

POSITIEVE GEZONDHEID, HET BEGINT BIJ JEZELF!

FLOREEREN DOE JE ZO! RSC JAARCONGRES

Miriam de Kleijn
5 april 2023



Even voorstellen

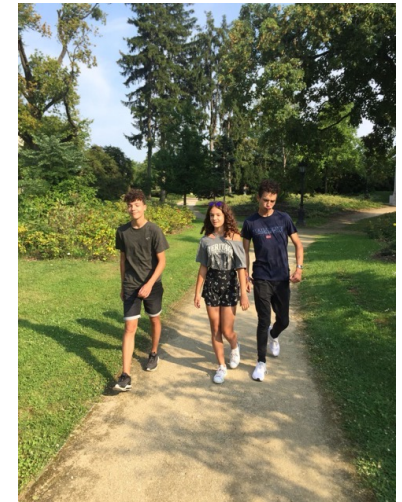


Dr. M.J.J. de Kleijn, huisarts np, epidemioloog, adviseur

PinK-FOX | adviseur in gezondheidsvraagstukken
Adviseur & coördinator onderzoek iPH

Lid RvT GAZO (gezondheidscentra Amsterdam ZO)
Lid Adviesraad Emovere
Lid Taskforce Rookvrije Start

Voorzitter Partnership Stoppen met Roken
Voorzitter Stichting Keer Roken Om | De sTOPPERS
Bestuurslid Broodfonds Beter Utrecht
Begeleider in gewaarzijn



Check in (1)

Hoe sta je erbij?

- ☐ Fris en fruitig en nieuwsgierig
- ☐ Moe
- ☐ Ben er met mijn hoofd niet bij, er speelt veel op werk en of privé
- ☐ Ontspannen, in afwachting
- ☐ Kritisch, ik twijfel of ik hier wat aan heb
- ☐ Anders



Check in (2)



Waarvan krijg jij twinkelingen in je ogen?
Waarvoor kom jij je bed uit in de ochtend?
Wat doet jou floreren?



Het vertrekpunt

Wat weet je al over Positieve Gezondheid?

- ☐ Nieuw voor mij
- ☐ Hoor de term vaak, weet ongeveer wat het inhoudt
- ☐ Heb wel eens een lezing gehoord/ workshop gevolgd
- ☐ Ik ken de vragenlijst en heb die zelf ook 1 of meerdere keren ingevuld
- ☐ Ik werk veel met Positieve Gezondheid



Wat zou je willen weten over Positieve Gezondheid?
Verwachtingen, wensen en verlangens...





De rode draad

Eerst uitzoomen: het transitie-perspectief

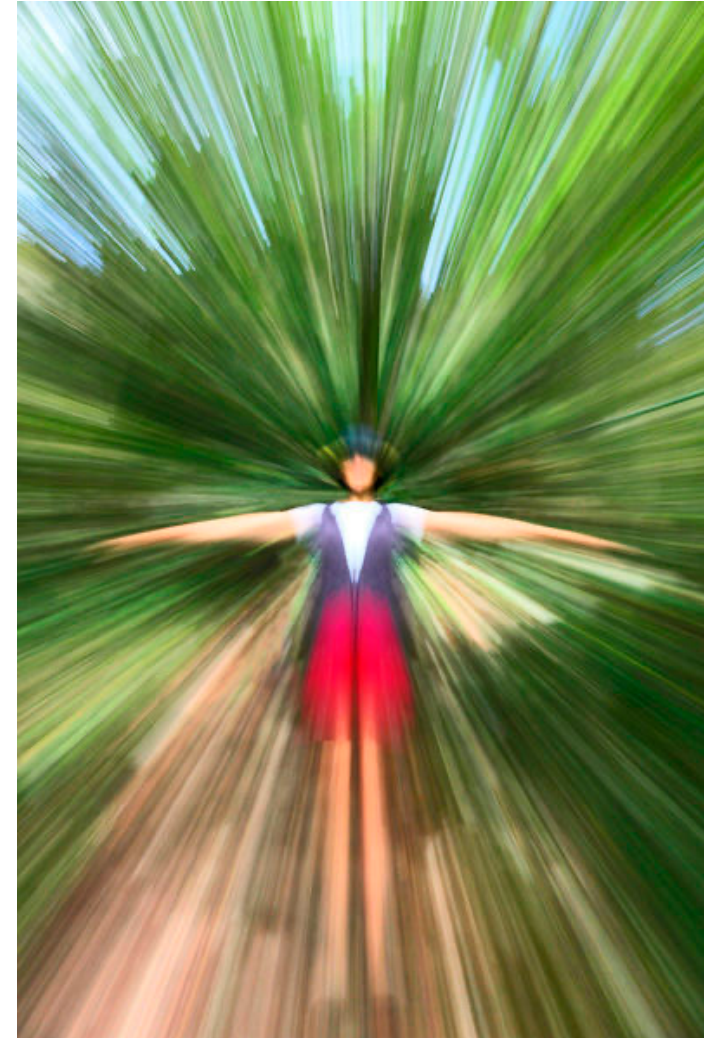
Het ontstaan van PG

Het begint bij jezelf!

Positieve Gezondheid in de praktijk

Angst en verlangen

Van inzoomen naar uitzoomen



In het nieuws



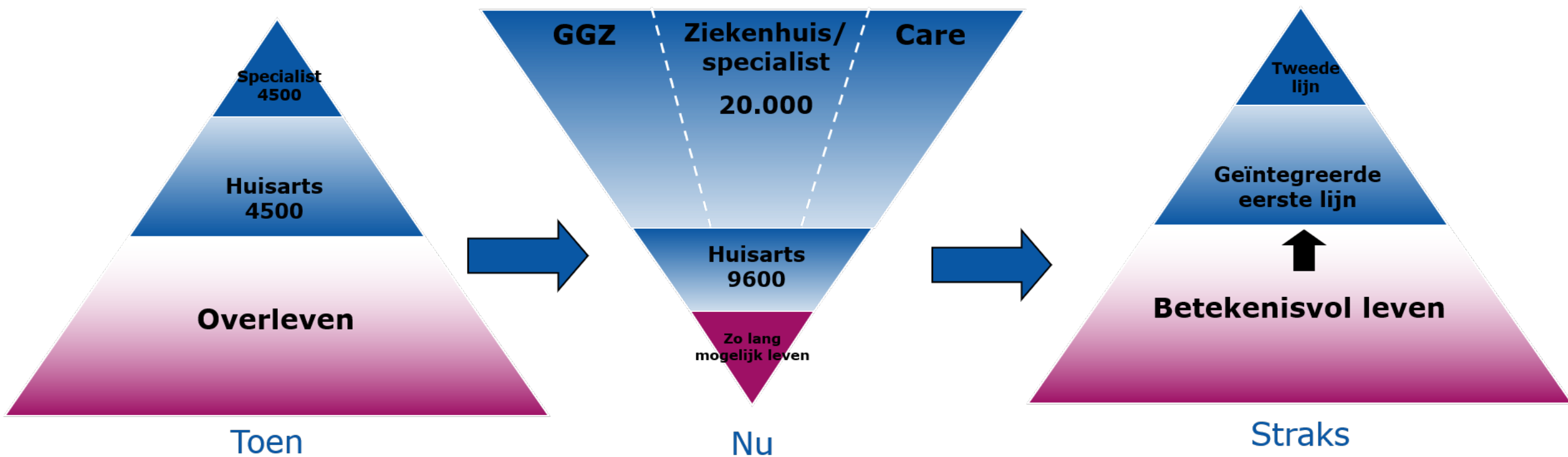
“Na zes maanden in de schulden declareren mensen door de stress 40 procent meer zorg”



De sleutel voor verandering = verbinding

‘Laten we kijken naar de mens als geheel en als onlosmakelijk onderdeel van de natuur en de sociale omgeving’

ONTWIKKELING IN DE GEZONDHEIDSZORG 1950 - TOEKOMST



IZA, GALA en WOZO: op weg naar betekenisvol leven?

