

Positieve Gezondheid

Elma van Dongen - Proscop
KBO/PCOB Zwolle, 28 oktober 2022

Programma

- *In gesprek:* Gezondheid betekent voor mij?
- Introductie in Positieve Gezondheid
- *Oefening:* Anders in gesprek over gezondheid
- De beweging Positief Gezond IJsselland
- Voorbeelden uit de regio
- *In gesprek:* Kansen voor mij en de KBO/ PCOB



Gezondheid betekent voor mij

...

Je leven gezondheid geven



Positieve Gezondheid

Machteld Huber

Grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, van oorsprong huisarts. Tijdens eigen ervaring met ziekte, in het begin van haar loopbaan, ontdekte ze dat haar ervaring als patiënt veel verder strekte dan wat zij als arts ooit geleerd had.

Zij besloot onderzoeker te worden met als doel 'gezondheidsbevordering' meer op de kaart te zetten.



Definitie Gezondheid WHO (1948)

‘Een staat van compleet lichamelijk-, mentaal- en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebrek’

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd

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 verbondenheid ervaren



‘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

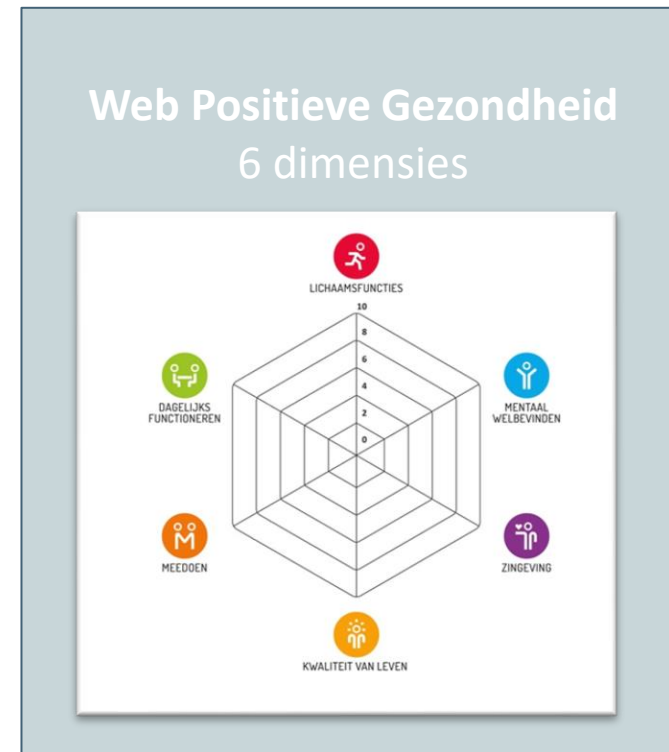


Gezondheid centraal niet ziekte

Positieve Gezondheid

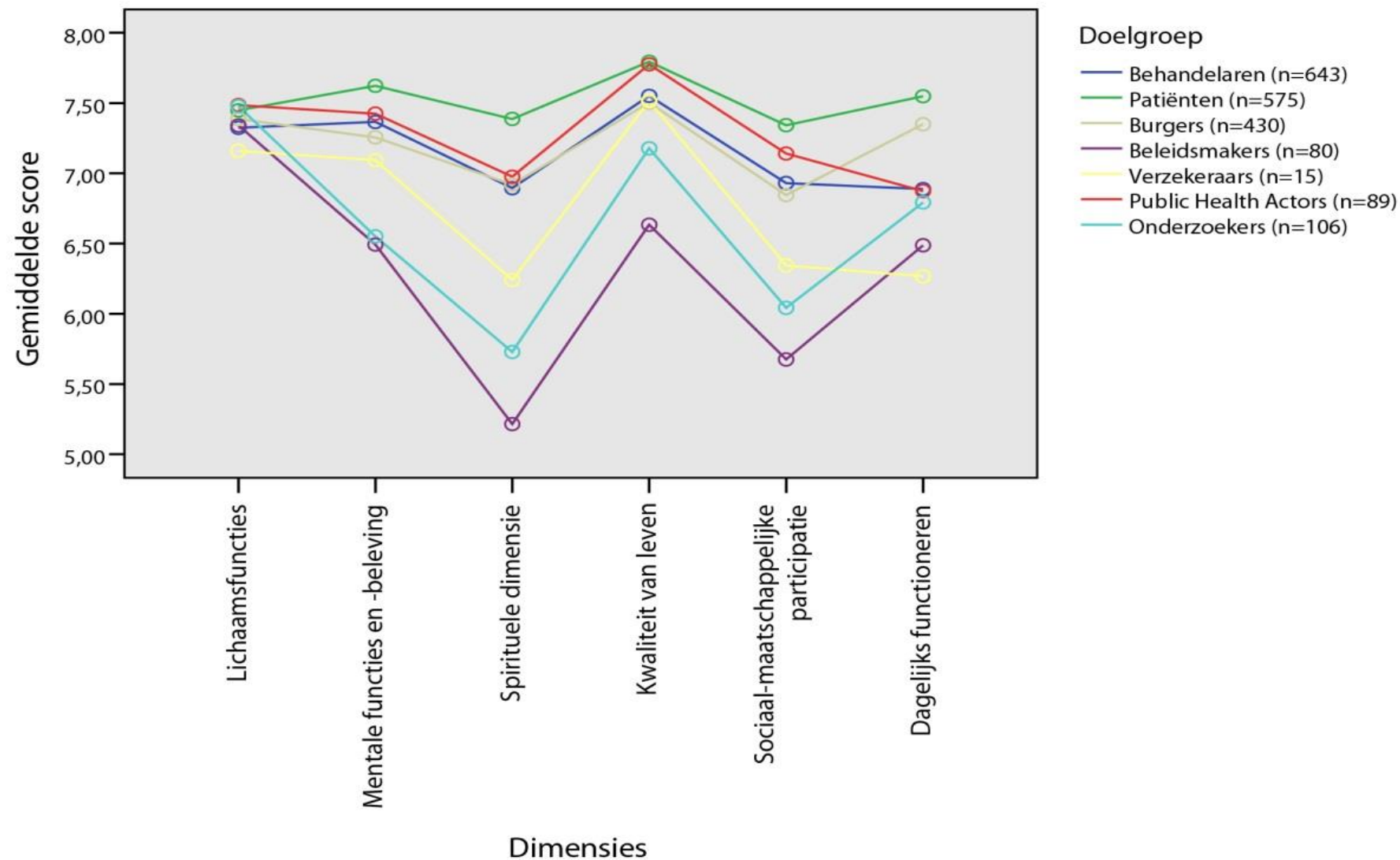
‘Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, sociale en emotionele uitdagingen van het leven’

Machteld Huber, 2012



Onderzoek Machteld Huber

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



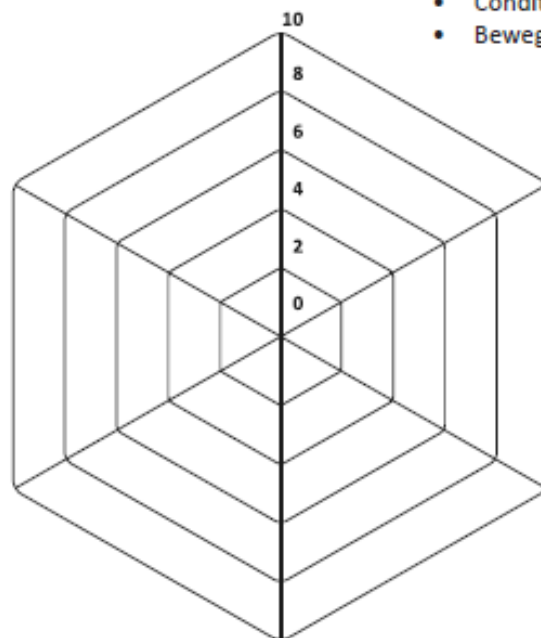
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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: _____

Mijn Positieve Gezondheid. Hoe werkt het?



