

# **‘POSITIEVE GEZONDHEID’**

***Wat is het en wat kan ik ermee,  
ook en juist bij ouderen?***

Geriatric Giants – 31 mei 2018

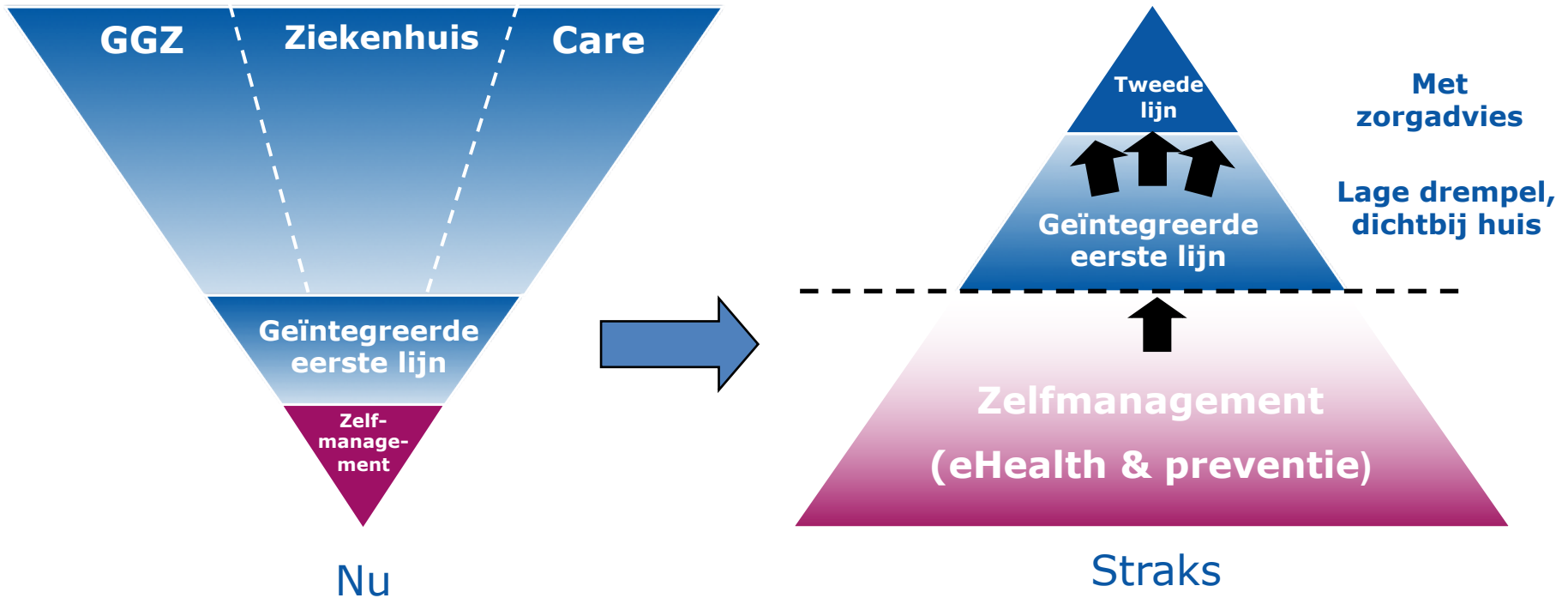
Dr. Machteld Huber

# Stelling

*We spreken van gezondheidszorg,  
maar in feite is het ziektezorg*



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



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

# **Wat weten we van 'Gezondheid'?**

## **3 keer een gezichtspunt .....**

# 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 en vrienden hebben om dat ideaal mee te verwerkelijken.

## 2. Sense of Coherence (SOC) - Gevoel van samenhang - Antonovsky

Mensen met SOC doorstaan zware ontberingen, zoals een concentratiekamp, relatief 'goed'....

**De essentie: mensen met een Sense of Coherence hebben het gevoel**

- de situatie te begrijpen = Comprehensibility
- dat je iets kunt doen, invloed kunt uitoefenen = Manageability
- zingeving te ervaren = Meaningfulness

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

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

# 3. Definitie van gezondheid

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

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

*Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.*









**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'**



ZonMw

## 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.



## KWALITATIEF ONDERZOEK

In **50 semi-gestructureerde** interviews en focusgroepen werd gevraagd:

1. Wat vindt u van het concept van gezondheid, **positief** zowel als **negatief**?
2. Wat zijn voor u **indicatoren** van gezondheid?
3. Sluiten deze indicatoren **aan bij het concept**, of juist niet?

## RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 1. Het oordeel over het concept:

### Positief:

- *De **mens** staat centraal, niet de ziekte.*
- *Ik voel mij als patiënt **in mijn kracht** aangesproken, in plaats van in mijn zwakte.*
- *Ik heb **naast mijn ziekte** ook nog **een heel stuk gezondheid** en **dát** wordt hiermee aangesproken.*
- *Het benadrukt het **potentieel**.*

## RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 1. Het oordeel over het concept:

### Negatief:

- *Waar blijft de **ziekte** met deze omschrijving?*
  - ***Kan iedereen dit wel?** Grote groepen ontberen de noodzakelijke basale gezondheidsvaardigheden die hiervoor nodig zijn.*
  - *Is er wel aandacht voor de **sociale omgeving** of moet iedereen het zelf maar uitzoeken?*
- *Maar ook een advies ...*

**ADVIES:**

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



## 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**



**Mentale functies en -beleving**



**Spiritueel-existentiële dimensie**



**Kwaliteit van leven**



**Sociaal-maatschappelijke participatie**



**Dagelijks functioneren**

# Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:



## Lichaamsfuncties

- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie



## Mentale functies en -beleving

- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde/zelfrespect
- Gevoel controle te hebben/  
manageability
- Zelfmanagement/eigen regie
- Veerkracht/resilience & SOC



## Spiritueel-existentiële dimensie

- Zingeving/  
meaningfulness
- Doelen/  
idealen nastreven
- Toekomstperspectief  
ervaren
- Acceptatie

# Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:



## Kwaliteit van leven

- Welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust/balans



## Sociaal-maatsch. participatie

- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Sociale contacten
- Betekenisvolle relaties
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk



## Dagelijks functioneren

- Basis ADL (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen)
- Instrumentele ADL
- Werkvermogen
- Gezondheidsvaardigheden

**NB:** Het gaat hier om **indicatoren**, die **bottom up** verzameld en geformuleerd zijn. Veel **patiënten** spraken uit dat het voor hen hier ook om **determinanten** ging.