Het drieluik van de transformatie

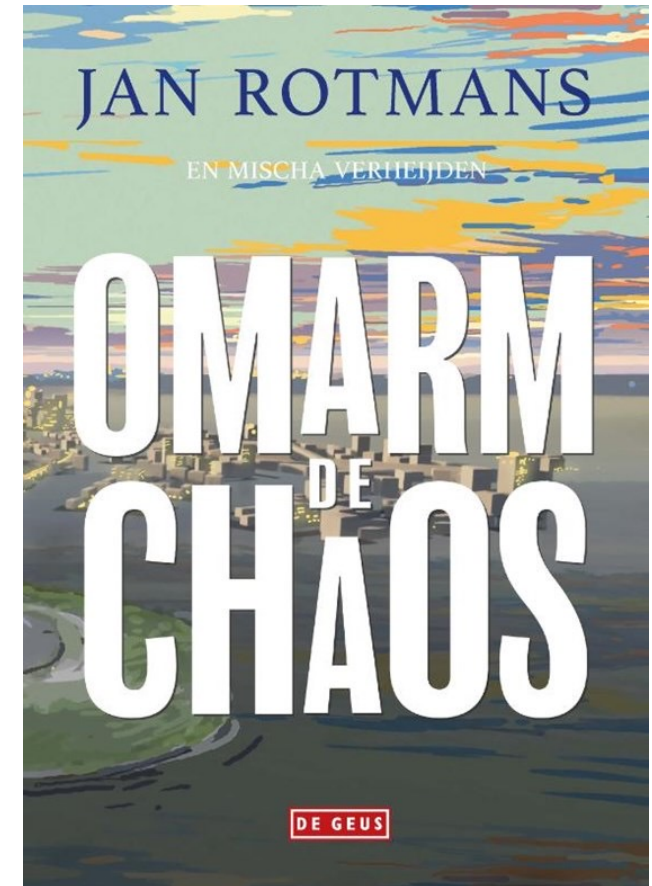


‘Spannender dan in deze tijd kan het nauwelijks worden’

Transitie = Fundamentele en onomkeerbare veranderingen in cultuur, structuur en werkwijze op systeemniveau.

Transities gaan gepaard met chaos en instabiliteit

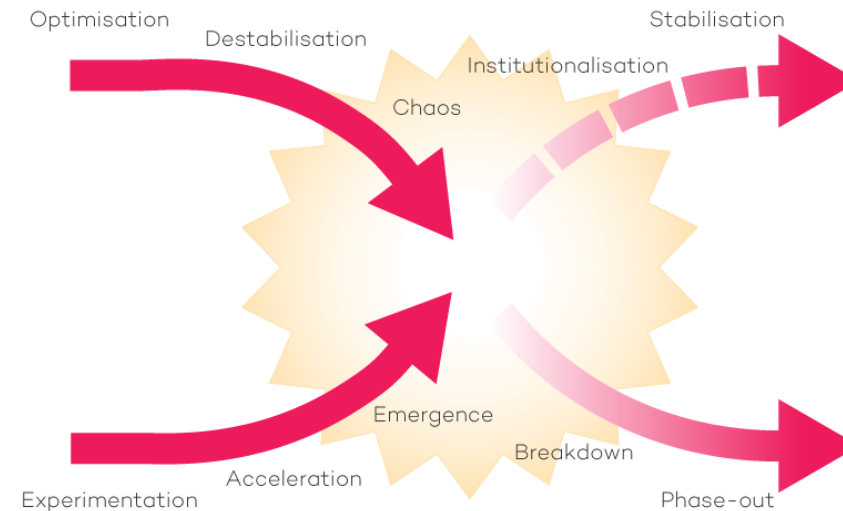
We zitten in een verandering van tijdperk



Tien grote transitie

1. Energie-transitie
2. Grondstoffen-transitie
3. Circulaire transitie
4. Landbouw en voedsel transitie
5. Ruimtelijke transitie
6. Financiële transitie
7. Onderwijs transitie
8. Zorg transitie
9. Sociale transitie
10. Democratische transitie

The X-curve: how build-up and breakdown go hand in hand in justice and sustainability transitions

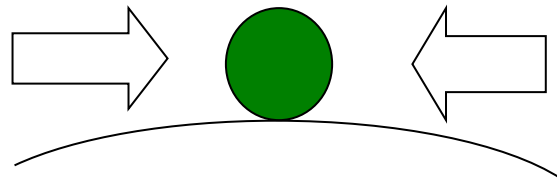


by the Dutch Research Institute for Transitions, 2022



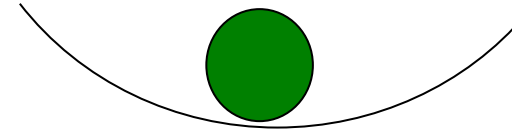
Rollen in veerkrachtige systemen...

Controle model *gangbare benadering*



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

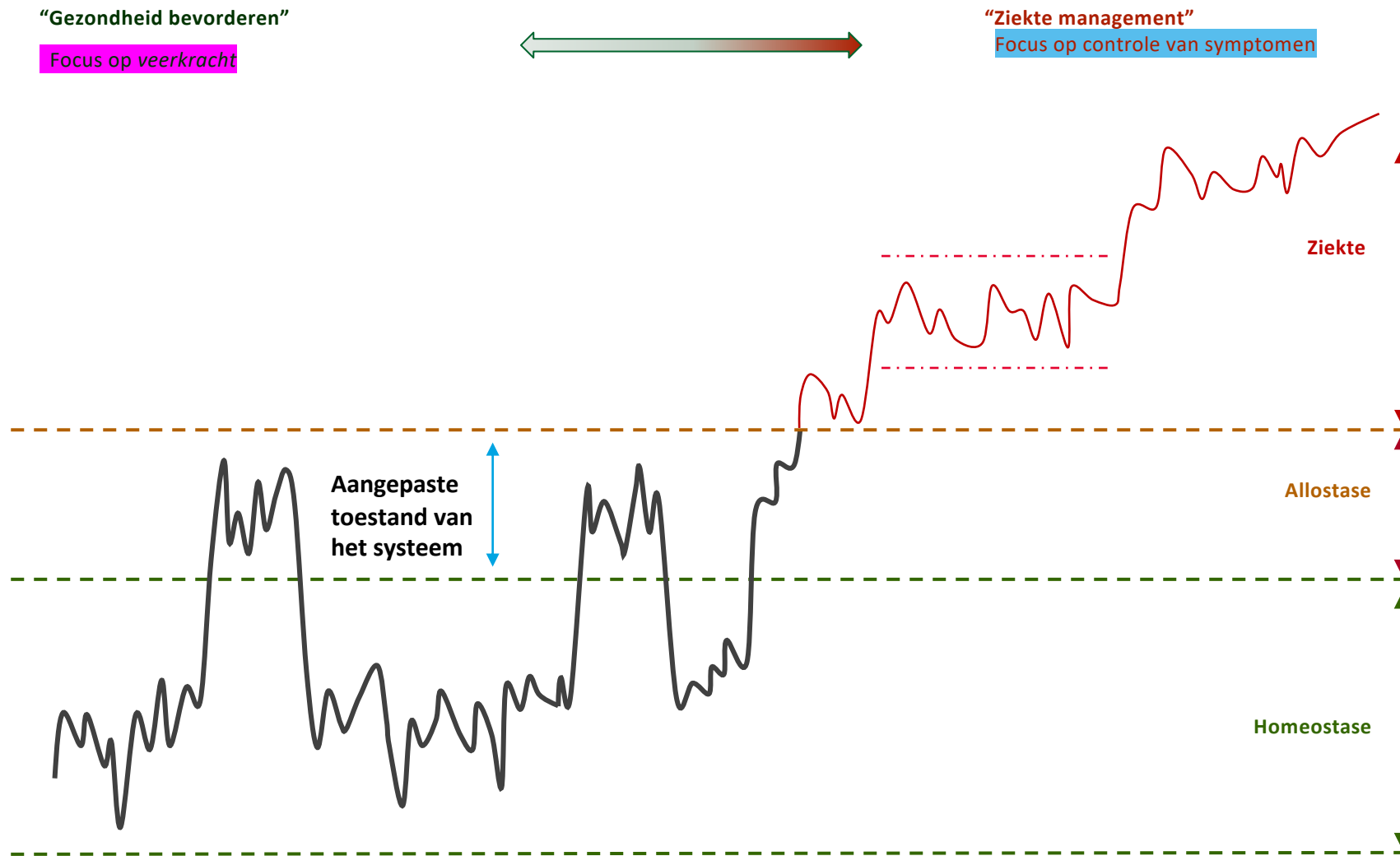
Adaptatie model *'veerkracht' benadering*



