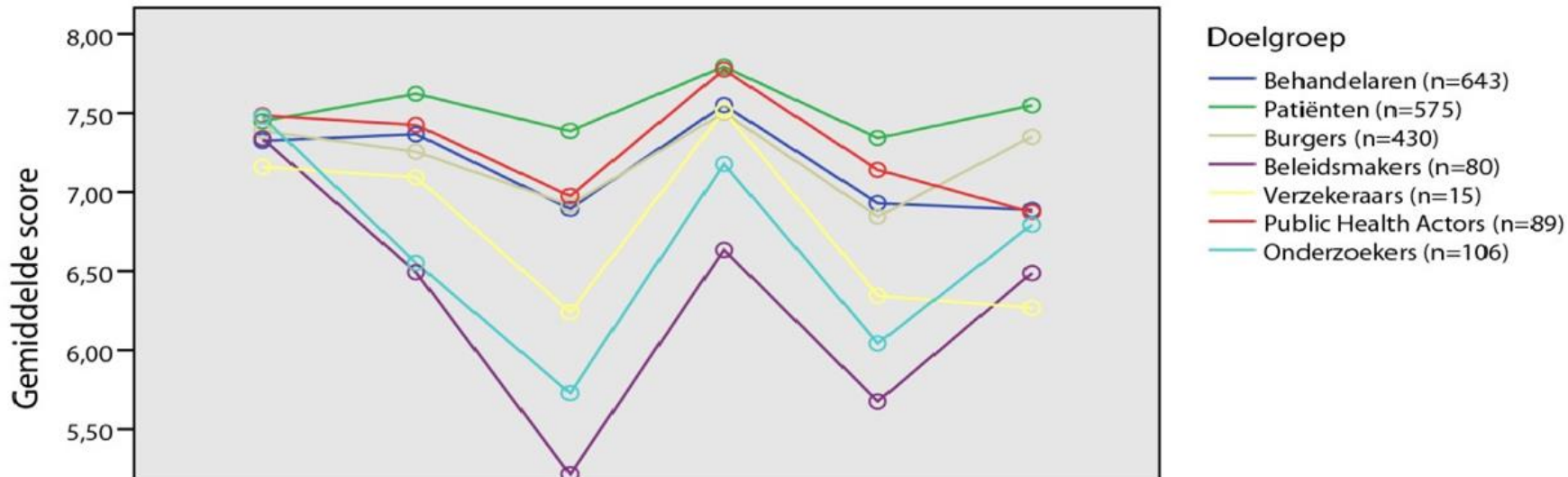
IN TOTAAL WERDEN
7 GROEPEN
BELANGHEBBENDEN
BENADERD:

1. Patiënten
2. Behandelaars
3. Beleidsmakers
4. Verzekeraars
5. Public Health actors (GGD)
6. Burgers
7. Onderzoekers

In een kwantitatief en een
kwantitatief onderzoek

Resultaten kwantitatief onderzoek

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



Zes dimensies van gezondheid

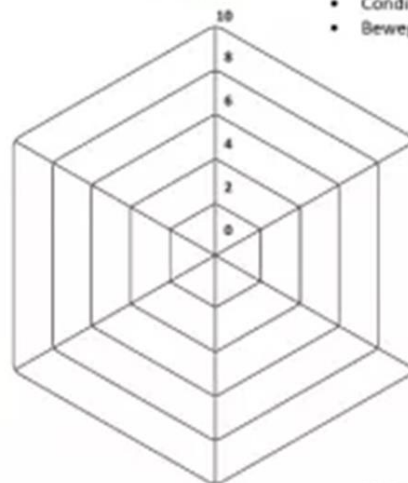
	dimensie	aspecten
	1. Lichaamsfuncties	je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen
	2. Mentaal welbevinden	onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle
	3. Zingeving	zinnvol leven, levenslust, idealen 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
- Zinnige 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