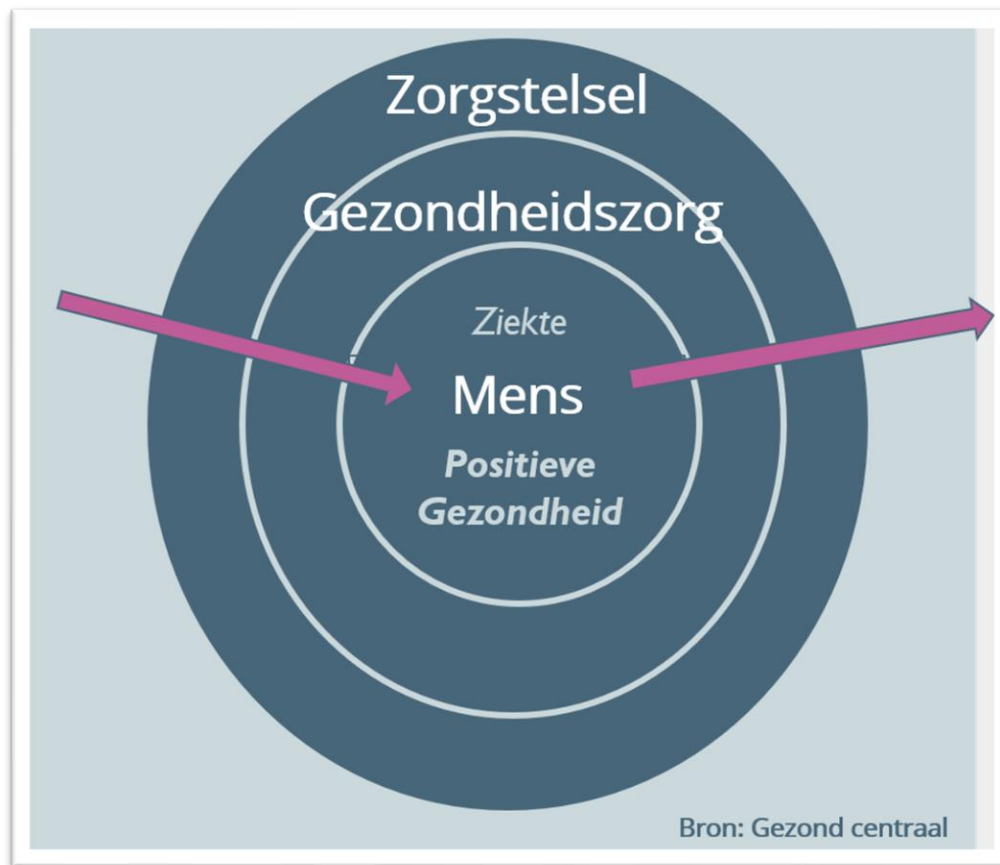
Opschudding in de gezondheidszorg

...is nodig om gezond centraal te stellen en **ontstaat** wanneer je gezond centraal stelt!

Ziektezorg

Systeem
Ziekte
Problemen

Structuurverandering
Optimaliseren
(= anders doen)



Echte
gezondheidszorg

Mens
Gezondheid
Perspectieven

Cultuurverandering
Transformeren
(= anders denken en anders doen)

Waar willen we naar toe



Probleemtaal

Wat mis je nog?

Waarom wil je dat?

Waarom lukt het niet?

Wat kun je daaraan doen?

Oplossingstaal

Waar hoop je op?

Welk verschil zou dat maken?

Wat werkt al in de goede richting?

Wat zou de volgende stap zijn?

Positieve Gezondheid

Een visie, geen middel:



- 1) Niet meer ziekte, maar gezondheid als vertrekpunt nemen,
- 2) Ons niet meer laten sturen door het systeem van wet-, regelgeving en financiering, maar echt kijken wat de bedoeling is: de mens centraal stellen
- 3) Niet alleen naar problemen kijken, maar vooral ook naar perspectieven.

Waar kom je Positieve Gezondheid al tegen?

