



‘Wanneer taal een probleem is voor je gezondheid’

TWITTER MEE: #taalengezondNN

Alles is gezondheid...



Healthy Ageing Network
Northern Netherlands
Region of Knowledge and Development



Hanzehogeschool
Groningen
University of Applied Sciences



NDC
mediagroep



‘POSITIEVE GEZONDHEID’

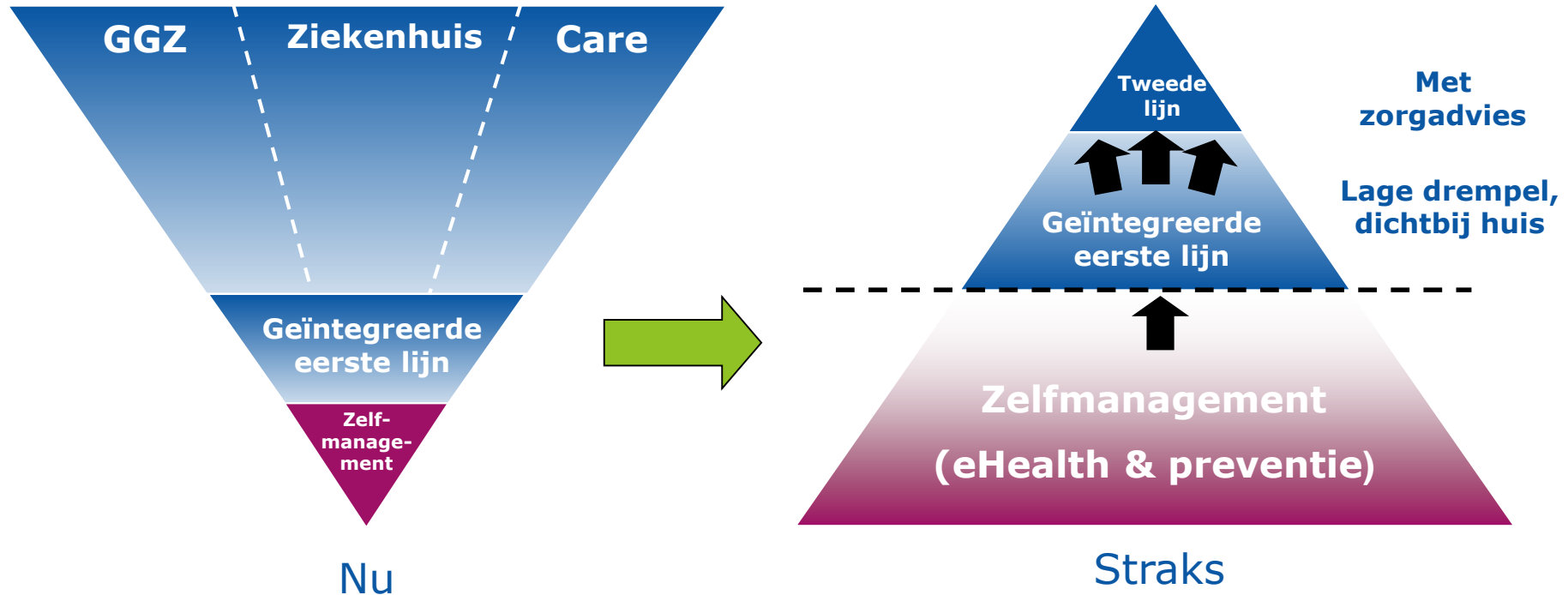
Wat is het en wat kan de waarde zijn?

Taal en Gezondheid – 8 februari 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

Het moet dus gaan over Gezondheid...

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. Gevoel van samenhang (Sense of Coherence (SOC))

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'**

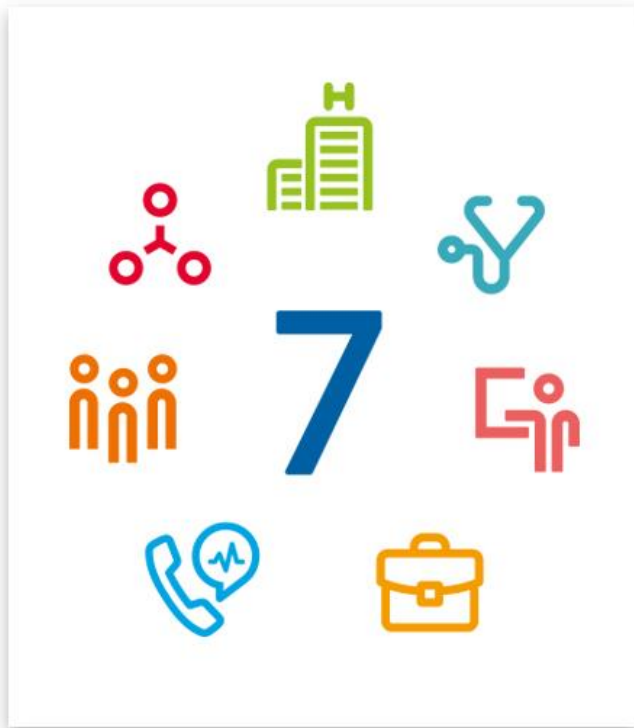


HET VERVOLGONDERZOEK

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 kwalitatief 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