# 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

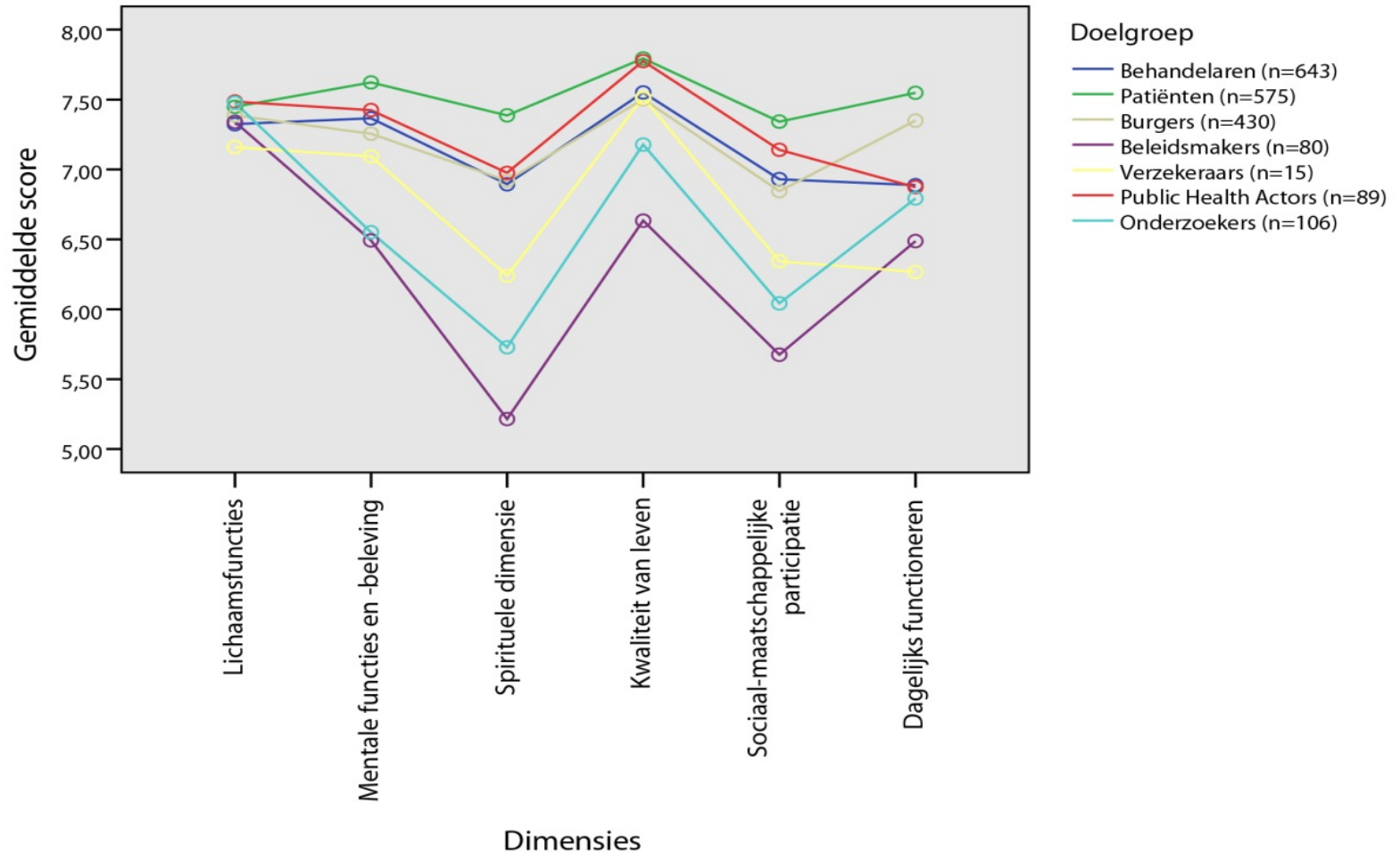


## RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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

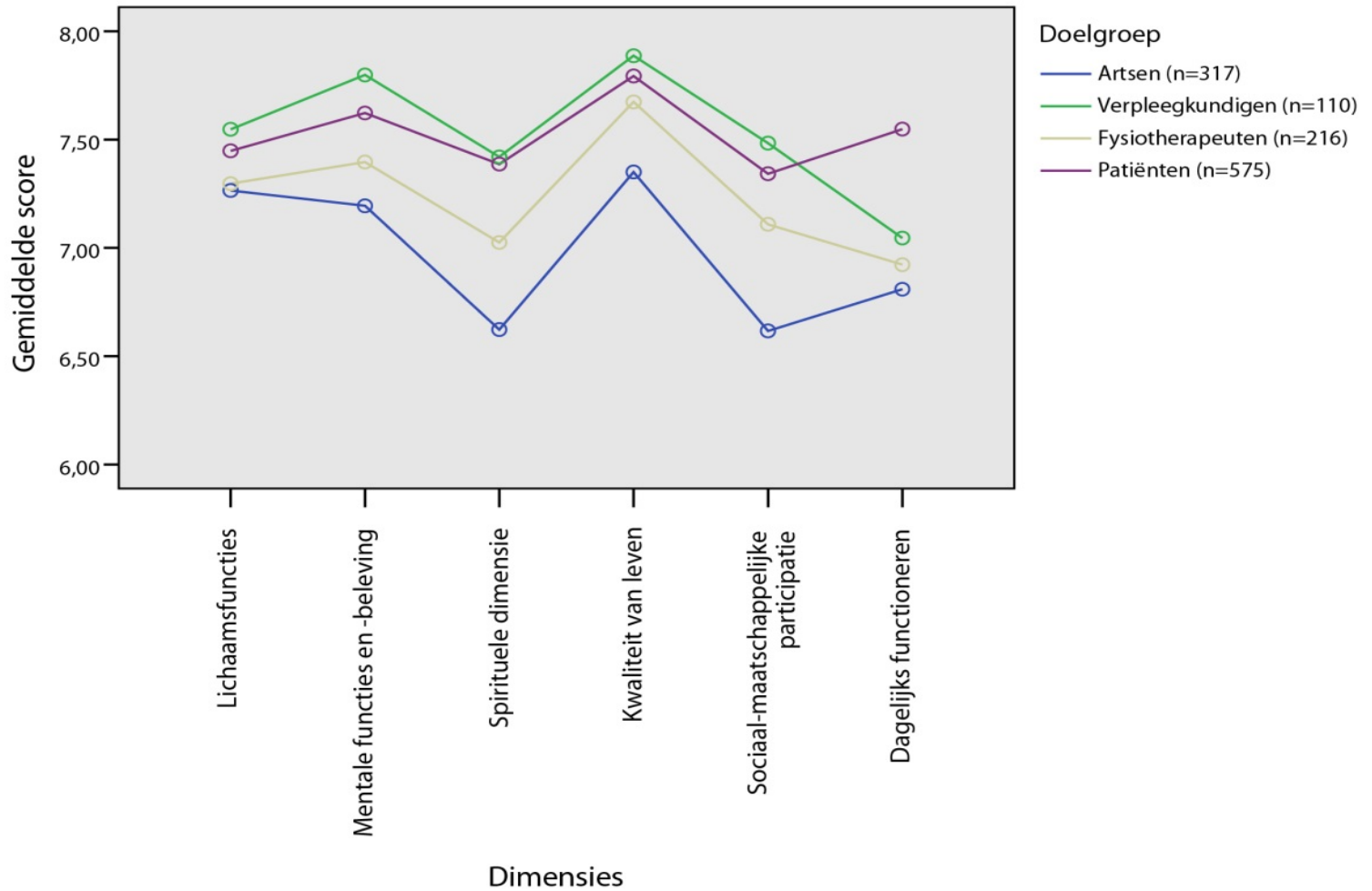
# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