Min. VWS: Gezondheid breed op de agenda

Landelijke nota Gezondheidsbeleid 2020-2024



Bij de zorgverzekeraar

“Voor veel mensen lijkt Positieve Gezondheid misschien een hype of toekomstmuziek, voor ons is het dus al jarenlang dagelijkse praktijk in deze regio”

Wiro Gruisen is manager Regioregie bij zorgverzekeraar CZ

“Zuid-Limburg is een van de duurste zorgregio's in Nederland. Data-onderzoek maakte enkele jaren geleden duidelijk dat vooral niet gezond leven leidde tot extra zorgvragen en dus extra zorgkosten. Ondanks het feit dat wij een zorgverzekeraar zijn en geen gezondheidsverzekeraar, zijn wij ons in deze regio op het verbeteren van de gezondheid van de inwoners gaan richten, om te voorkomen dat de zorg onbeheersbaar en onbetaalbaar wordt. Tijdens ons onderzoek kwamen wij met Machteld Huber in contact. Haar brede scope op gezondheid was precies wat wij zochten. Wij hebben haar visie als basis genomen om over de muren van zorginstellingen heen brede allianties te vormen die zich richten op preventie van gezondheidsproblemen. Voor veel mensen lijkt Positieve Gezondheid misschien een

hype of toekomstmuziek, voor ons is het dus al jarenlang dagelijkse praktijk in deze regio. Met resultaat, getuige bijvoorbeeld het stijgend aantal huisartsen die hun praktijk op basis van Positieve Gezondheid inrichten; de Plus-Praktijken, die hun zorg invullen rond 'het andere gesprek' en de vraag 'wat vind jij belangrijk?' En de samenwerking met de gemeente Sittard-Geleen op basis van Positieve Gezondheid. En neem de integrale gebiedsgerichte aanpak zoals Heerlen-Noord, waarin alle leefgebieden samenwerken aan een gezonde generatie. Het heeft met het lef van, maar ook de urgentie in Limburg te maken dat het concept hier zowel bestuurlijk als in de uitvoering zo goed landt. Positieve Gezondheid als visie hanteren betekent niet automatisch dat het spinnenweb van Huber moet worden gebruikt. Het kan een geschikt instrument zijn dat helpt buiten de gebaan-



de paden te gaan en op een holistische manier te achterhalen waaraan een patiënt behoefte heeft. Het antwoord kan in, maar net zo goed buiten het zorgveld liggen en geeft mensen de tools in handen om hun eigen regie en zelfredzaamheid te verhogen. Zo helpt het onze gezondheidszorg toekomstbestendig te maken.”

2'22

Praktijk is het tijdschrift voor transmurale zorg in Zuid-Limburg en is een

In de huisartsenpraktijk



In het onderwijs



Onderwijscommunity

853 followers

1w • 🌐

+ Follow

Als we onszelf en onze aarde willen redden, moeten we onze manier van leven over een andere boeg gooien. 42 verhalen over de betekenis van positieve gezondheid in een taal die kinderen aanspreekt. Over het vermogen om je aan te passen en je 'eigen' regie te kunnen voeren in het licht van alle emotionele, fysieke en sociale uitdagingen die je tegenkomt in je leven. <https://bit.ly/3yt2cr2>