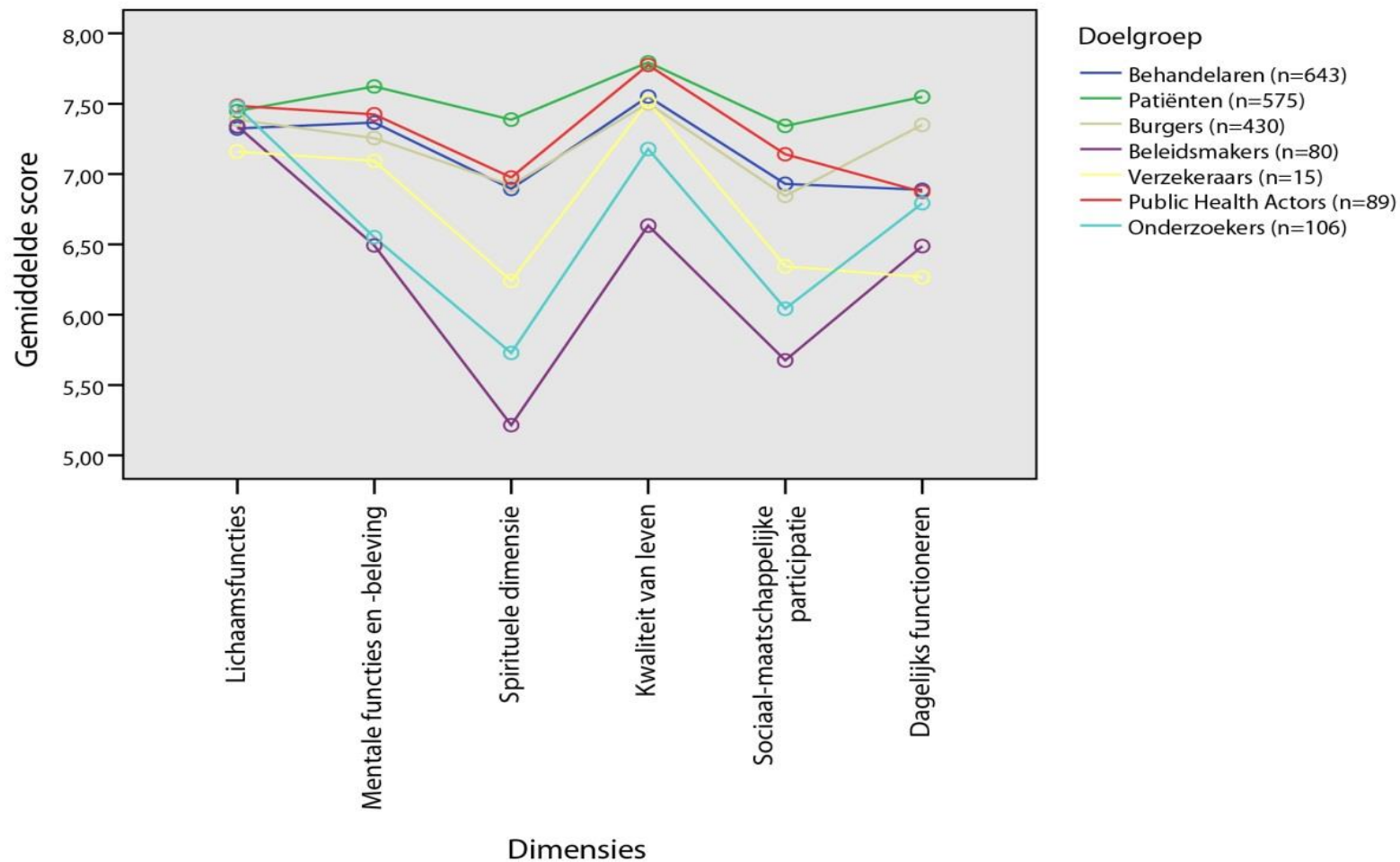


RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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

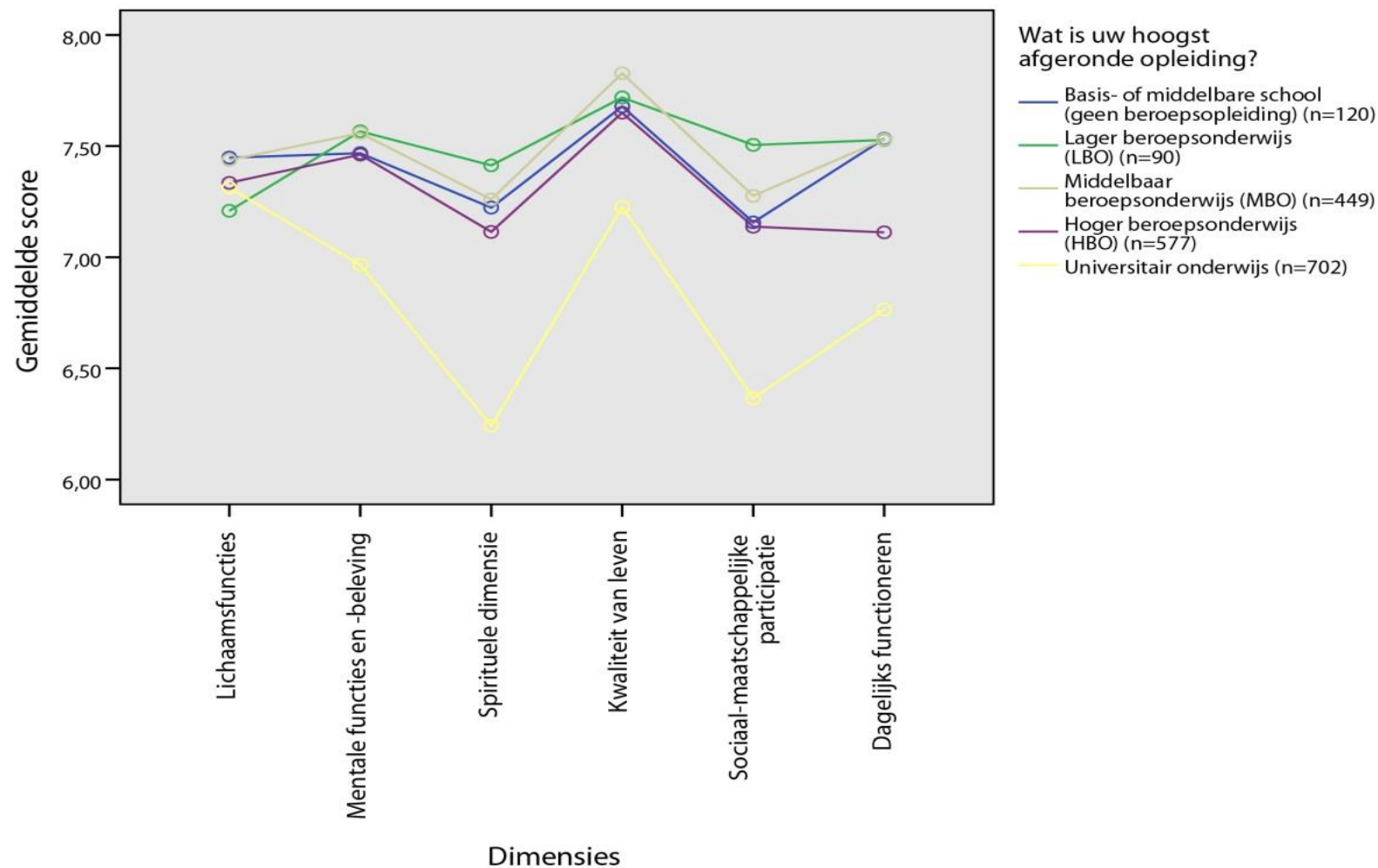
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



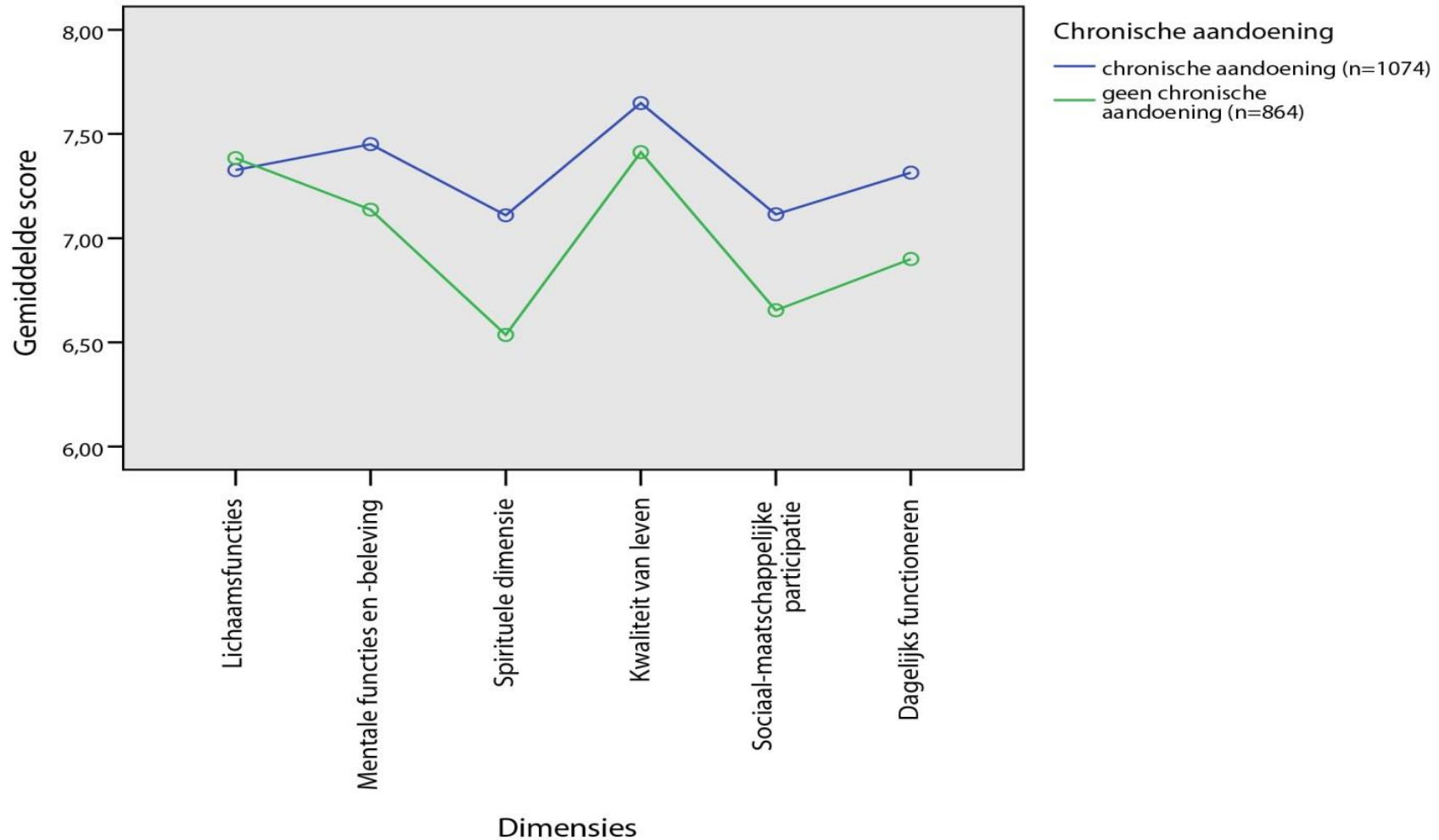
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten



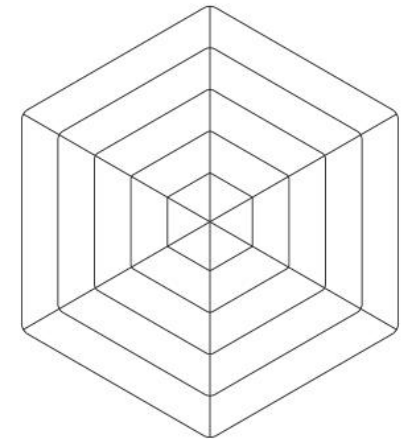
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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

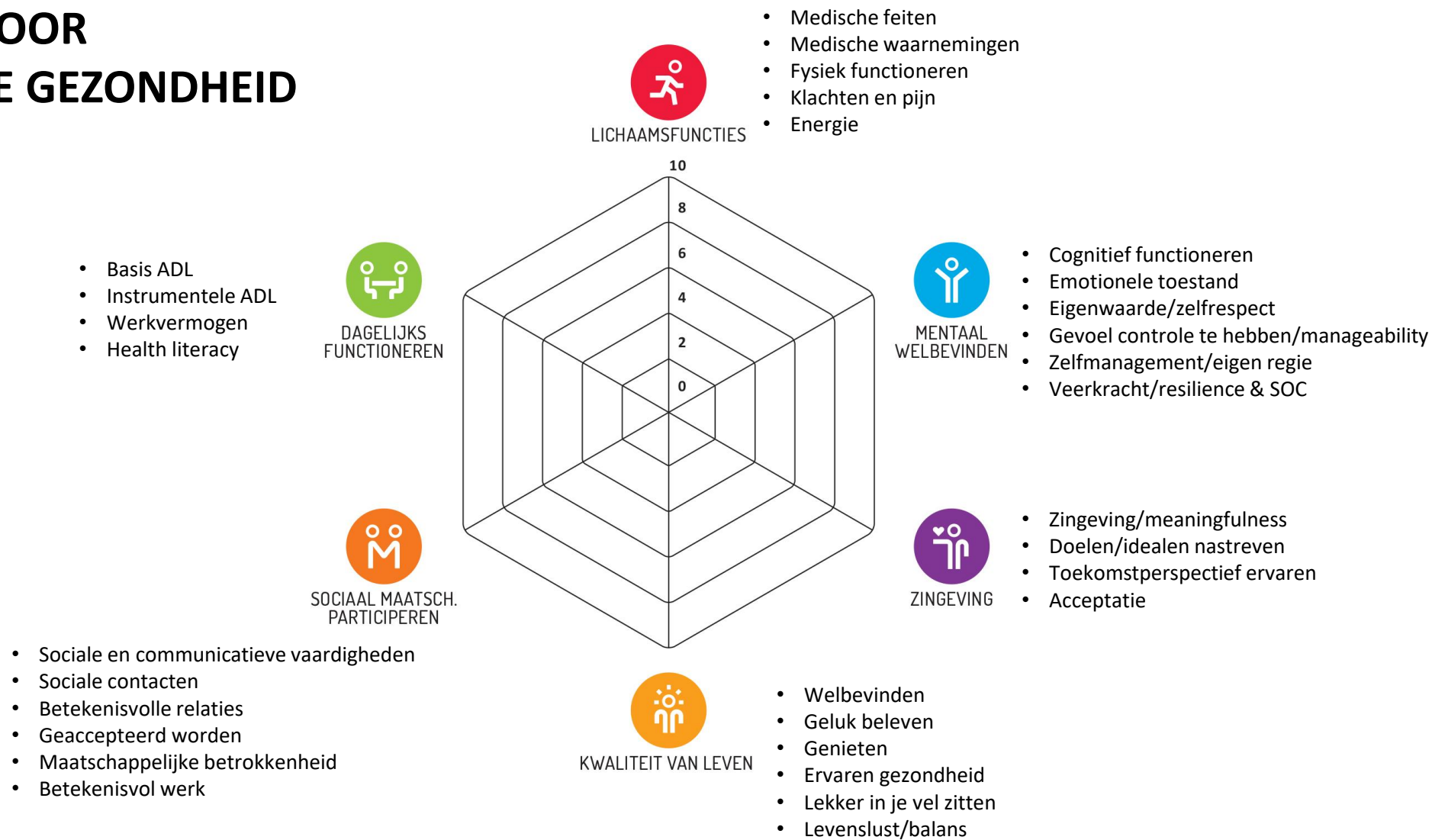


CONCLUSIES:

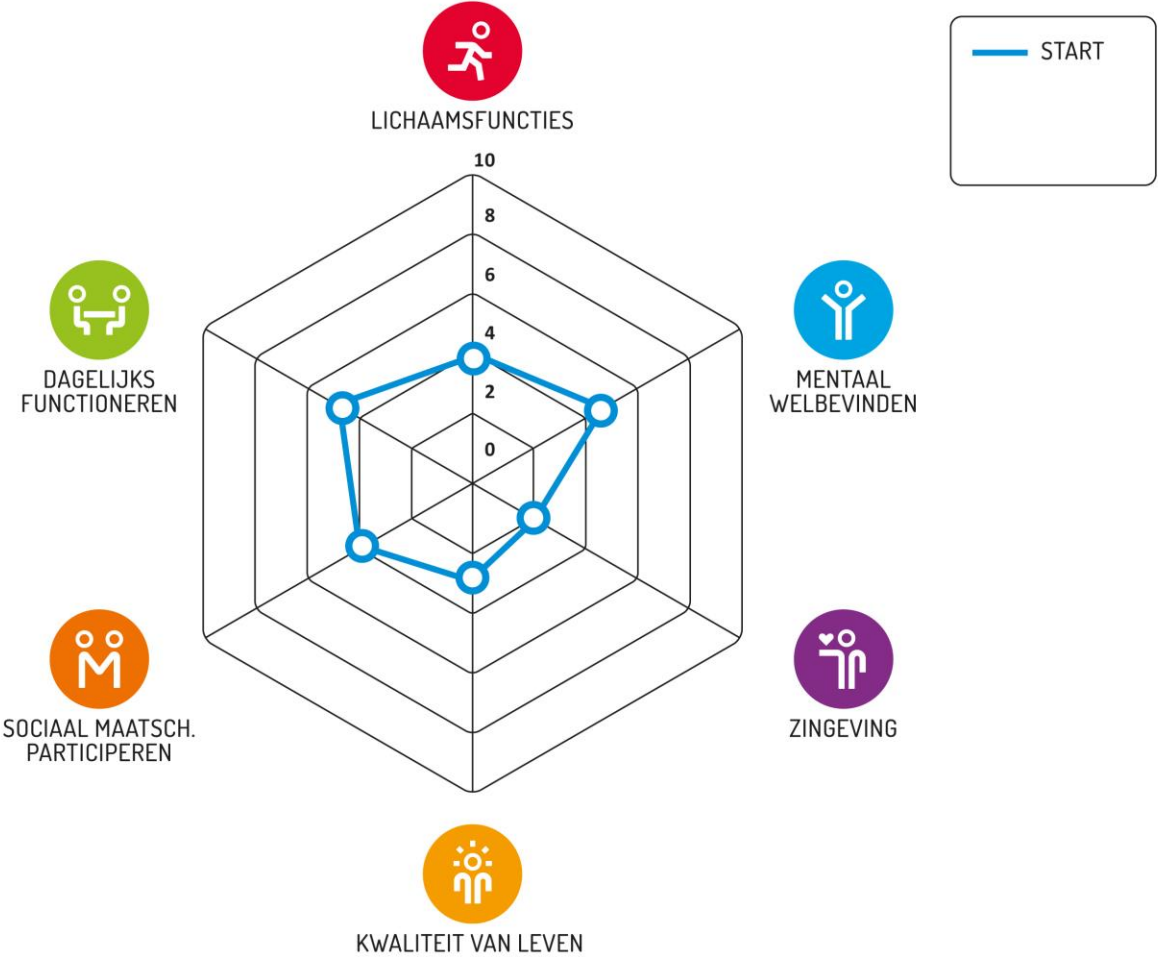
- Aanbevolen: Onderscheid de *smalle* opvatting, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' van de *brede* opvatting over gezondheid.
 - Daarom introduceer ik **voor de brede opvatting** het begrip: **'Positieve Gezondheid'**, met zes dimensies.
- Aanbevolen: Visualiseer de zes hoofdimensies.
 - Daarom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



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID

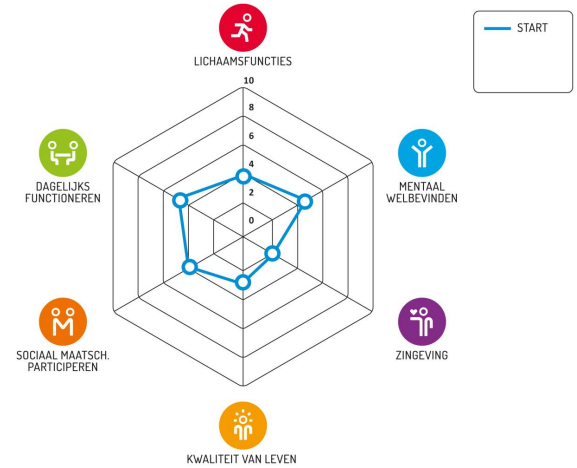


ESSENTIE:

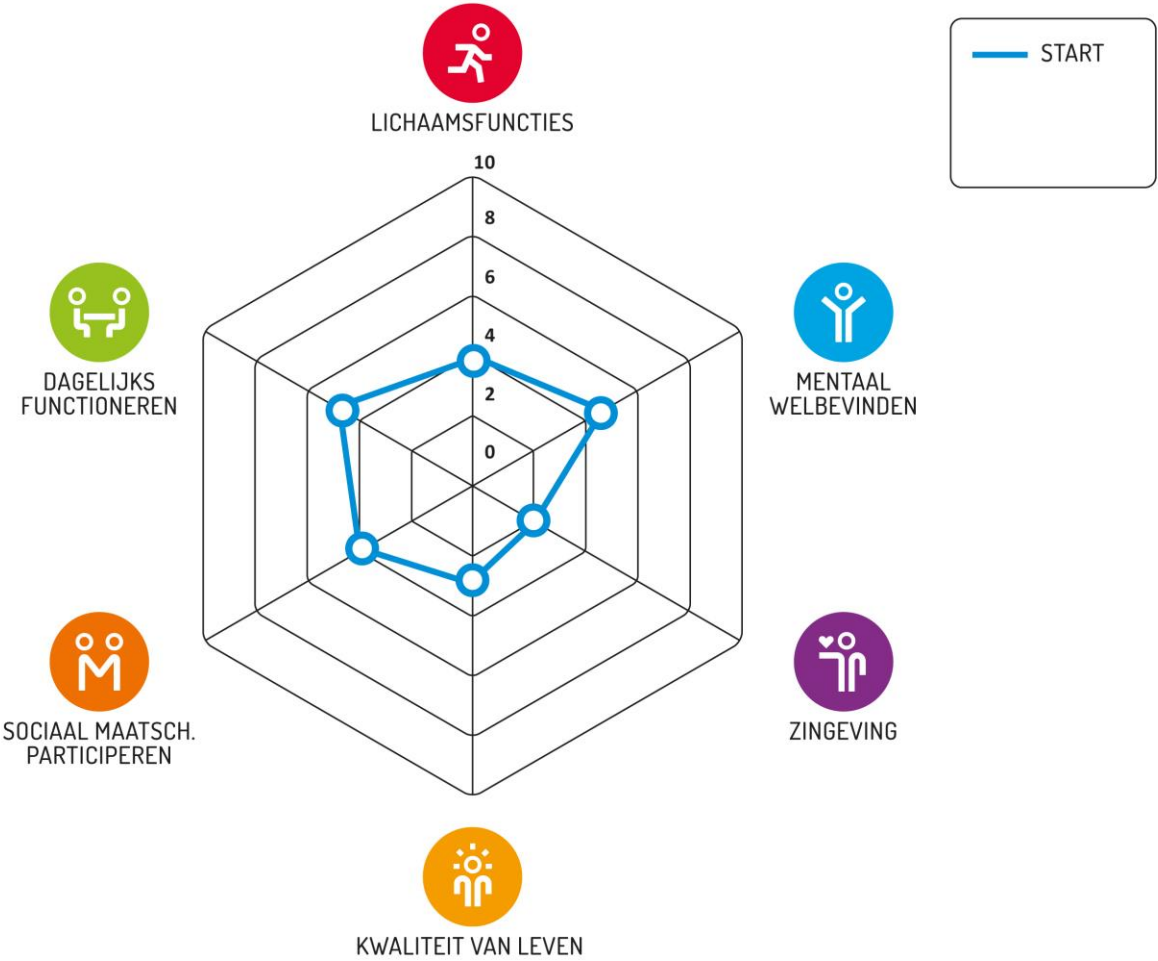
- **Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie. Geen externe norm!**