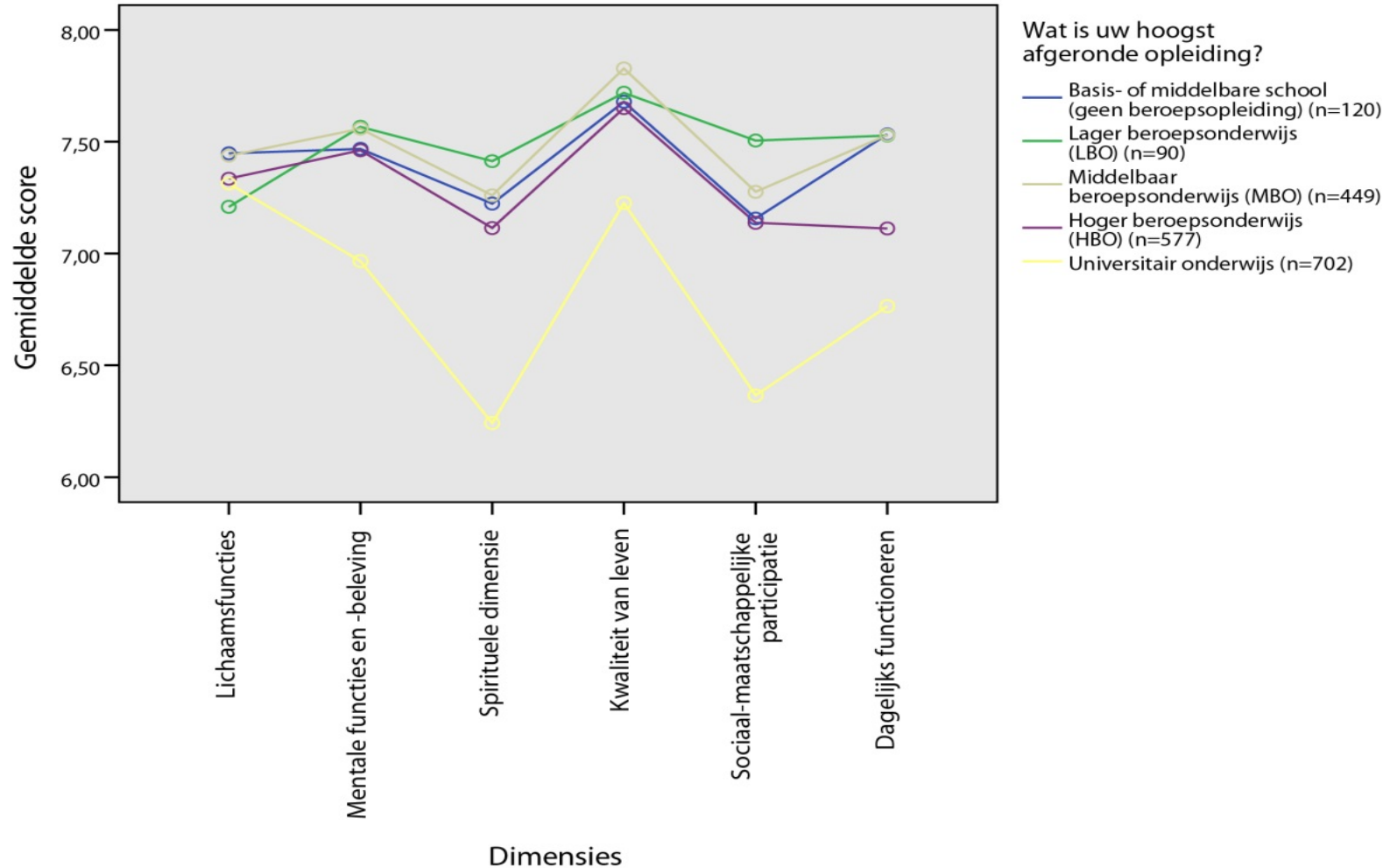
# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor patiënten en behandelaren



# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

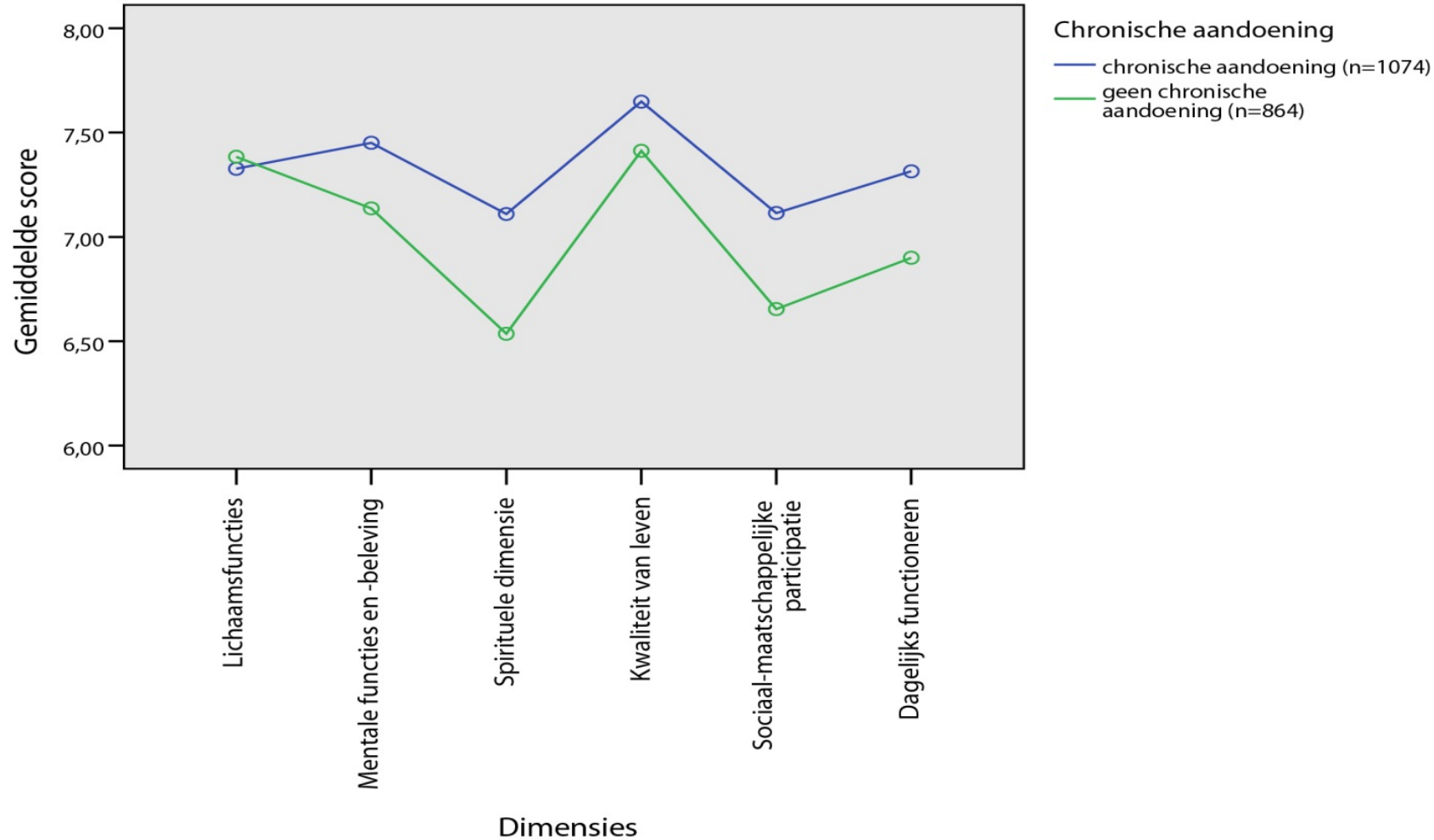
Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten





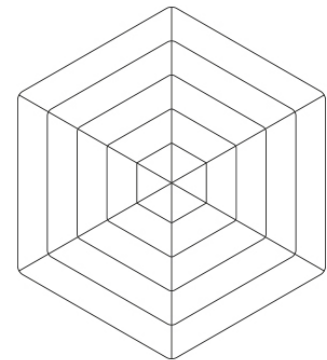
# RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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



## CONCLUSIES:

- Aanbevolen: Onderscheid de *smalle opvatting*, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' van de *brede opvatting* over gezondheid.
  - Daarom introduceer ik *voor de brede opvatting* het begrip: '**Positieve Gezondheid**', met zes dimensies.
- Aanbevolen: Visualiseer de zes hoofdimensies.
  - Daarom het **spinnenweb-diagram!**



# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMSFUNCTIES

- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie

10

8

6

4

2

0



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

- Basis ADL
- Instrumentele ADL
- Werkvermogen
- Health literacy



MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde/zelfrespect
- Gevoel controle te hebben/manageability
- Zelfmanagement/eigen regie
- Veerkracht/resilience & SOC



SOCIAAL MAATSCH.  
PARTICIPEREN

- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Sociale contacten
- Betekenisvolle relaties
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk



ZINGEVING

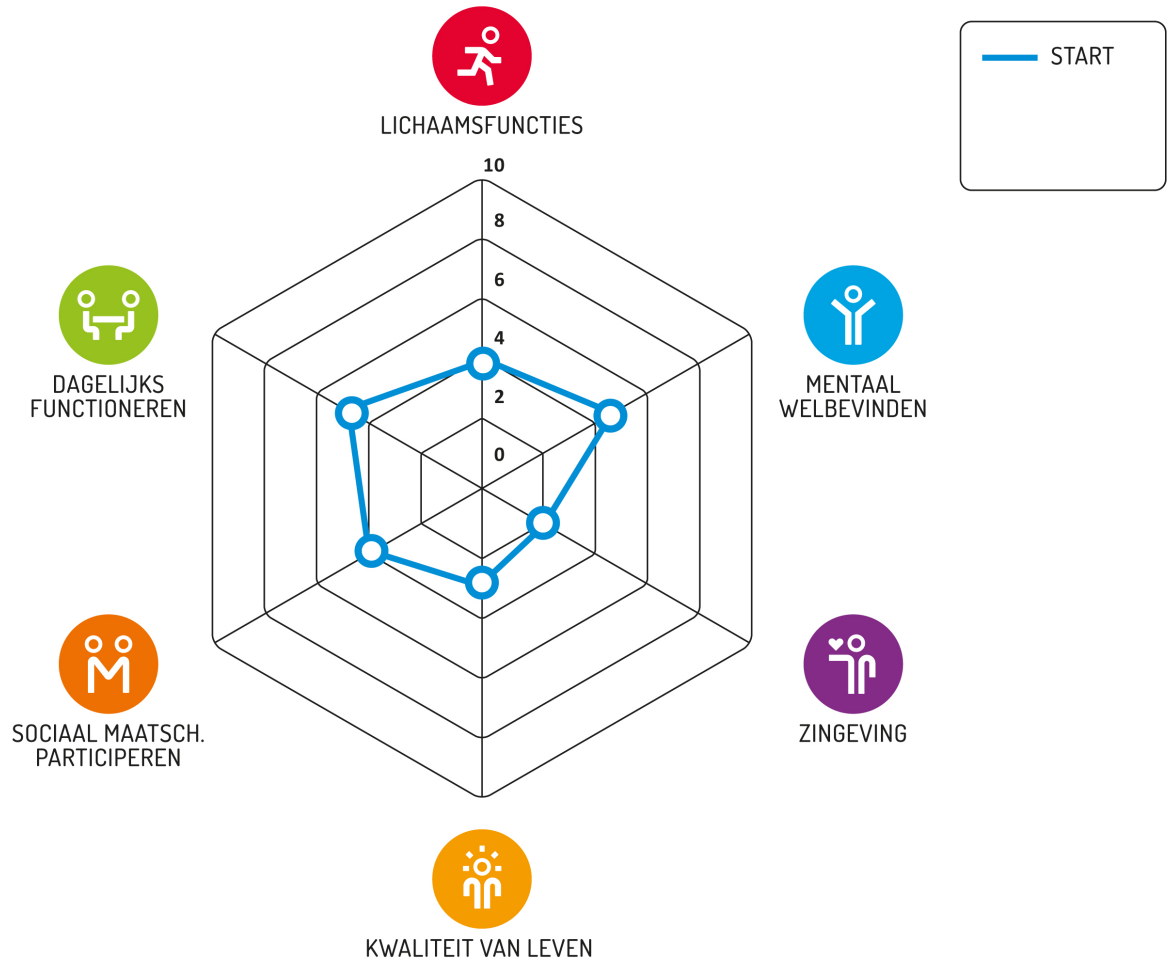
- Zingeving/meaningfulness
- Doelen/idealen nastreven
- Toekomstperspectief ervaren
- Acceptatie



KWALITEIT VAN LEVEN

- Welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust/balans

# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



# ESSENTIE:

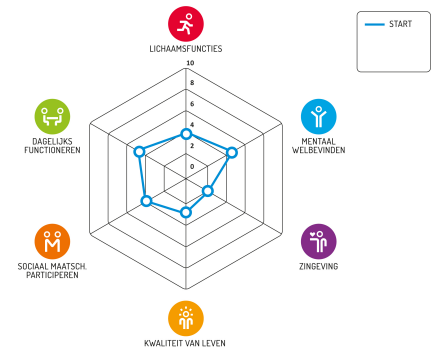
- **Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie. Geen externe norm!**

Er ontstaat een ‘gezondheidsoppervlak’.