Chantal Walg

#duurzaamheid #gezondheidszorg #positievegezondheid
#voorleesboek

See translation



Anders in gesprek over gezondheid

De beweging Positief Gezond IJsselland werksessies 2021

Windesheim 

ProScoop


IJsselland

provincie  Overijssel

 Zilveren
Kruis

 wijz
welzijn

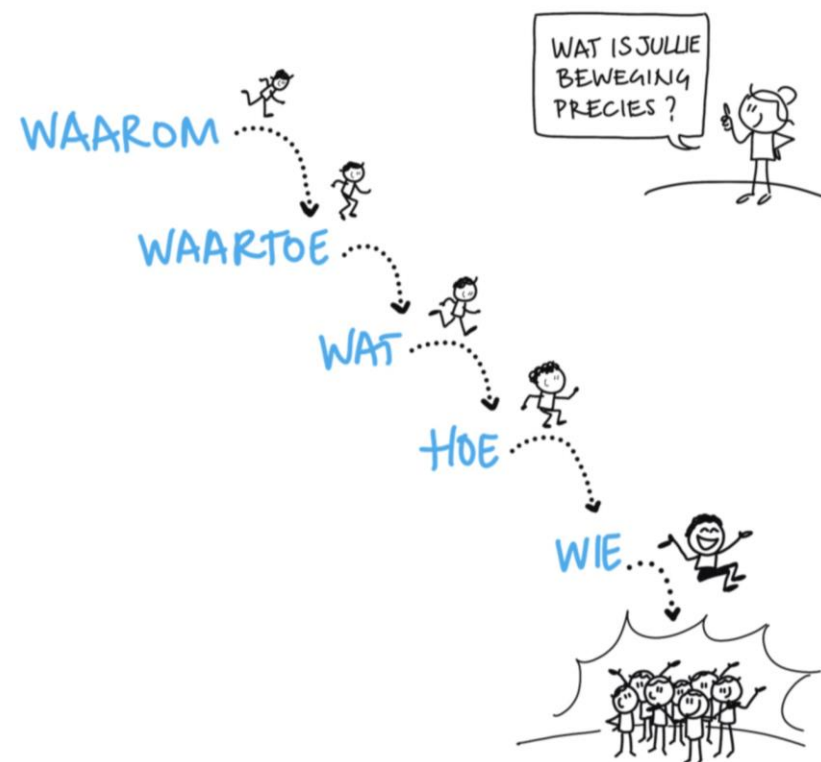
zwolleDOET!