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

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

Een paradigma verandering in de gezondheidszorg



Hoe is Positieve Gezondheid ontstaan?

Machteld Huber, destijds huisarts, werd zelf ziek.
Ze zocht naar gezichtspunten over 'gezondheid'.



Wat is de definitie van gezondheid? (1948)

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



Andere perspectieven op gezondheid: 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
 - familie & vrienden



Andere perspectieven op gezondheid: veerkracht

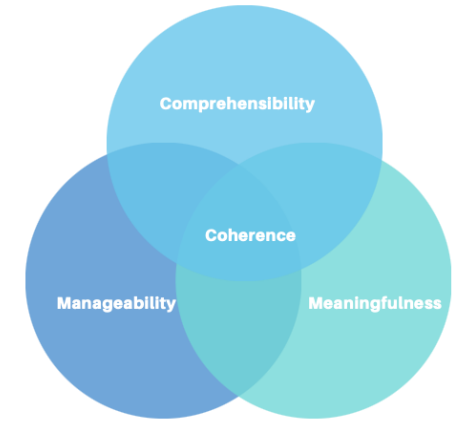
Pathogenese = oorsprong van het lijden

Salutogenese = oorsprong van gezondheid

Sence of coherence = gevoel van samenhang | dat bepaalt je veerkracht

- Comprehensibility
 - je situatie begrijpen (tov verwarring)
- Manageability
 - het gevoel hebben dat je iets kunt doen (tov machteloosheid)
- Meaningfulness
 - zingeving ervaren (tov zinloosheid)

Antonovski's Sense of Coherence

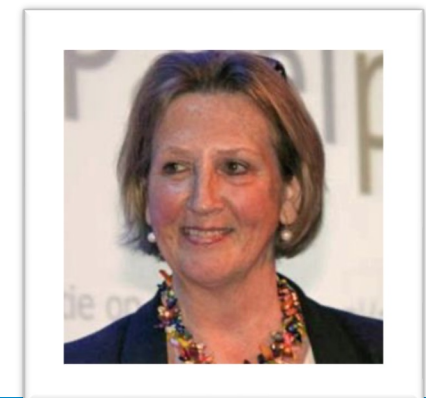


Een nieuw dynamisch concept van gezondheid



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'

International invitational conference 2009 | 38 experts



Andere perspectieven op gezondheid: Laila



<https://www.youtube.com/watch?v=2dWVclw1vag>

Positieve Gezondheid: hoe dan?

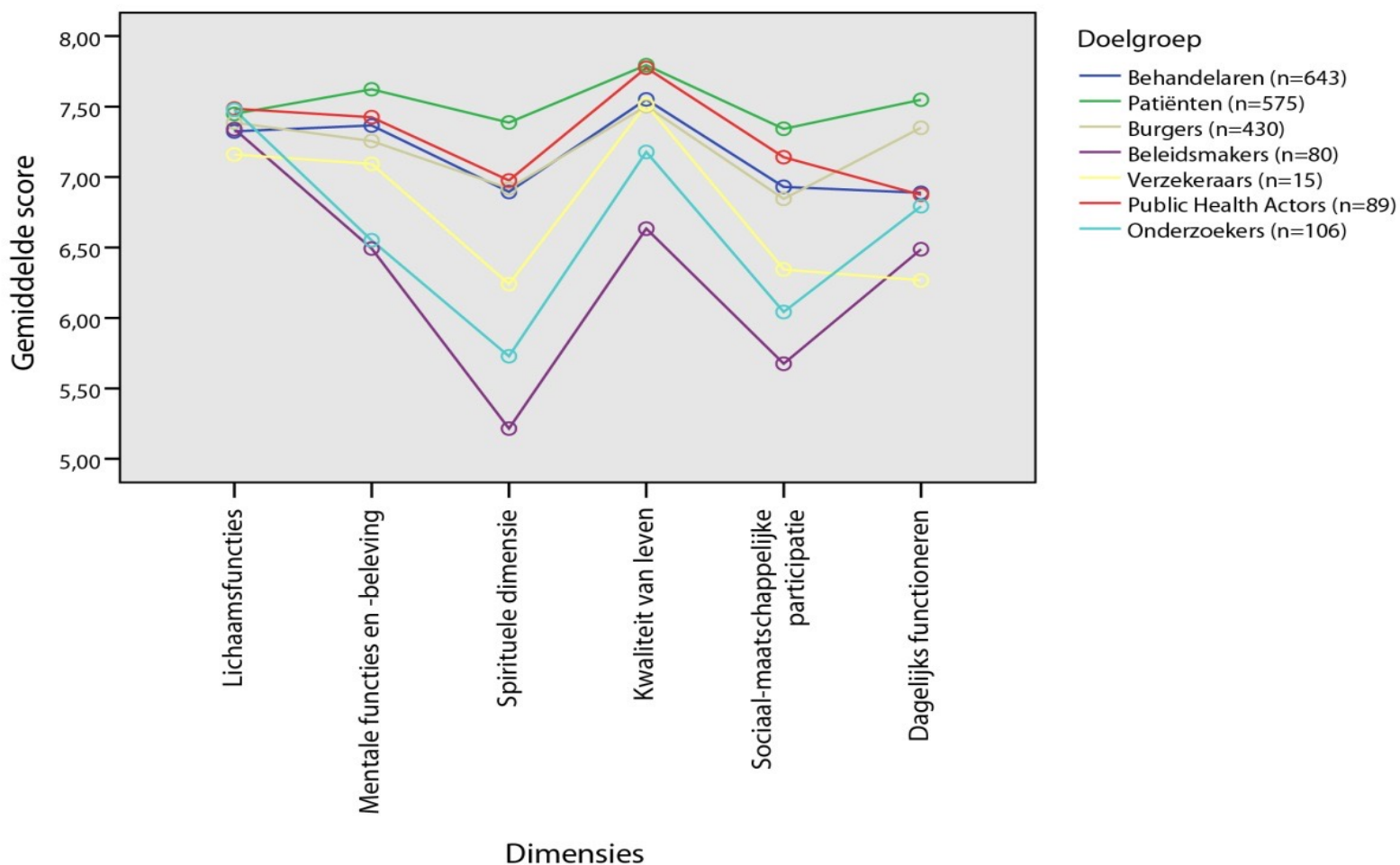
Groot draagvlak en vragen: is iedereen er wel toe in staat?
Doet ziekte er niet meer toe?