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**:

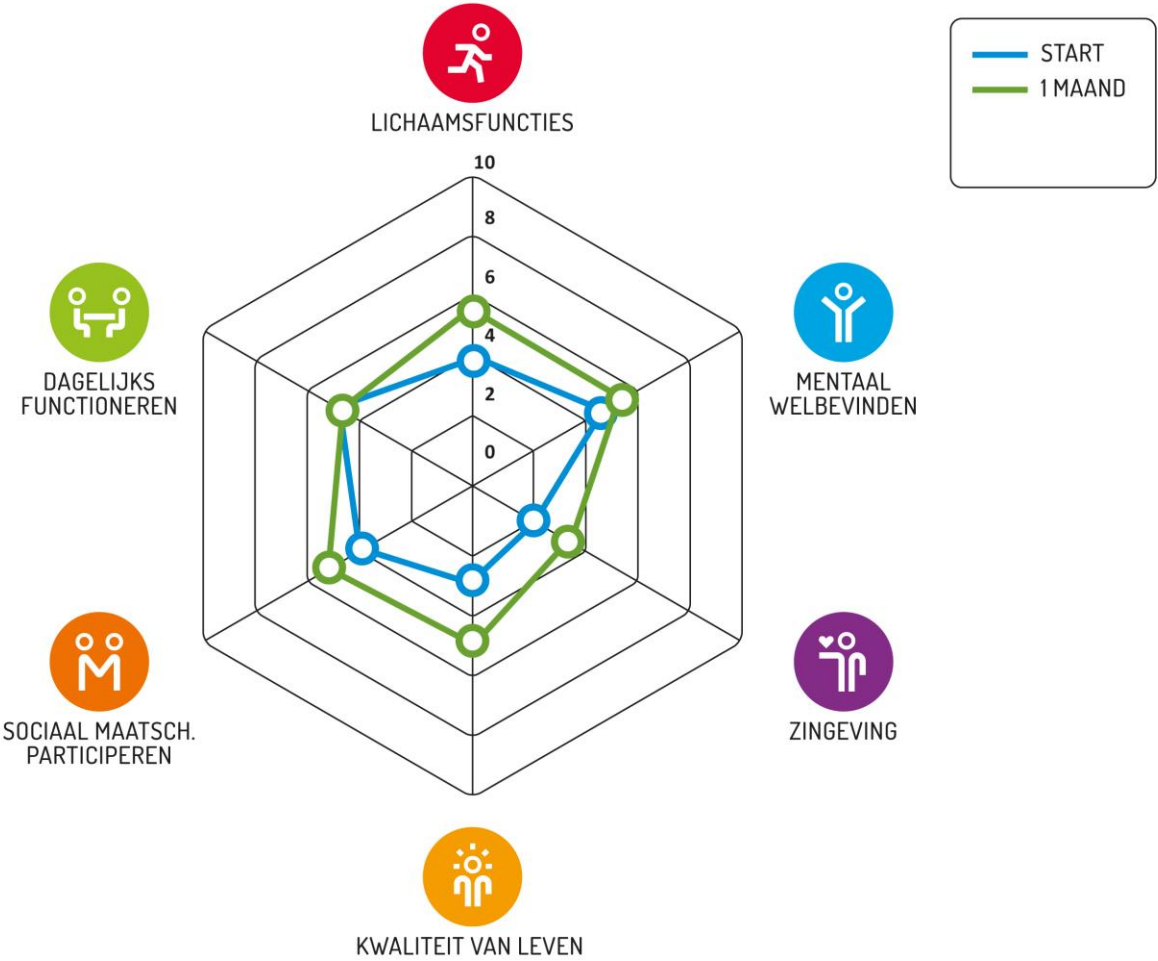


PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID

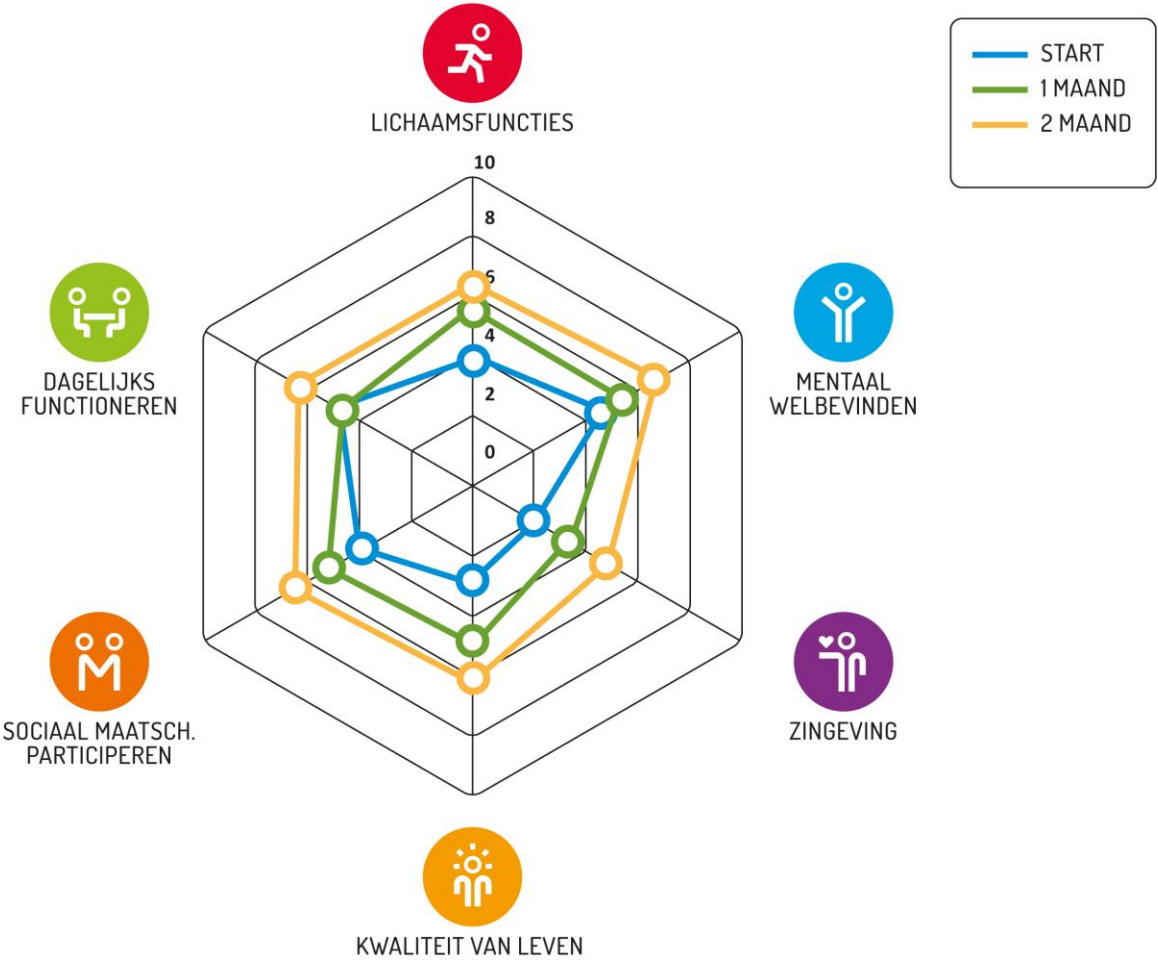


**PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID**

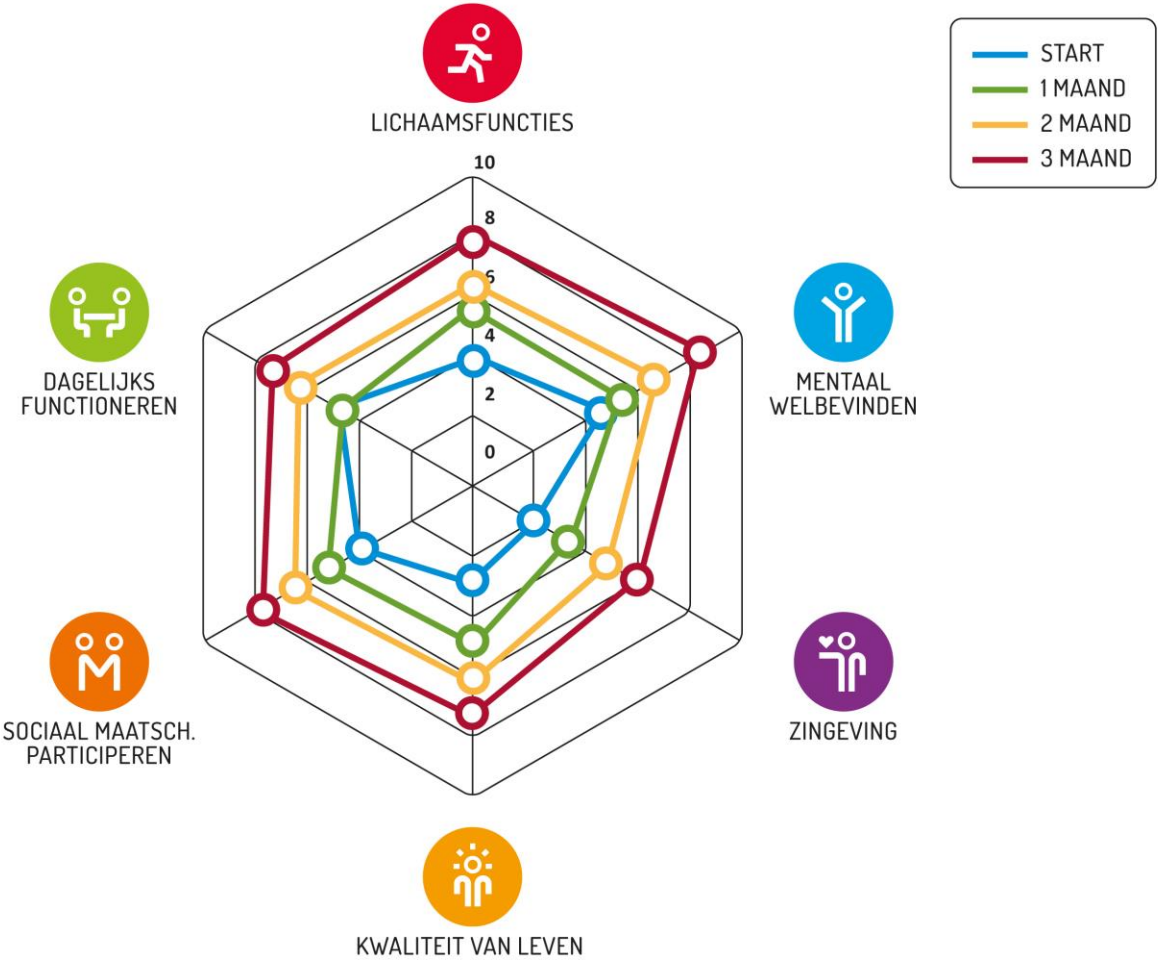
DE SCORE
ZOU ZO KUNNEN
VERANDEREN



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!**