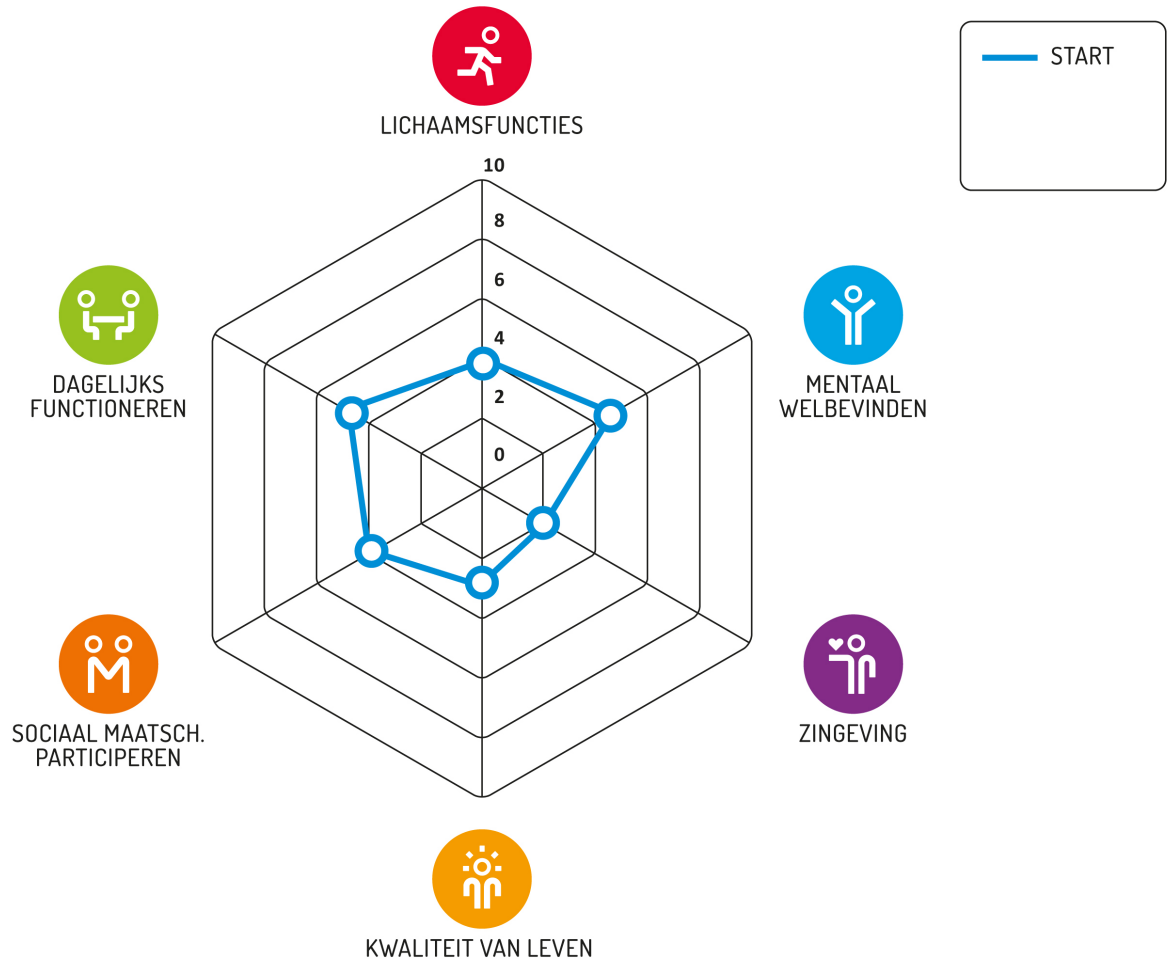
- **Vraag: Zou u wat willen veranderen en zo ja, wat?**