556 indicatoren van gezondheid; categoriseren en ordenen; 6
hoofddimensies en 32 onderliggende aspecten, later
uitgebreid naar 44

Kwantitatief onderzoek naar het belang van de 6
hoofddimensies voor gezondheid

Positieve Gezondheid: hoe dan?

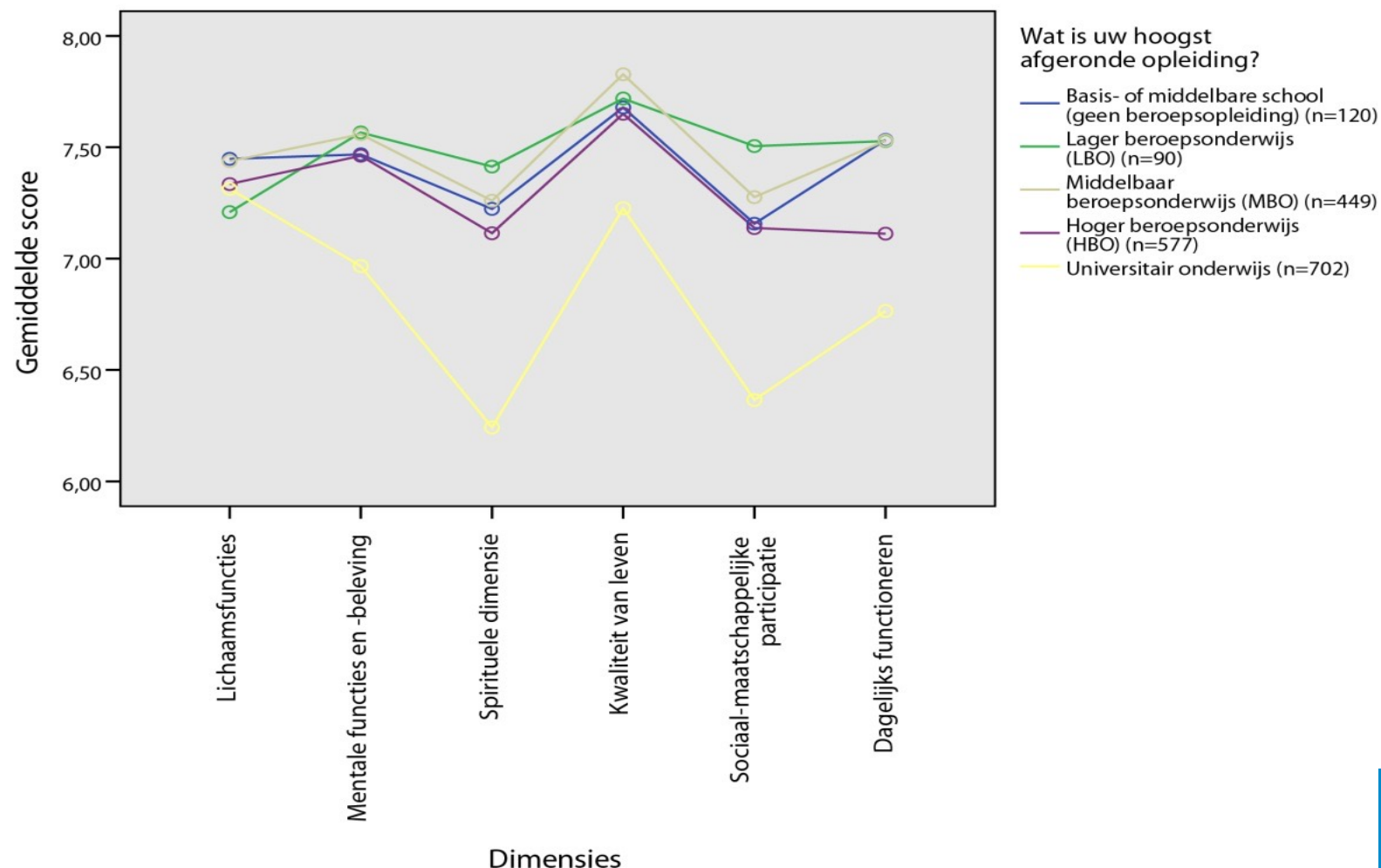
Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



Kwantitatief onderzoek
1938 respondenten

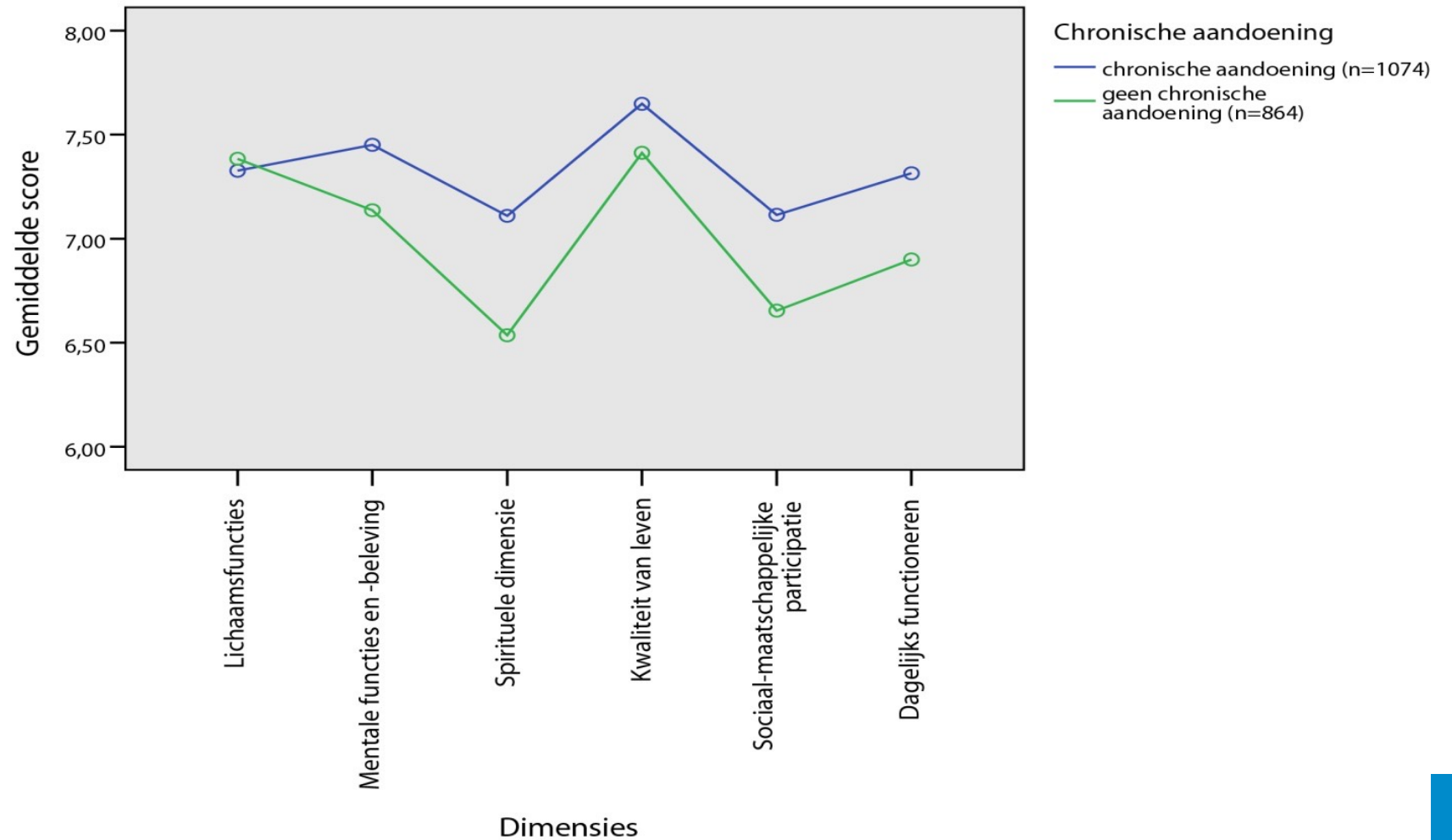
Positieve Gezondheid: hoe dan?

Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten



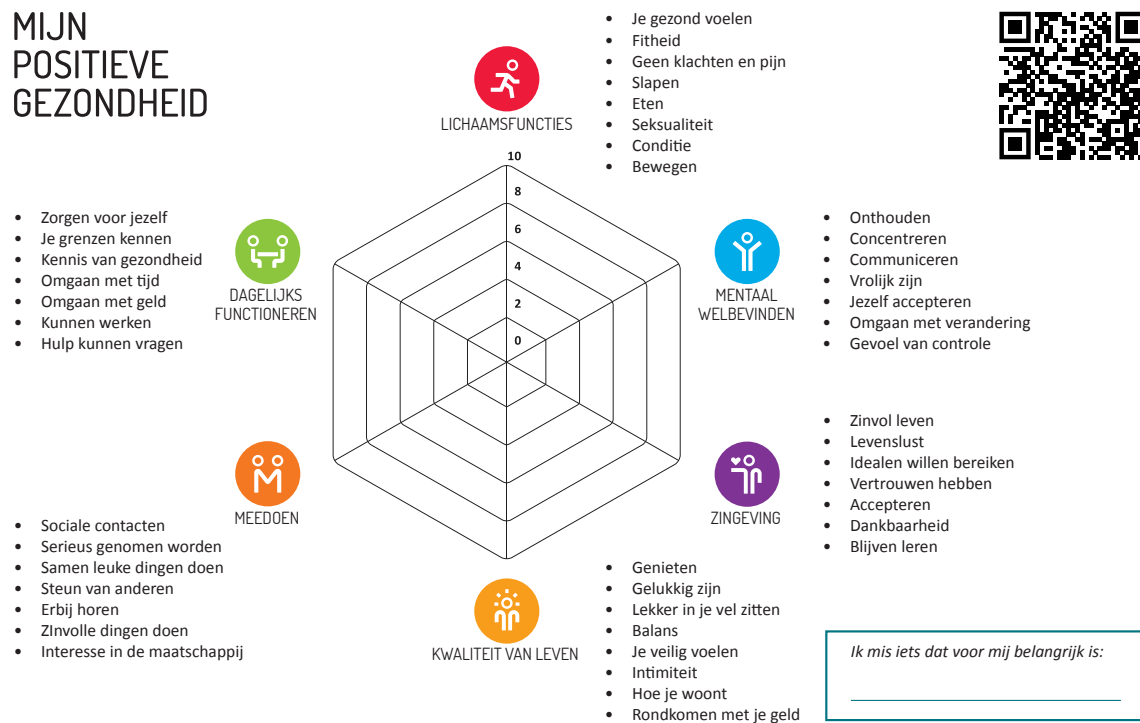
Positieve Gezondheid: hoe dan?

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



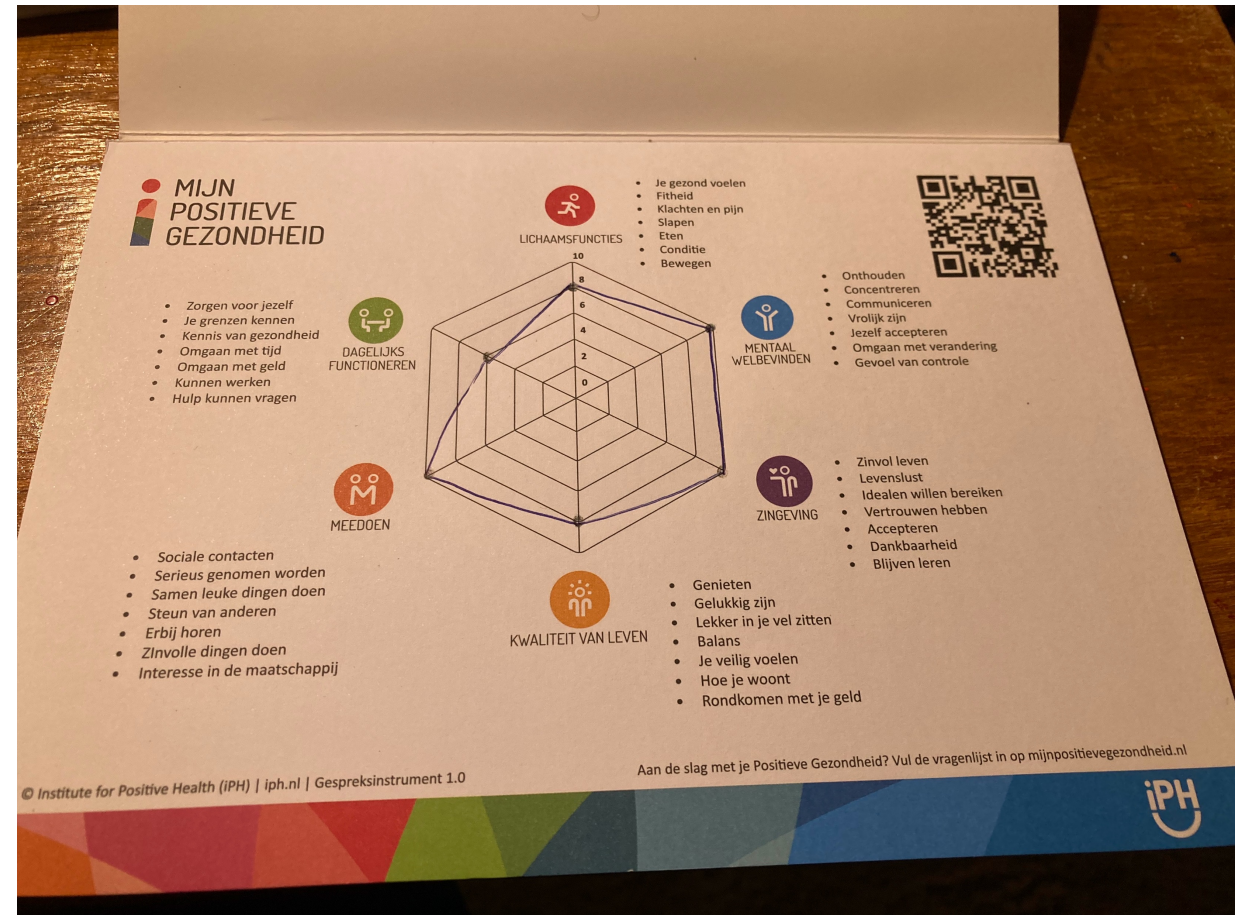
Positieve gezondheid in de praktijk (de 'wat')

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Positieve gezondheid, het begint bij jezelf!

- Per domein geef je jezelf een score tussen de 0 en 10: hoe tevreden ben je over hoe het met je gaat op dat domein? De indicatoren zie je naast het domein staan
- Die scores plot je in het spinnenweb
- Je trekt een lijn tussen de puntjes van de verschillende domeinen
- Er verschijnt een spinnenweb



Het andere gesprek over jouw spinnenweb

- Wat vind je van je spinnenweb?
- Wat vind je belangrijk?
- Waar ben je tevreden over?
- Zou je iets willen veranderen?
- Zoja, wat dan?
- Wat zou een eerste stap kunnen zijn?
- Wat heb je daarvoor nodig?