STELLING:

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

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)

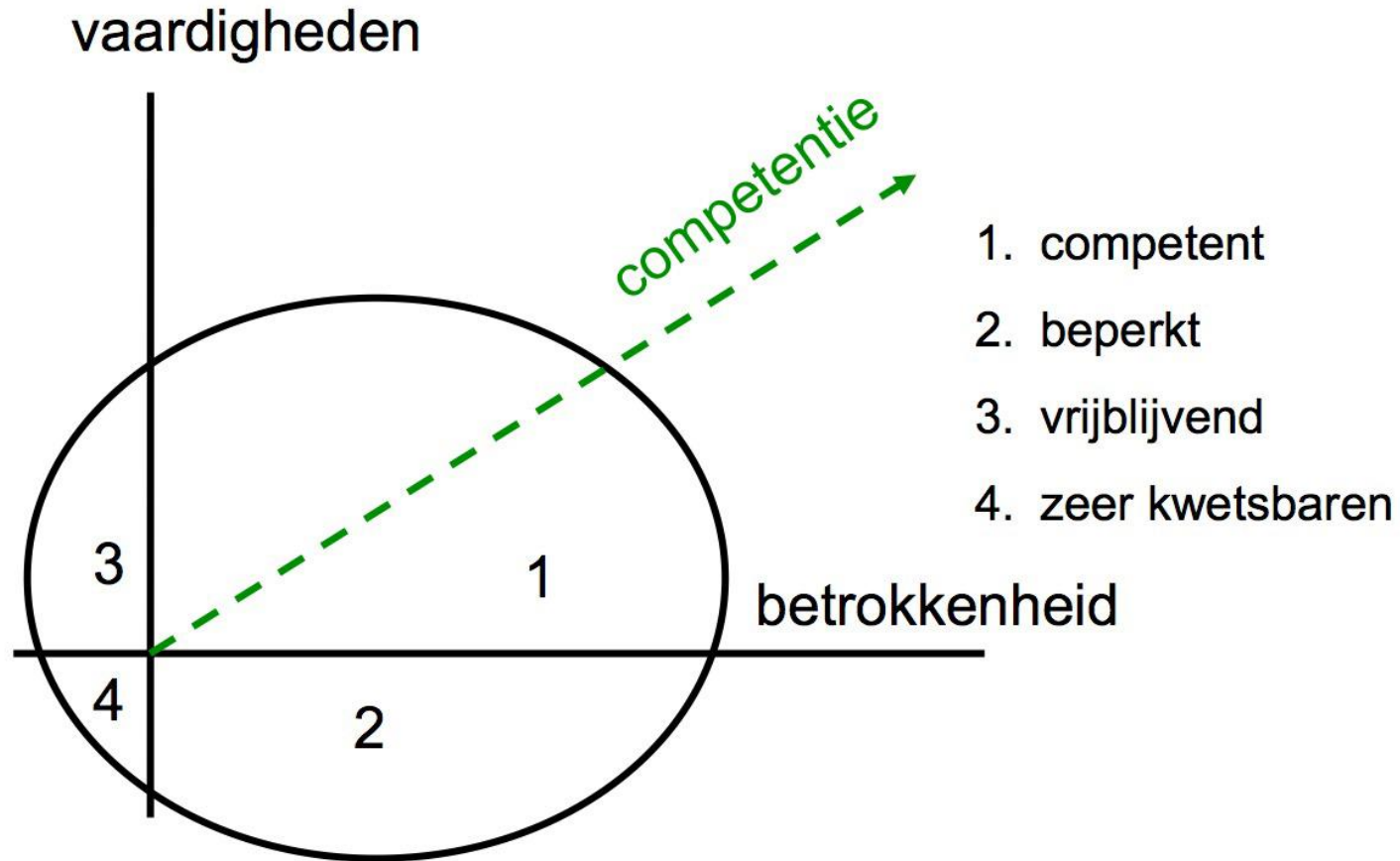
Zingeving, dwz. **leven vanuit** wat voor een mens **écht belangrijk** is, is de kracht waarop mensen een concentratiekamp overleven. (Viktor Frankl)

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



BEGELEIDING MOET OP MAAT ZIJN!