- **En dan: Beschikbaarheid E-health adviezen of andere opties.**

- **De score, het ‘gezondheidsoppervlak’, zou dan zo kunnen veranderen:**

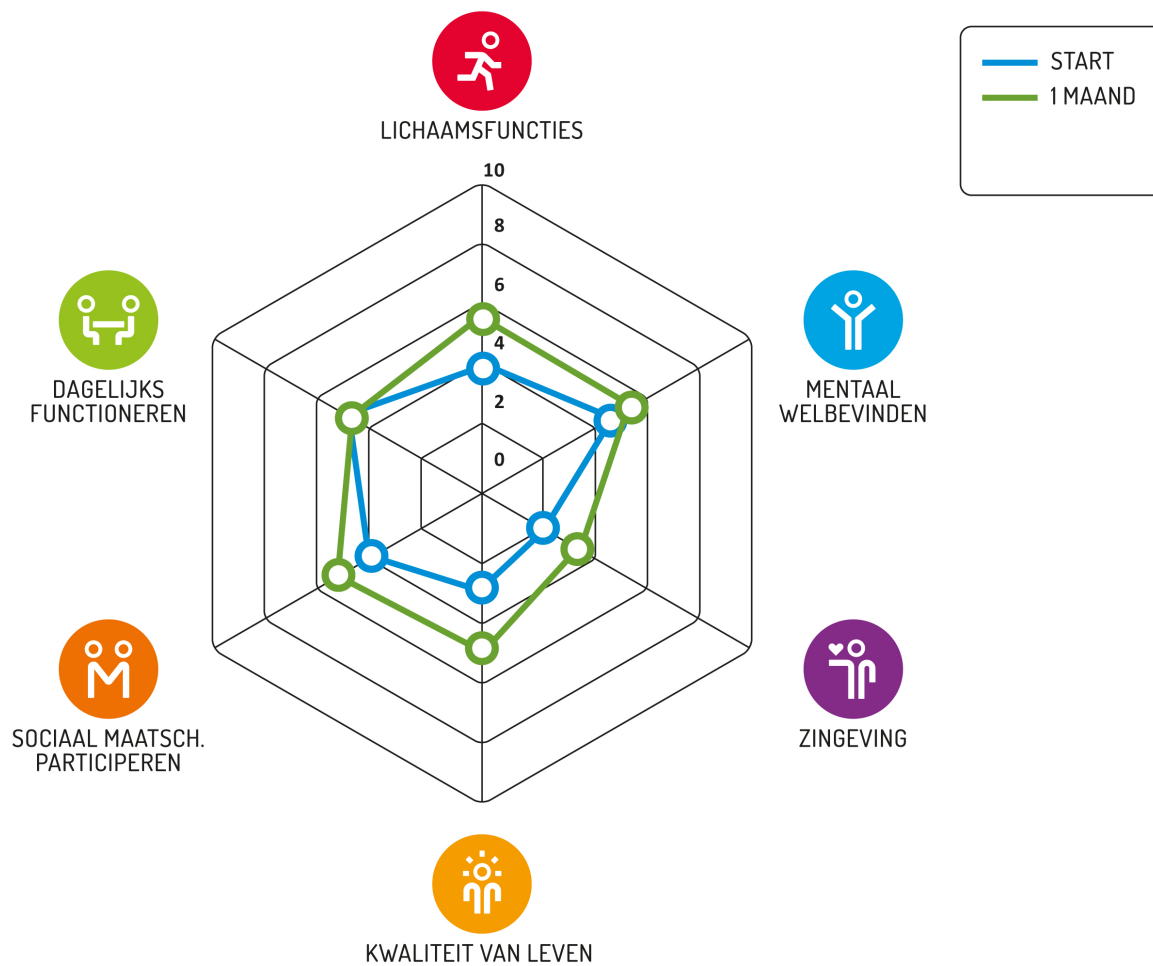


# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

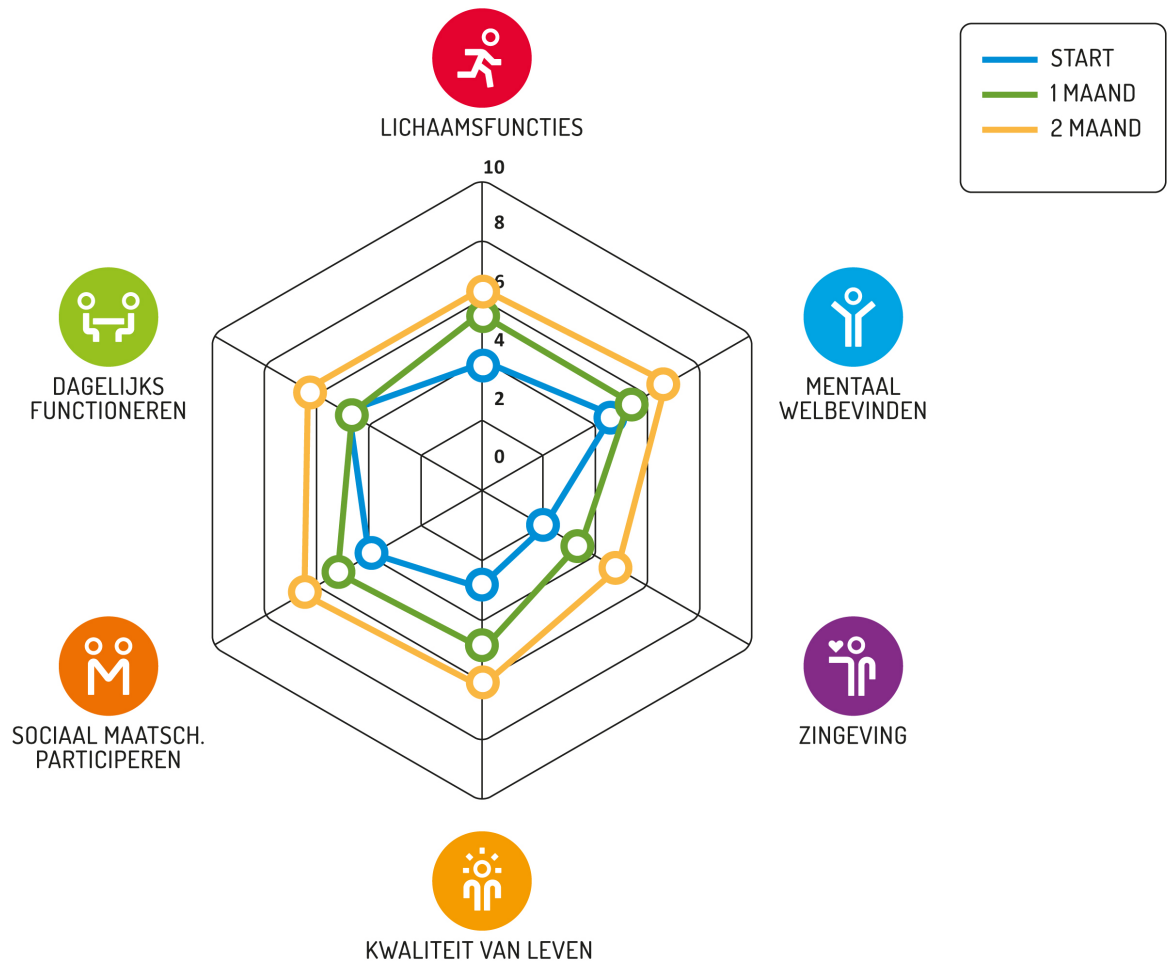


# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

DE SCORE  
ZOU ZO KUNNEN  
VERANDEREN

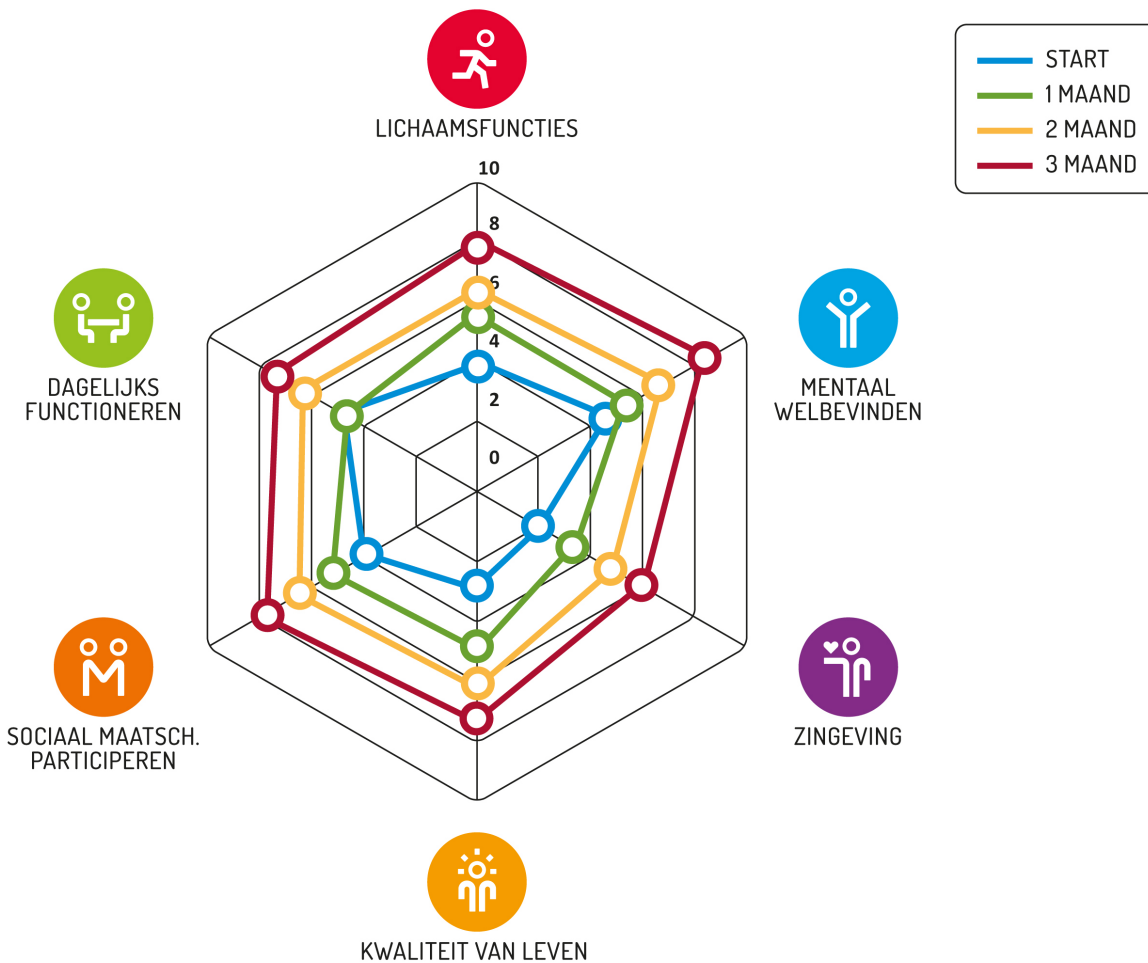


# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID





# PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



## EN DAN IS ER NOG HET ADVIES....

- Gezondheid als middel tot...  
..... **Opdat iemand kan doen wat hij/zij écht belangrijk vindt!**

Daarom **Motivational interviewing!**