Veiligheid, vertrouwen en verbinding

Check veiligheid en vertrouwen en vraag akkoord

Maak verbinding

Laat OMA en NIVEA thuis



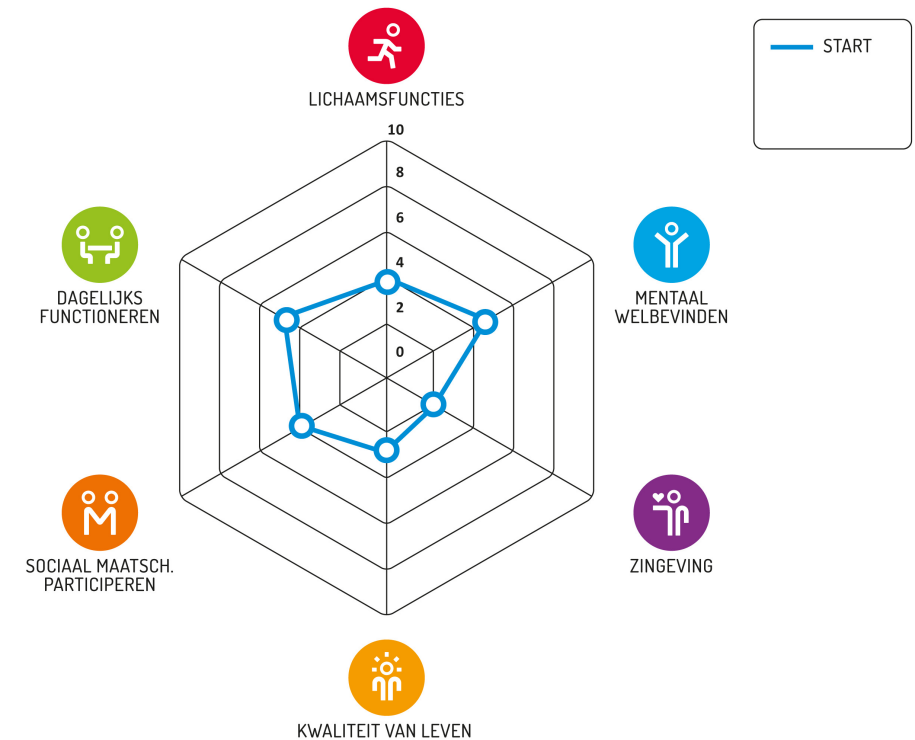
Het andere gesprek: let op!

Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie. Geen externe norm!

Er ontstaat een **‘gezondheidsoppervlak’**.

Nodig: Beschikbaarheid van **handelingsperspectieven**, i.s.m. anderen.

Door te handelen zou het **‘gezondheidsoppervlak’** kunnen **veranderen**.

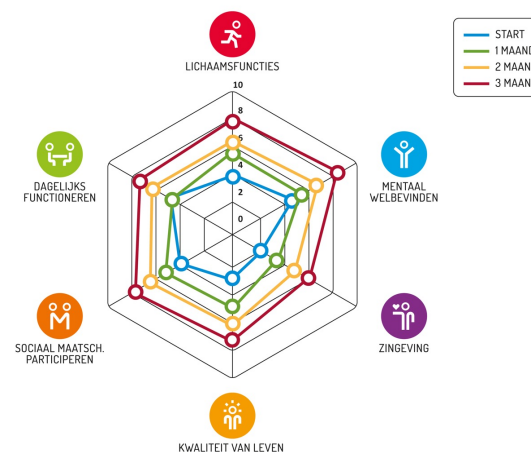


Ervaringen uit het andere gesprek

Bij a4works wordt altijd gestart met het ‘andere gesprek’.
“Dat hoeft niet per se met het spinnenweb te zijn. Maar we stellen wel altijd de vragen: wat vind je belangrijk? Wat wil je graag? Waar droom je van? En welke oude patronen zou je willen doorbreken?”

We doen een groot beroep op het reflectievermogen van mensen en voorkomen dat zij in de slachtofferrol gaan zitten door een gelijkwaardige verbinding te leggen.

Vervolgens maken we een plan met kleine haalbare doelen. Daarbij doet het er niet toe wat ik – als coach – een slimme zet vind voor die persoon. Ik moet op mijn handen zitten en voorkomen dat ik teveel voor deze persoon ga invullen.”



Hoe kan je PG toepassen in de praktijk?



Prof. Jan De Maeseneer | Universiteit van Gent

Positieve Gezondheid is maatwerk; digitaal en op papier



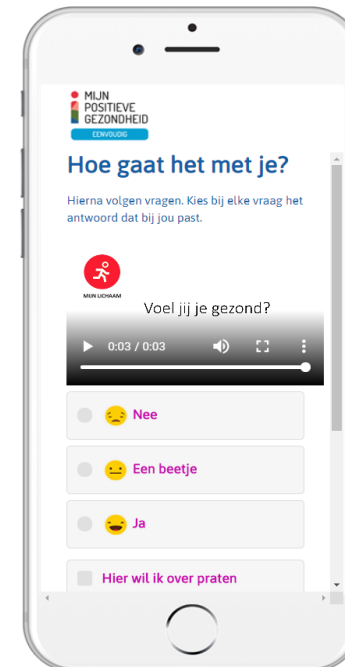
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

www.mijnpositievegezondheid.nl

www.iph.nl/eenvoudige-tool-mijn-positieve-gezondheid/

Welke ga ik gebruiken?

- Met wie ga je het andere gesprek aan? Kies bij deze persoon een passende tool.
- Hoe taalvaardig is iemand?
- In welke setting zet je de tool in?
- Hoe lang kan iemand zich concentreren?
- Hoeveel tijd heb je om eventueel samen het spinnenweb in te vullen?



En wat dan, wat kan ik bieden?

Veiligheid, vertrouwen en verbinding



Positieve Gezondheid en case-management

We begeleiden mensen met een medische achtergrond die via het UWV binnenkomen. Ik ga met hen in gesprek, laat het spinnenweb invullen en op basis van de uitkomsten koppel ik hen daarna aan een leefstijlcoach of personal trainer.

Een begeleidingstraject duur zes maanden en kent drie evaluatiemomenten. Het spinnenweb wordt als meetinstrument ingezet.

Linda Battes, UWV-verzekeringsarts



Met Positieve Gezondheid én een werkboek mensen de regie over hun eigen leven leren nemen

Hoe neem je de regie over je eigen leven? Met Positieve Gezondheid en een werkboek. Dat is in het kort het antwoord van UWV-verzekeringsarts Linda Battes en eigenaresse

Positive Health at Work

Lemmen et al. *BMC Fam Pract* (2021) 22:159
<https://doi.org/10.1186/s12875-021-01509-6>

BMC Family Practice

RESEARCH

Open Access

Positive Health and the happy professional: a qualitative case study

Caro H. C. Lemmen, Gili Yaron*, Rachel Gifford and Marieke D. Spreeuwenberg

Abstract

Background: Primary care professionals (PCPs) face mounting pressures associated with their work, which has resulted in high burn-out numbers. Increasing PCPs' job satisfaction is proposed as a solution in this regard. Positive Health (PH) is an upcoming, comprehensive health concept. Among others, this concept promises to promote PCPs' job satisfaction. However, there is limited research into PH's effects on this topic. This study, therefore, aims to provide insight into how adopting PH in a general practice affects PCPs' job satisfaction.

Methods: An ethnographic case study was conducted in a Dutch general practice that is currently implementing PH. Data collected included 11 semi-structured interviews and archival sources. All data were analyzed thematically.