Gemeente 
Raalte


Steenwijkerland


Handen ineen voor een vitaal
functionerende samenleving

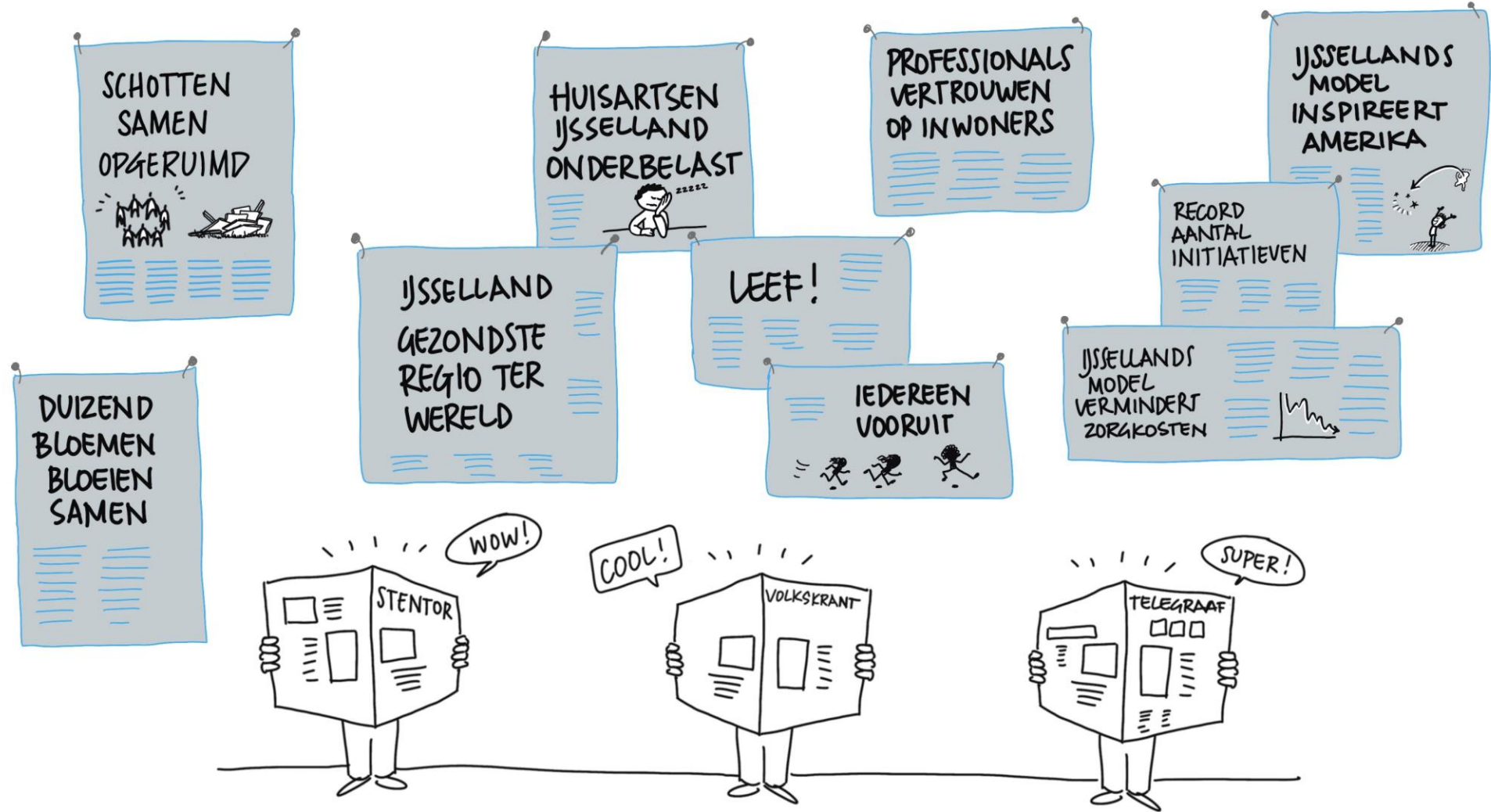
ONS
VERHAAL
SCHRIJVEN



31 oktober 2022

WAT STAAT ER IN 2026 DE KRANT?

Waartoe



Wat

3 pijlers

Trainingen
Positieve Gezondheid



Regionale
publiekscampagne



Podium voor
inspirerende verhalen



Inspiratiemiddag 30 september



31 oktober 2022

lland.nl

Voorbeelden uit de regio

Krachtcentrale Zwolle



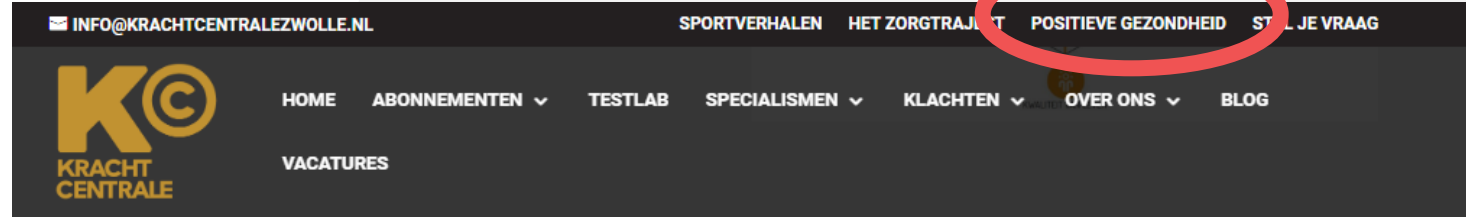
Inspirerend voorbeeld: Krachtcentrale ziet de mens achter de klacht

Bewegwens wordt in breder perspectief bekeken. De ene persoon zou graag weer willen tennissen, een ander droomt ervan de Mont Ventoux te beklimmen...



Rosalie Bosman

3 maanden geleden



BEKIJK ABONNEMENTEN



HET VERHAAL VAN SANDRA

Sandra haar leven is behoorlijk veranderd sinds ze met pensioen is. Ze is veel thuis en haar activiteiten zijn voornamelijk het huishouden en wandelen. Ze merkt dat haar neklachten weer terugkomen, die ze jaren niet heeft gehad.

De fysiotherapeut heeft haar behandeld maar de klachten veranderden weinig. Daarom is ze breder naar haar gezondheid gaan kijken en daaruit bleek dat ze "meedoen" erg belangrijk vindt en zich eenzamer voelt sinds ze met pensioen is.

Samen met de psycholoog heeft ze gekeken naar wat er kan veranderen in haar situatie. Ze doet nu twee keer per week vrijwilligerswerk bij een woonzorgcentrum en onderhoud samen met de bewoners de gemeenschappelijke tuin.