NIET IEDEREEN HEEFT DEZELFDE VERMOGENS:



jan.van.der.kamp@planet.nl

VOLGENDE STAPPEN ...

Streven:

Ontwikkelen van een gevalideerd, digitaal
Meetinstrument Positieve gezondheid

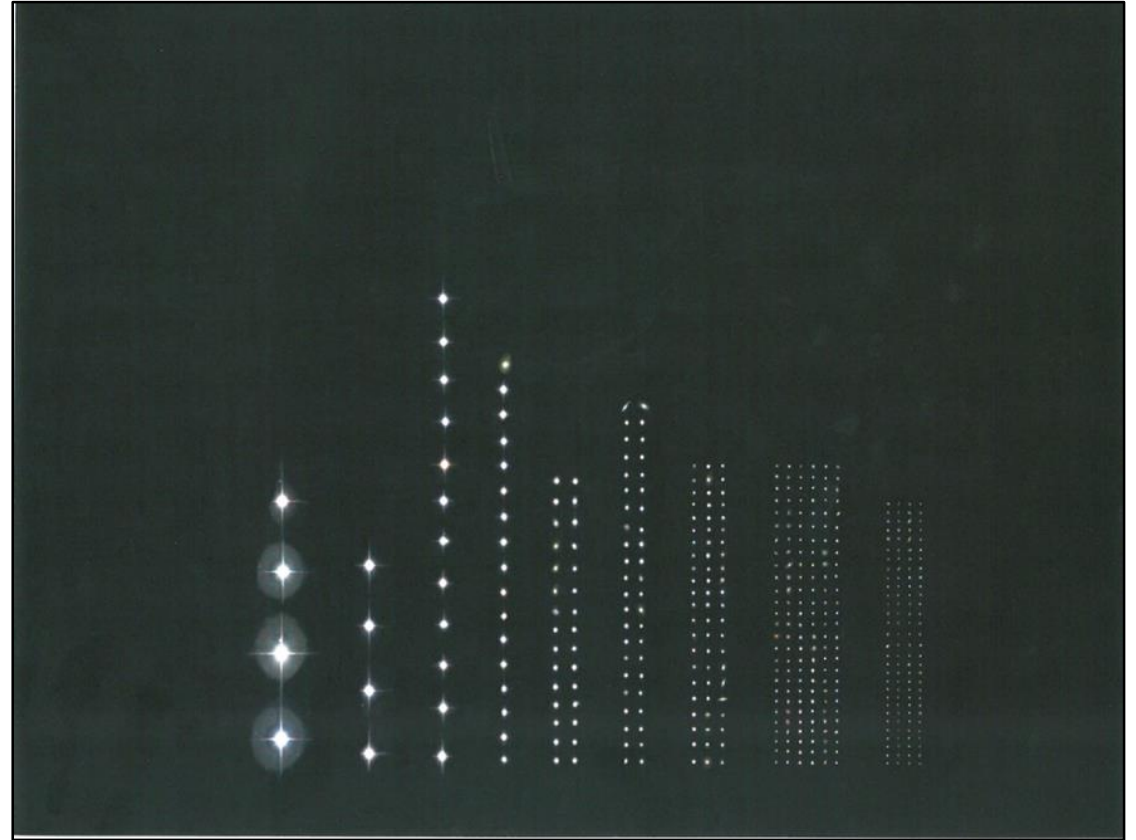


IPH tekende contract met VGZ

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

- 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



LICHAAMSFUNCTIES



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



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

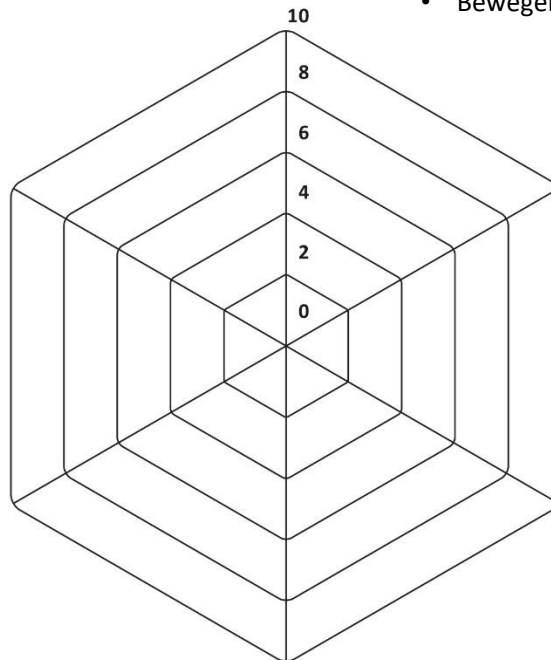


- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- 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’*

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
www.ipositivehealth.com

Hoe werkt het?

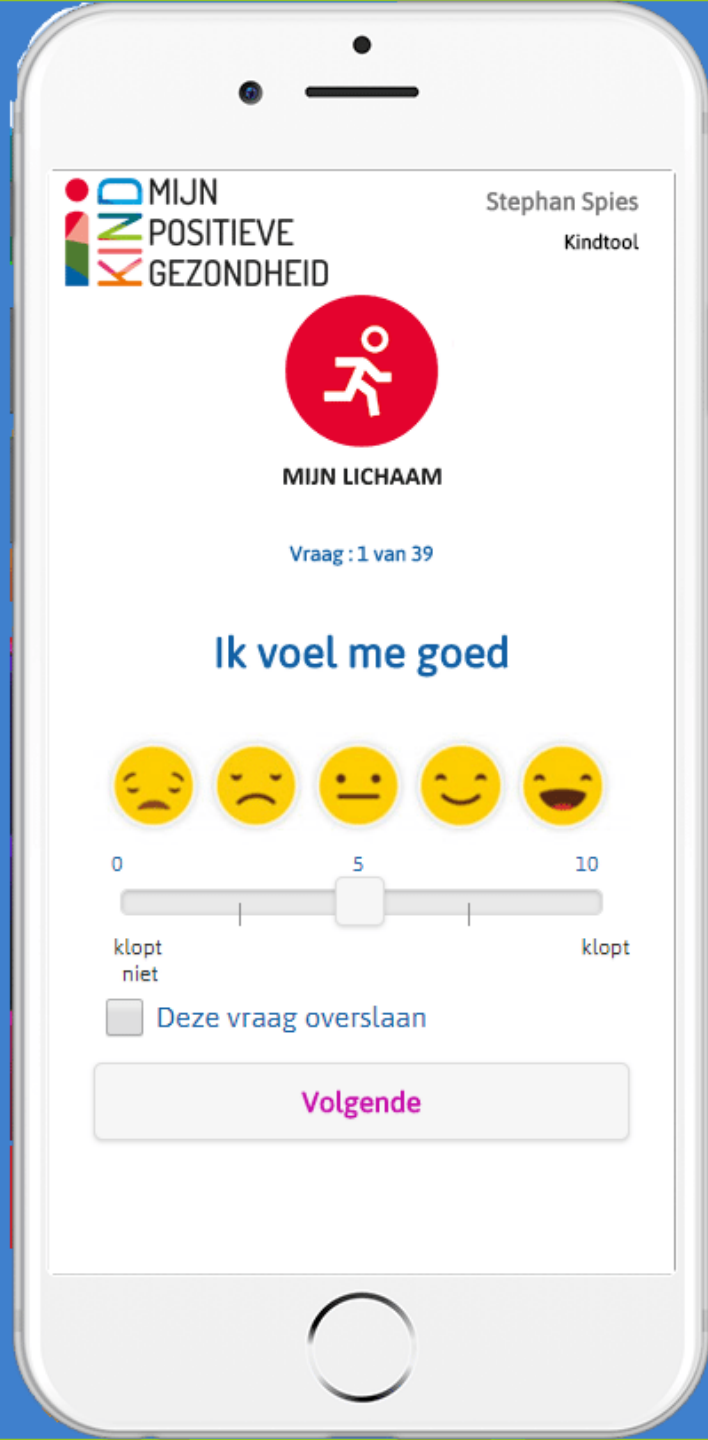
U geeft een cijfer bij de stellingen. Daarbij gaat het niet alleen om hoe u zich voelt en of u zich voldoende kunt redden in het dagelijks leven. Heeft u bijvoorbeeld goed contact met familie, vrienden of bekenden? Is er hulp wanneer dat nodig is?