Results: Thematic analysis identified three themes regarding PCPs' adoption of PH and job satisfaction, namely [1] adopting and adapting Positive Health, [2] giving substance to Positive Health in practice, and [3] changing financial and organizational structures. Firstly, the adoption of PH was the result of a match between the practice and the malleable and multi-interpretable concept. Secondly, PH supported PCPs to express, legitimize, and promote their distinctive approach to care work and its value. This strengthened them to further their holistic approach to health and stimulate autonomy in practice, with respect to both patients and professionals. Thirdly, the concept enabled PCPs to change their financial and organizational structures, notably freeing time to spend on patients and on their own well-being. This allowed them to enact their values. The changes made by the practice increased the job satisfaction of the PCPs.

Conclusions: PH contributed to the job satisfaction of the PCPs of the general practice by functioning as an adaptable frame for change. This frame helped them to legitimize and give substance to their vision, thereby increasing job satisfaction. PH's malleability allows for the frame's customization and the creation of the match. Simultaneously, malleability introduces ambiguity on what the concept entails. In that regard, PH is not a readily implementable intervention. We recommend that other organizations seeking to adopt PH consider whether they are willing and able to make the match and explore how PH can help substantiate their vision.

Keywords: Positive Health, Physician well-being, Primary care, Job satisfaction, Narrative identity theory



Praktijk • 8 februari 2022

10 tips om Positief Gezond Werkgeverschap in de organisatie in te bedden



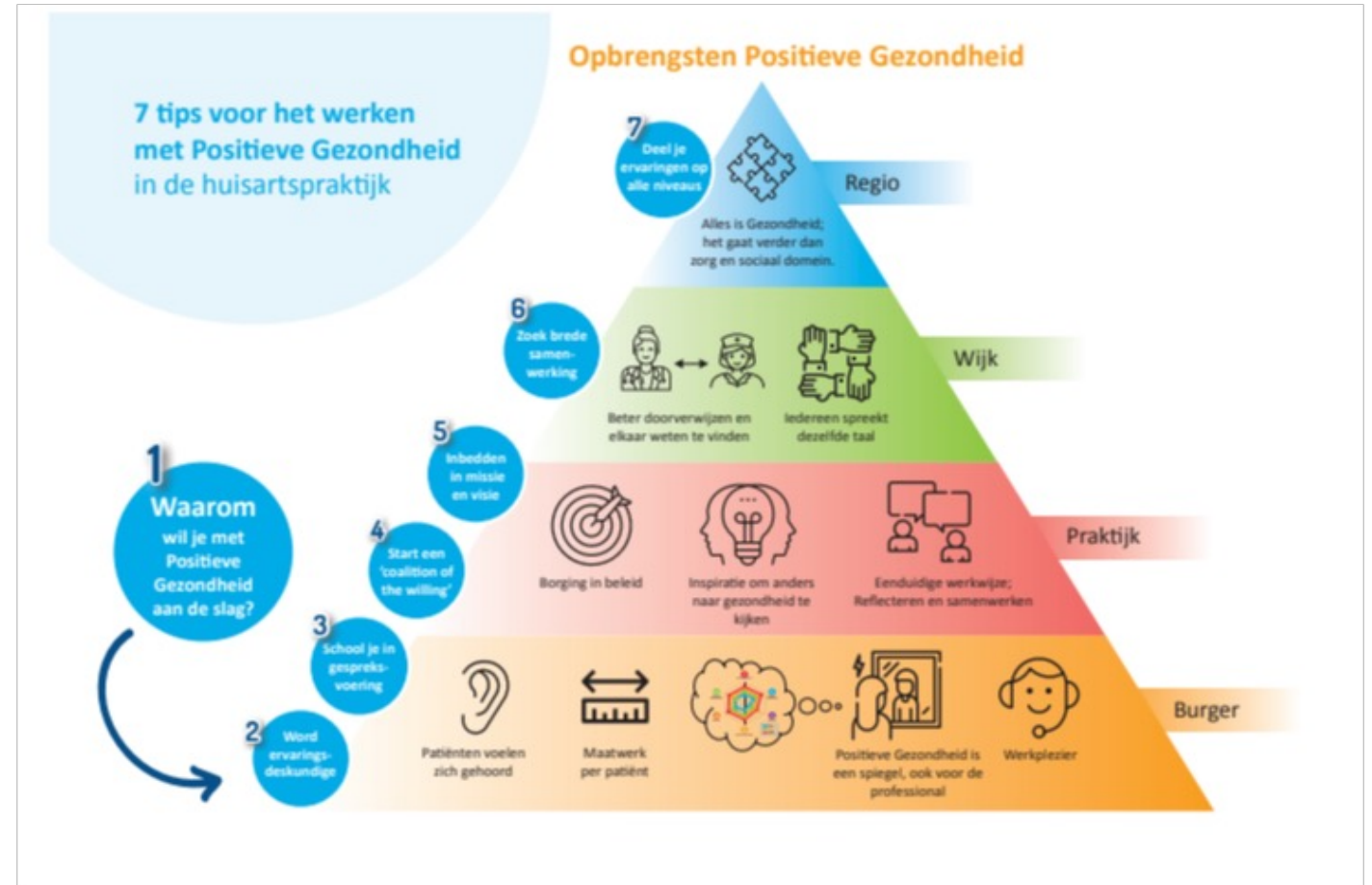
10 tips om Positief Gezond Werkgeverschap succesvol in de organisatie in te bedden

Ook op de werkvloer binnen een organisatie is implementatie van Positieve Gezondheid waardevol. Daarom startte in juni 2021 de pilot Positief Gezond Werkgeverschap waar netwerkbijeenkomsten aan verbonden waren. Ook startte er een actielearnetwerk voor zorgorganisaties, die inmiddels al drie keer bijeen is gekomen. Wat leverden deze kennisuitwisselingen op en wat kunnen andere organisaties hiervan leren? Wij zetten de eerste 10 tips op een rijtje.

Wat levert het op voor de individu?

- Mensen voelen zich gehoord
- Maatwerk per persoon
- Een spiegel voor client en hulpverlener
- Meer werkplezier