# 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)

**Zingeving**, dwz. **leven vanuit** wat voor een mens **écht belangrijk** is, is de kracht waarop mensen een concentratiekamp overleven.  
(Viktor Frankl)

**Conclusie: Zingeving is de sterkste gezondmakende factor!**



## STELLING:

*Mensen doen niet wat ze **moeten**,  
maar wat ze **willen**.  
Voor wat voor hen van **waarde** is.*

## VOLGENDE STAPPEN ...

**Streven:**

Ontwikkelen van een gevalideerd, digitaal  
**Meetinstrument Positieve gezondheid**

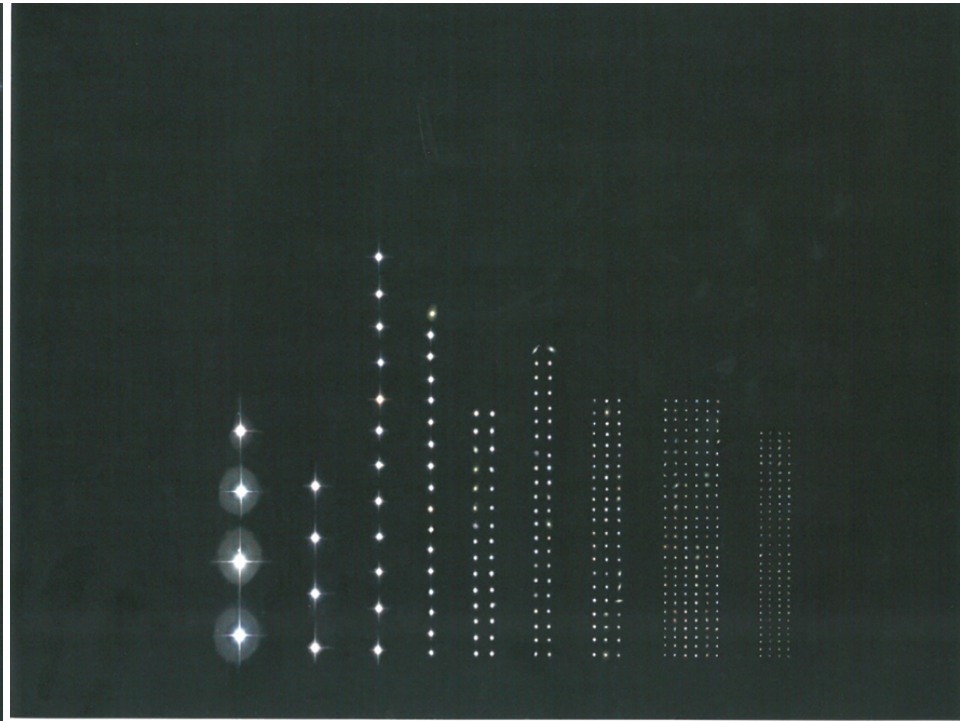


IPH tekende contract met VGZ

**Echter .....**

**Worsteling met de wetenschap!**

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





# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

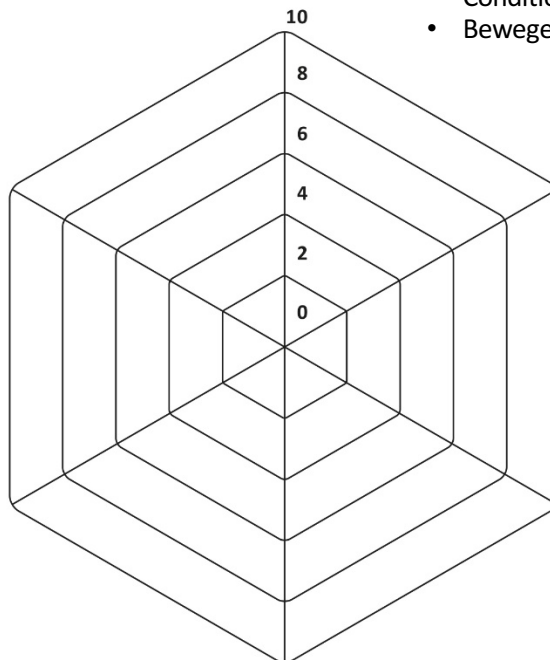
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