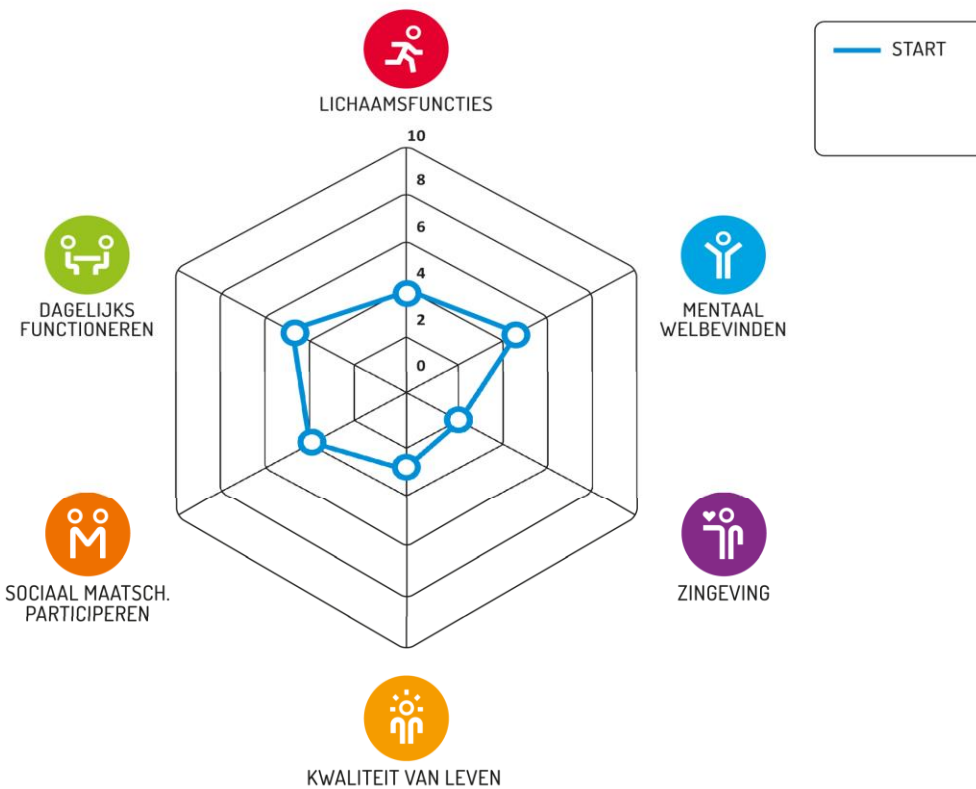


- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

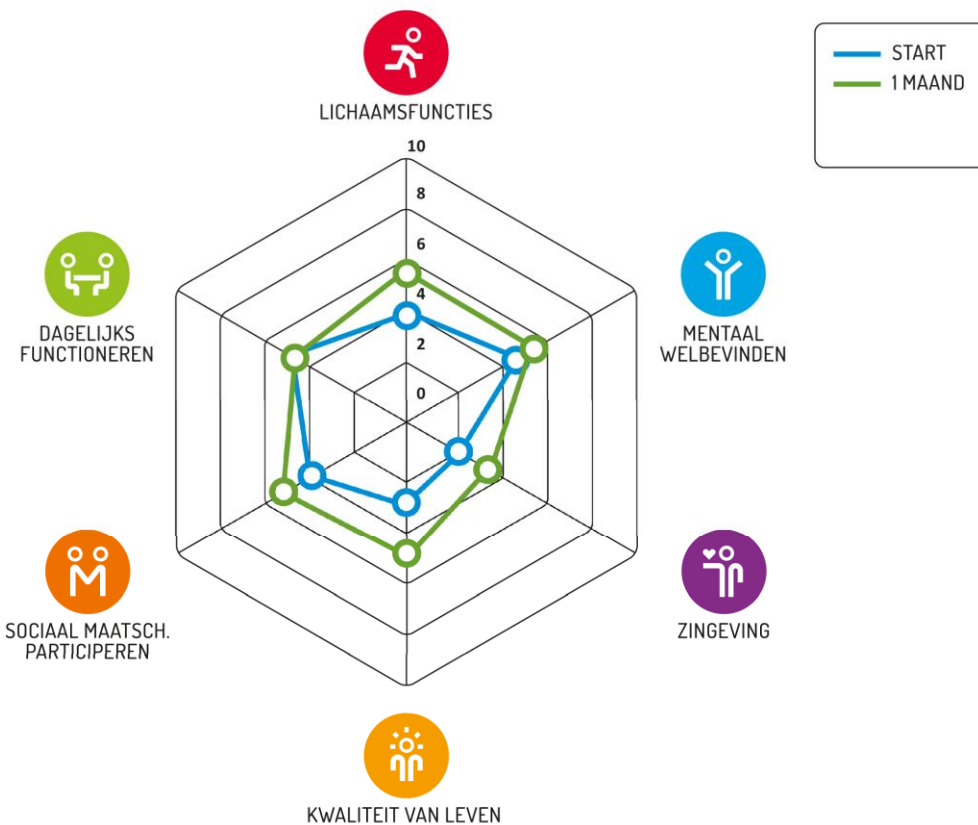


Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID
DE SCORE
ZOU ZO KUNNEN
VERANDEREN



Werken met Positieve Gezondheid > brede benadering van gezondheid



Het gaat om drie punten:

1. De brede blik naar binnen “Het spinnenweb”
2. Het “andere” gesprek”
3. Het vinden van acties die iemand zelf kan doen en iemand die daarbij kan begeleiden/coachen.