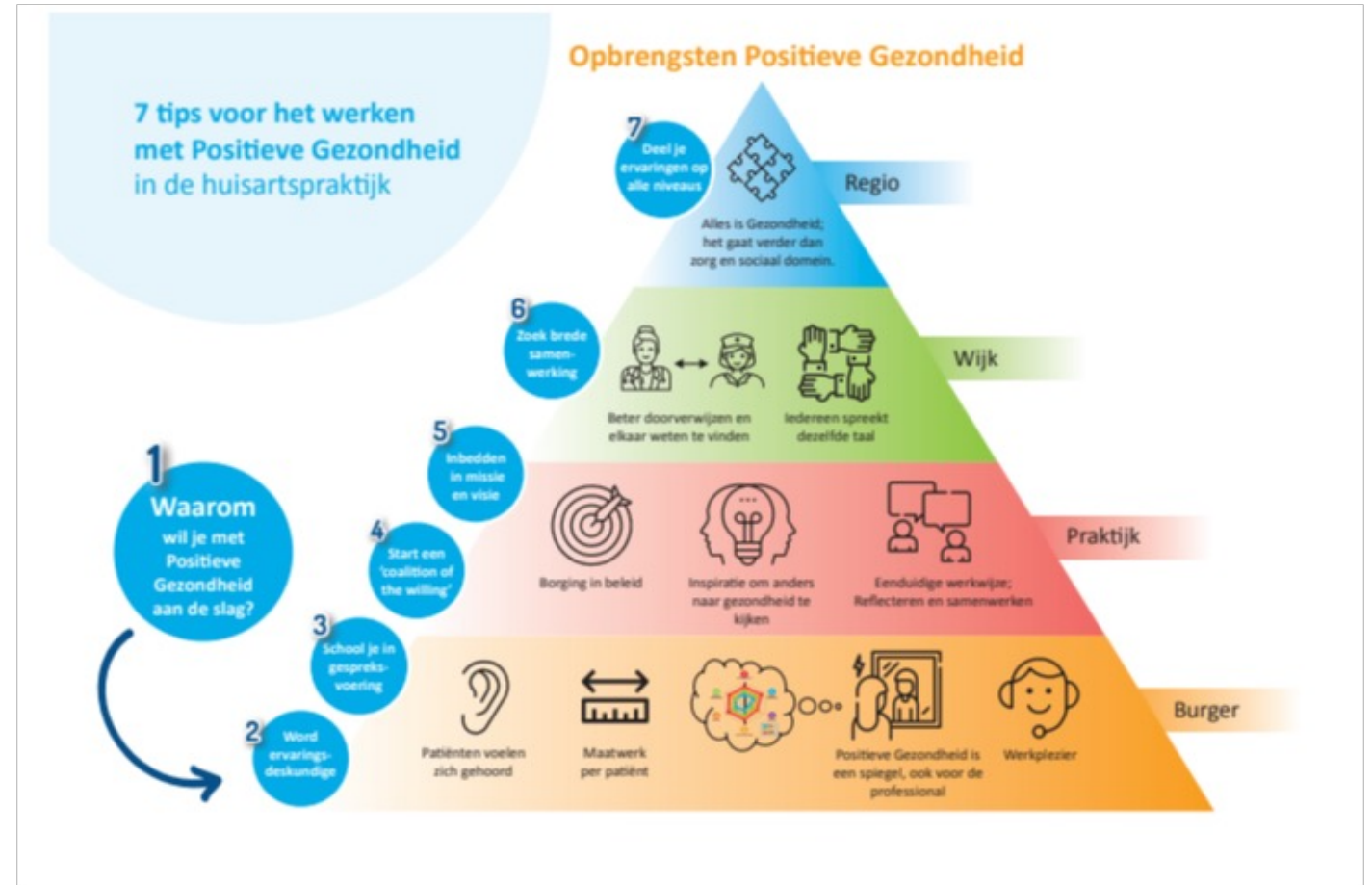
www.iph.nl/publicaties



Wat levert het op voor de organisatie?

- Inspiratie om anders naar gezondheid te kijken
- HR instrument
- Eenduidige werkwijze met focus op reflectie en samenwerking

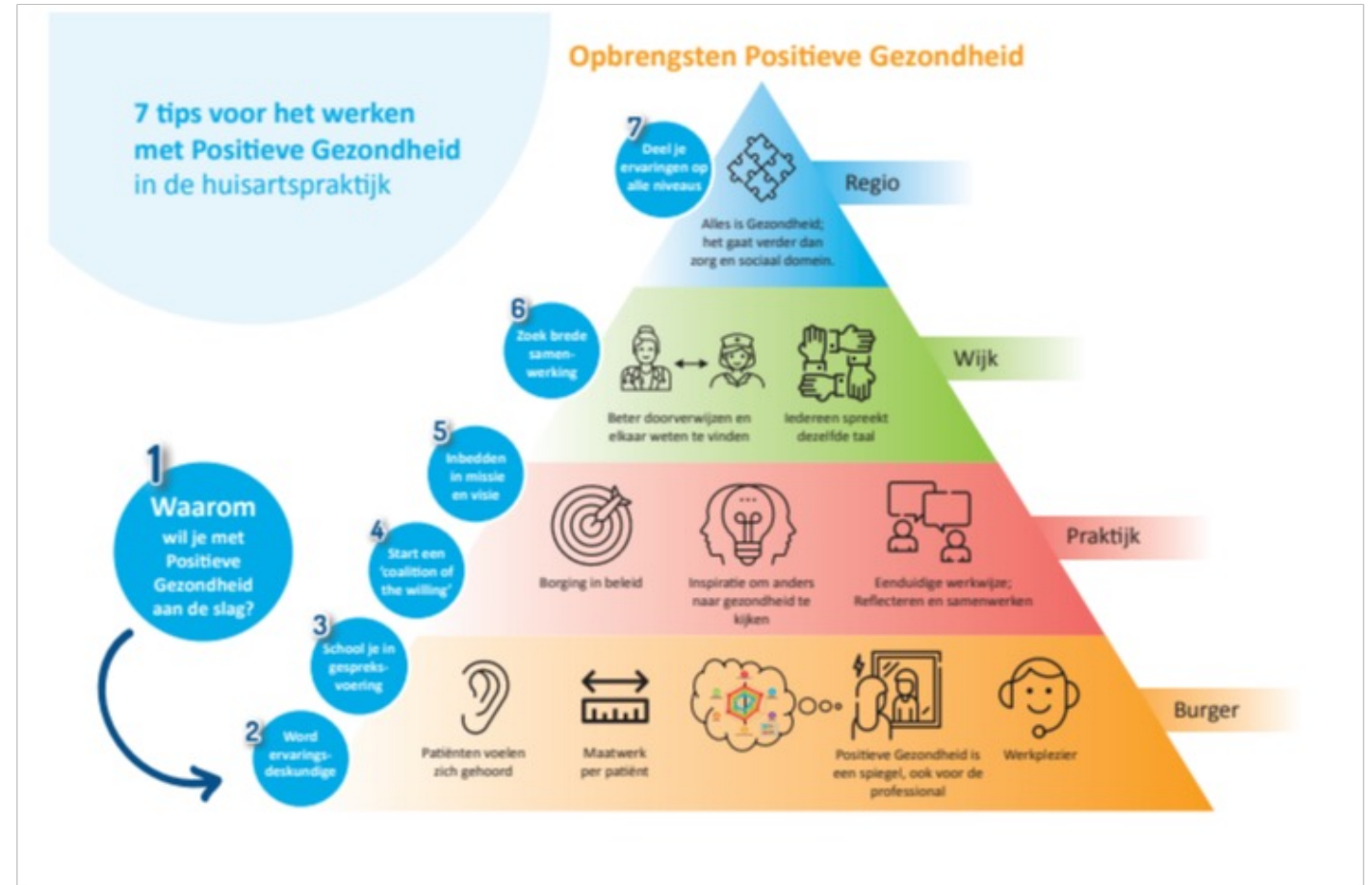
www.iph.nl/publicaties



Wat levert het op voor de gemeenschap?

- Beter doorverwijzen en elkaar weten te vinden
- Iedereen spreekt dezelfde taal
- Brede blik op gezondheid; gaat verder dan zorg en sociaal domein (Alles is Gezondheid)

www.iph.nl/publicaties



Domein overstijgende taal en toepassing





Positieve gezondheid

Het bevorderen van veerkrachtig en betekenisvol leven in een gezondheidsbevorderende omgeving



Cultuur en gezondheid
Natuur en gezondheid
Mentale balans

Gezonde wijkbewoner centraal
Alliantie Kinderarmoede
Alliantie gender en gezondheid
Werkgroep taal en gezondheid

ALLES IS
GEZONDHEID

A serene sunset scene over a beach. The sun is a bright orange orb on the horizon, its light reflecting as a shimmering path on the calm water. To the left, a weathered wooden pier with many vertical posts extends into the sea. The foreground shows the wet sand of the beach, with gentle ripples and pools of water. The sky is a soft gradient of orange and yellow.

‘Als je een schip wilt bouwen, moet je werklui niet opdragen
hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders
geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar
de eindeloze zee.’

Antoine de Saint-Exupéry

Anders denken, anders doen: angst en verlangen.....





BEDANKT VOOR UW AANDACHT

Institute for Positive Health

Jaarbeursplein 6 | Beatrixgebouw JIM - 6e verdieping | 3521 AL Utrecht | info@iph.nl | www.iph.nl