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



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

# Werken met Positieve Gezondheid

## ***Gaat om drie elementen:***

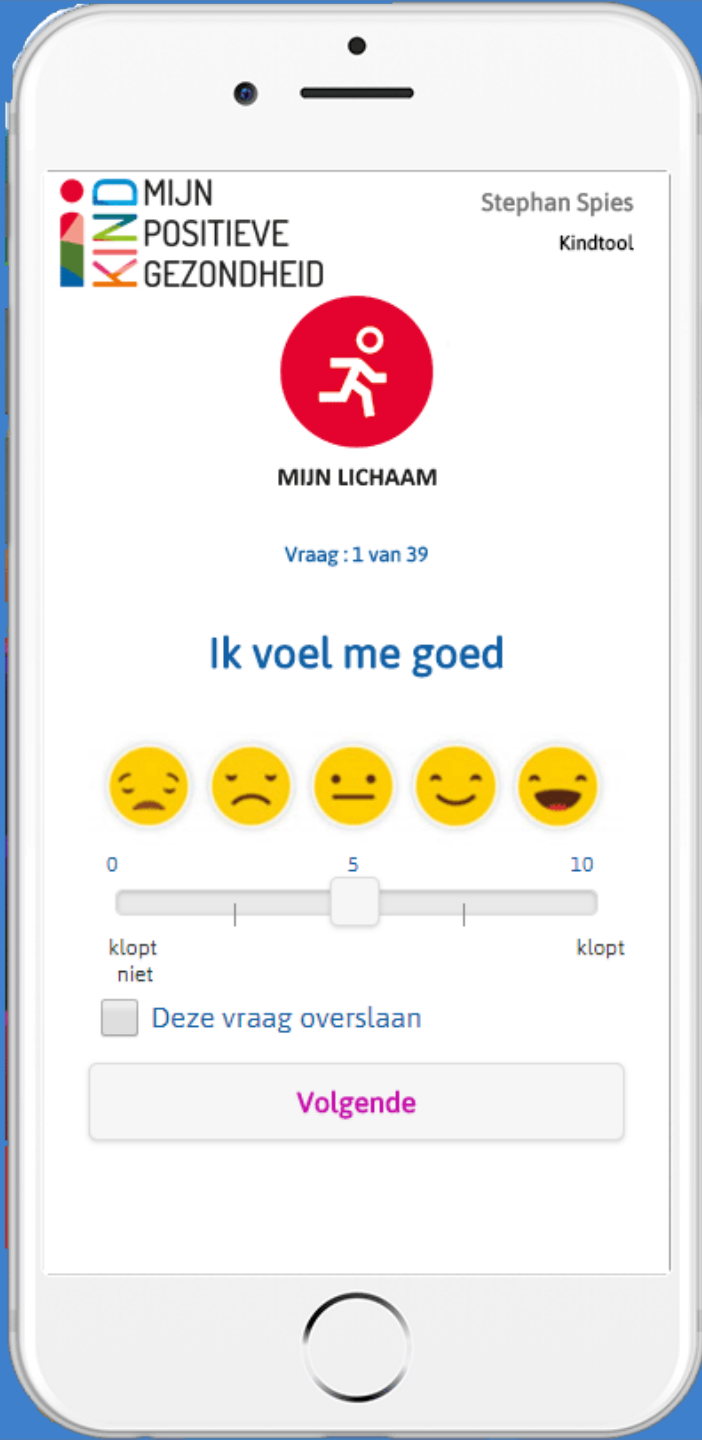
1. *De brede blik naar binnen - ‘Mijn Spinnenweb’*
2. *Het ‘andere gesprek’ - **Wat is voor u echt belangrijk?**  
**Wat zou u willen veranderen?***
3. *Beschikbaarheid & vindbaarheid van ‘Handelingsperspectieven’  
en iemand daarbij dan begeleiden/coachen.*

# Wat kan de waarde van deze benadering zijn?

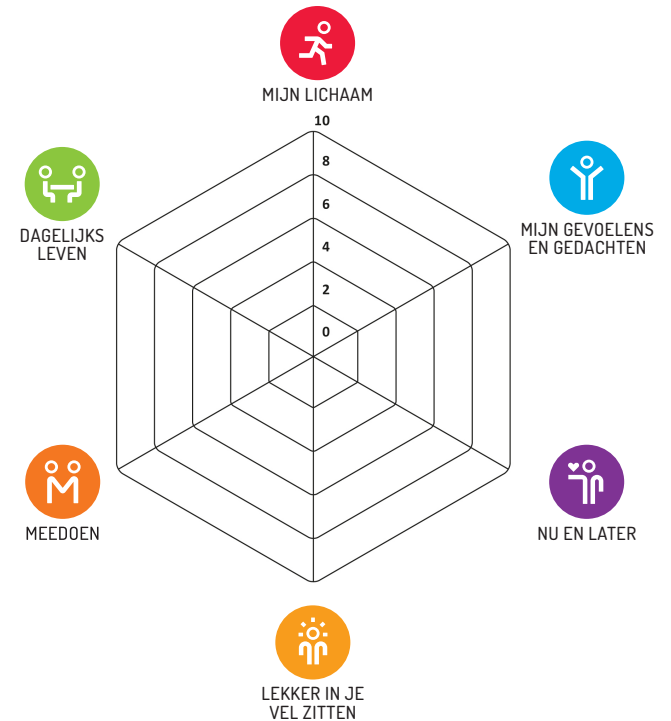
*In Positieve Gezondheid zijn de principes van de Blue Zones en de Sense of Coherence opgenomen.*

- *Het raakt voeding, beweging, zingeving en sociale inbedding*
- *Het helpt mensen overzicht te krijgen over hun leven; het te begrijpen.*
- *Het helpt mensen beetje bij beetje greep te krijgen op hun leven.*
- *Het spreekt mensen aan op wat voor hén belangrijk is - hún zingeving.*





# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



# 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](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)  
[www.ipositivehealth.com](http://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"/> |

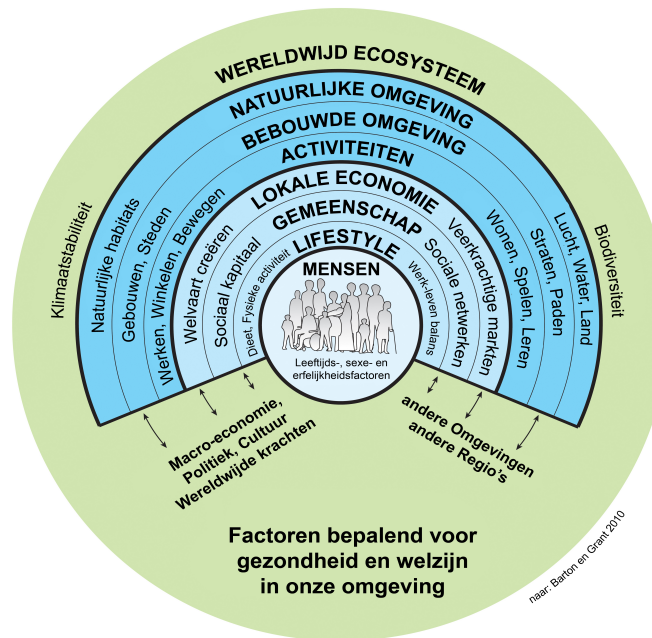
# TEKENMOMENT ZORGVERZEKERAARS



# Positieve Gezondheid:

*Het bevorderen van 'veerkrachtig en betekenisvol leven'....*

*.... in een gezondheidbevorderende omgeving!*







INSTITUTE  
FOR POSITIVE  
HEALTH

**Dank voor uw aandacht!**

[www.ipositivehealth.com/www.iph.nl](http://www.ipositivehealth.com/www.iph.nl)

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

[kind.mijnpositievegezondheid.nl](http://kind.mijnpositievegezondheid.nl)