Ze merkt dat ze weer meer meedoet in de maatschappij, beweegt vaker en beter en merkt dat haar nekpijn verdwijnt. En ze voelt zich ook stuk beter!

Ouderenzorg Zwolle

Gisteren een mooie, inspirerende middag gehad bij 'Reis door positief gezond IJsselland'. Grote club van **Driezorg, stichting voor Wonen, Welzijn & Zorg** aanwezig, dus hopelijk kunnen we gauw aan de slag binnen Driezorg en in de regio om meer te handelen vanuit Positieve Gezondheid! Bedankt voor de organisatie **Proscop, GGD IJsselland** en **Gemeente Zwolle!**
#toekomst #positief

[See translation](#)



31 oktober 2022

Gemeente Zwartewaterland



René de Vent • 1st

Strategisch Beleidsadviseur Sociaal Domein Gemeente Zwartewaterland

2w • 5

Vanmiddag met collega Lianne in Provinciehuis Overijssel voor prima georganiseerde inspiratiebijeenkomst 'Reis door Positief Gezond IJsselland'. Deelnemers via 2 workshops meegenomen in het Preventiebeleid van Zwartewaterland, gebaseerd op gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Boeiende gesprekken en waardering voor allesomvattende aanpak voor een sterke 'sociale basis' in Zwartewaterland! [Lianne van den Berg](#), [Elma van Dongen](#). #positievegezondheid #overijssel

See translation



31 oktober 2023

Titel presentatie

Professionals trainen



Judith Heinrich

15 juni 2022 | 1 minuut lezen

Dit voorjaar heeft een eerste gemengde groep professionals uit de regio de basismodule Positieve Gezondheid gevolgd. Op vrijdag 9 juni 2022 hebben zij allen het certificaat in ontvangst mogen nemen (helaas was één deelnemer ziek, hij ontvangt het certificaat per post). Het betrof een gemengde groep met fysiotherapeuten uit verschillende praktijken in de regio, een leefstijlcoach, een ambulante begeleider en een apotheker. Zowel de deelnemers als de trainers blikken positief terug op de gemengde trainingsgroep. Alle deelnemers waren zichtbaar intrinsiek gemotiveerd en er was sprake van goede onderlinge interactie, verbinding en veiligheid. Bovendien was het leuk, verfrissend en inspirerend om juist in deze gemengde groep anderen te ontmoeten en meer te horen over diens werk. Bij voorkeur was de diversiteit en het aantal deelnemers nog groter geweest! Ook geïnteresseerd in trainingsaanbod met gemengde groepen? Houd onze website in de gaten.



31 oktober 2022

Expertiseteam De Twijn Zwolle

Linda Goldsteen ambulans begeleider / trainer Re-Fit
& **Ester van den Hul**
ambulans begeleider/ revalidatie Vogellanden / trainer
Re-Fit

Jongeren vinden het soms lastig om taal te vinden voor hun lichamelijke en/of mentale klachten. Hoe ga je in gesprek met jongeren over gezondheid?

Het boek beschrijft praktische tools die je kunt inzetten om in gesprek te gaan over gezondheid.



Panelonderzoek GGD onder inwoners



GGD IJsselland

5,349 followers

2w • 🌐

Wat betekent gezondheid voor jou? Wanneer voel jij je gezond en hoe kun je daar zelf invloed op uit oefenen? Wij onderzoeken hoe mensen uit onze regio naar gezondheid kijken. Zodat we samen met partners verder kunnen werken aan goede gezondheid voor iedereen. Doe je mee? 📌

<https://lnkd.in/eHZq6hgN>

[See translation](#)



**Welke kansen zie
je voor jezelf/ in je
buurt?**

Welke kansen zijn er voor de KBO/PCOB?

Voorjaar 2023

spel Alles op tafel

ontwikkeld met IPH en Machteld Huber

Doel: kennismaken met Positieve Gezondheid op een laagdrempelige en speelse wijze, inzicht krijgen én Positieve Gezondheid actief inzetten in je eigen leven.



Dank voor jullie aandacht!

Elma van Dongen
06 – 82 87 86 82
elma.van.dongen@proscoop.nl