Marc de Hond “Leven aan de dagen toevoegen, geen dagen aan het leven”

- *“Het heeft mij ook veel rust gebracht, het niet elk moment volgeboekt hebben en steeds op mijn vrije dag van alles moeten. En ik word notabene dagelijks met de neus op de feiten geduwd. Voor anderen is het vaak nog veel verder af. Ik zeg wel eens tegen de mensen: we zeggen altijd ‘later als ik groot ben... ‘dan ga ik dit of dat doen’, maar dan sta je opeens voor een voldongen feit dat later niet meer verdergaat dan bijvoorbeeld volgende maand of zelfs volgende week. Dan moet je je plannen herzien en plannen voor 30 jaar krijg je niet in 3 weken gepropt. En ook blijken sommige zaken lang zo belangrijk niet. Op vakantie naar het einde van de wereld is prachtig en geeft mooie herinneringen en het is heerlijk als je het gedaan hebt, maar als je het niet gedaan hebt is dat niet zo belangrijk als het feit dat je mensen hebt die je omringen en van je houden. Dat je denkt: hoe gelukkig ben ik dat ik deze mensen om me heen mag hebben.”*

Positieve Gezondheid & Palliatieve zorg

Vaak binnen vier dimensies vragen, behoeftes:

- Sociaal
- Mentaal
- Fysiek
- **Zingeving**

Gouden communicatietips IPH

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*
6. *Sta open voor het gesprek zonder te sturen*
7. *Kom erachter wat de ander nodig heeft*
8. *Je lichaamstaal spreekt boekdelen*
9. *Verplaats je in de ander!*
10. *Vergeet nooit te lachen!*

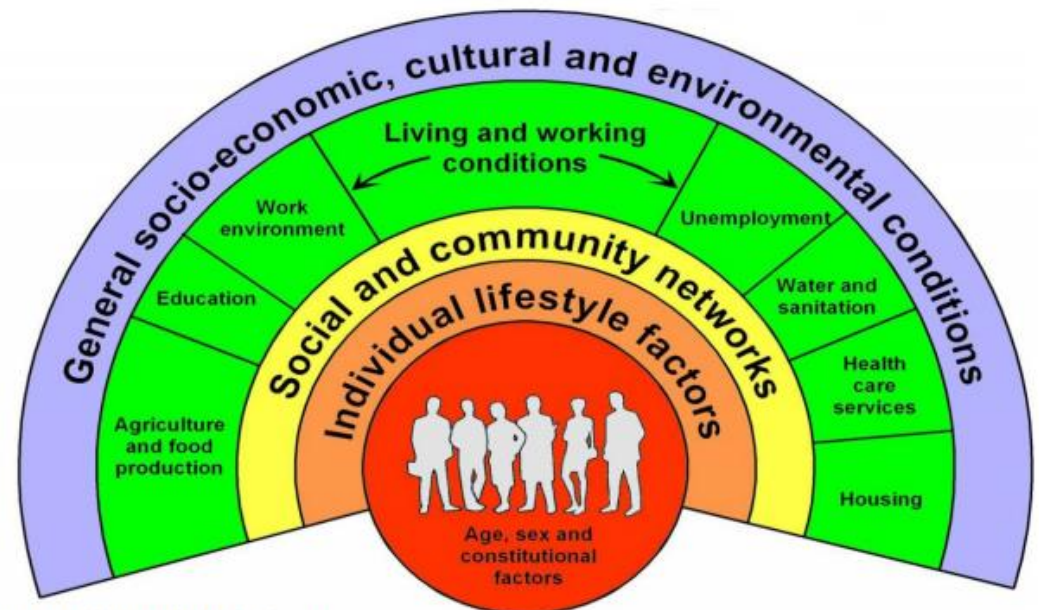
Wat is ervoor nodig?

- Verbinding met de ander (en interdisciplinair)
- Lef > echt luisteren, regie bij de ander
- Goede afstemming over wie doet wat
- Denken in mogelijkheden
- Doen



Palliatieve Zorg, Positieve Gezondheid in het onderwijs

- Breed draagvlak
- Brug tussen zorg & welzijn
> gezondheidswelzijn JBZ
- In alle lagen
- Communicatie is de basis
- Toepassen & doen



Figuur 1. Dahlgren and Whitehead, 1991.

Take home messages



- Onderscheid smalle en brede opvatting van Gezondheid
- Brede opvatting = PG, met zes dimensies
- De zes dimensies visueel in spinnenwebdiagram
- Positieve Gezondheid is gericht op: de mens zelf, het bevorderen van **eigen regie** en **veerkracht** en een **betekenisvol** leven hebben.
- Van zorgen voor... Naar zorgen dat...
- Andere gesprek > verbinding, lef & doen

Een paar vragen om over na te denken.....reflectie

- Welke bijdrage kan ik leveren om lef te laten zien en denkend in mogelijkheden de verbinding te maken tussen Positieve Gezondheid en Palliatieve zorg?
- Kijkend naar de t-shaped professional, welke taken en verantwoordelijkheden zijn dan generiek en wat hoort bij de specialist?
- Hoe kan ik vanuit de benadering van Positieve Gezondheid bijdragen aan verbinding tussen de verschillende professionals rondom een patiënt in de palliatieve fase?
- Luister ik echt met aandacht naar de ander en laat ik de regie bij de ander? (NIVEA)

Zelf aan de slag

- www.iph.nl
- www.allesisgezondheid.nl
- sociaaldomein



Bedankt voor jullie aandacht!!!