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?

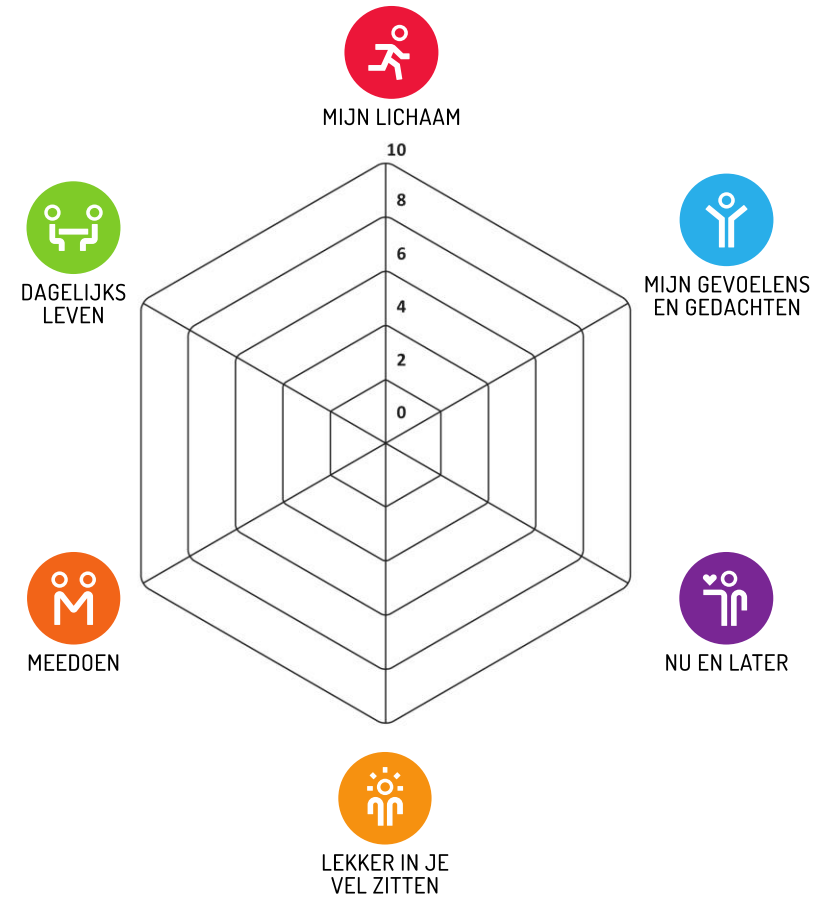
Hieronder ziet u de zes stellingen. U geeft iedere stelling een rapportcijfer van 1 tot 10, waarbij 10 het hoogst is. Dit geeft een beeld van hoe u uw eigen gezondheid ziet. Na het invullen kunt u, als u dat wilt, samen met uw huisarts de stellingen doornemen en de cijfers die u hebt gegeven bespreken.

- | | | |
|---|--|----------------------|
|  | 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"/> |





MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



kind.mijnpositievegezondheid.nl

Wat kan de waarde ervan zijn?

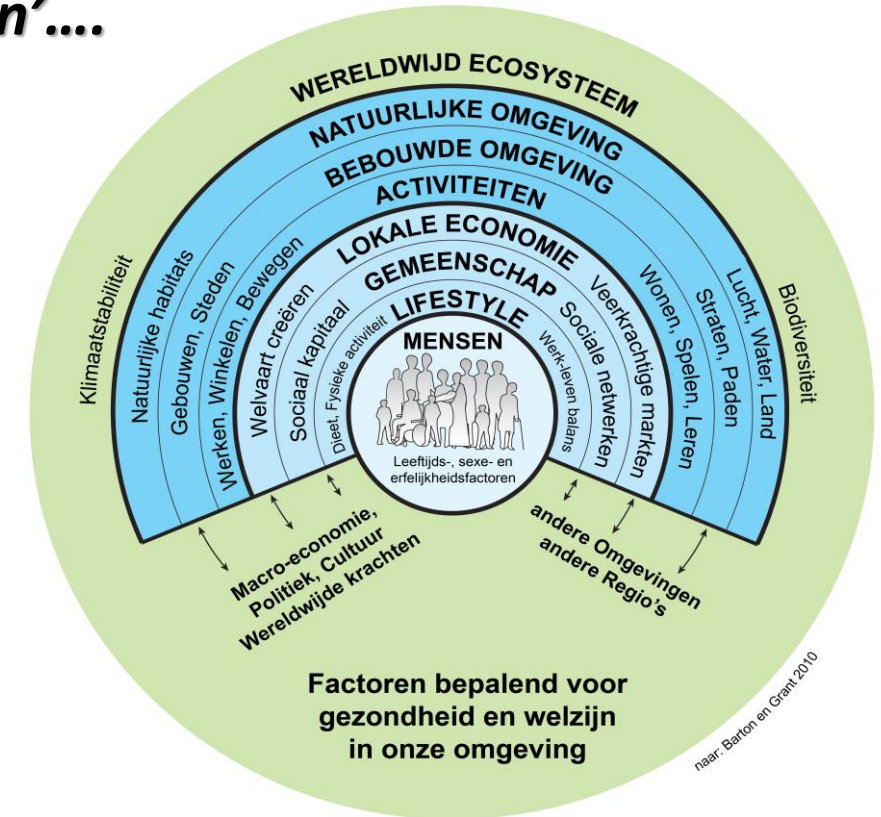
- ▶ *Het helpt mensen overzicht te krijgen over hun leven; het te begrijpen.*
- ▶ *Het helpt mensen beetje bij beetje greep te krijgen op hun leven.*
- ▶ *Het spreekt mensen aan op wat voor hén belangrijk is - hún zingeving.*
- ▶ *Het raakt voeding, beweging, zingeving en sociale inbedding aan*

We gaan nu werken aan een 'laaggeletterden-versie.

Positieve Gezondheid:

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

.... in een gezondheidbevorderende omgeving!



Dank voor uw aandacht!

www.ipositivehealth.com/www.iph.nl

www.mijnpositievegezondheid.nl

kind.mijnpositievegezondheid.nl