

‘POSITIEVE GEZONDHEID’

Wat is het en wat kan ik ermee?

Provincie Utrecht – 27 november 2019

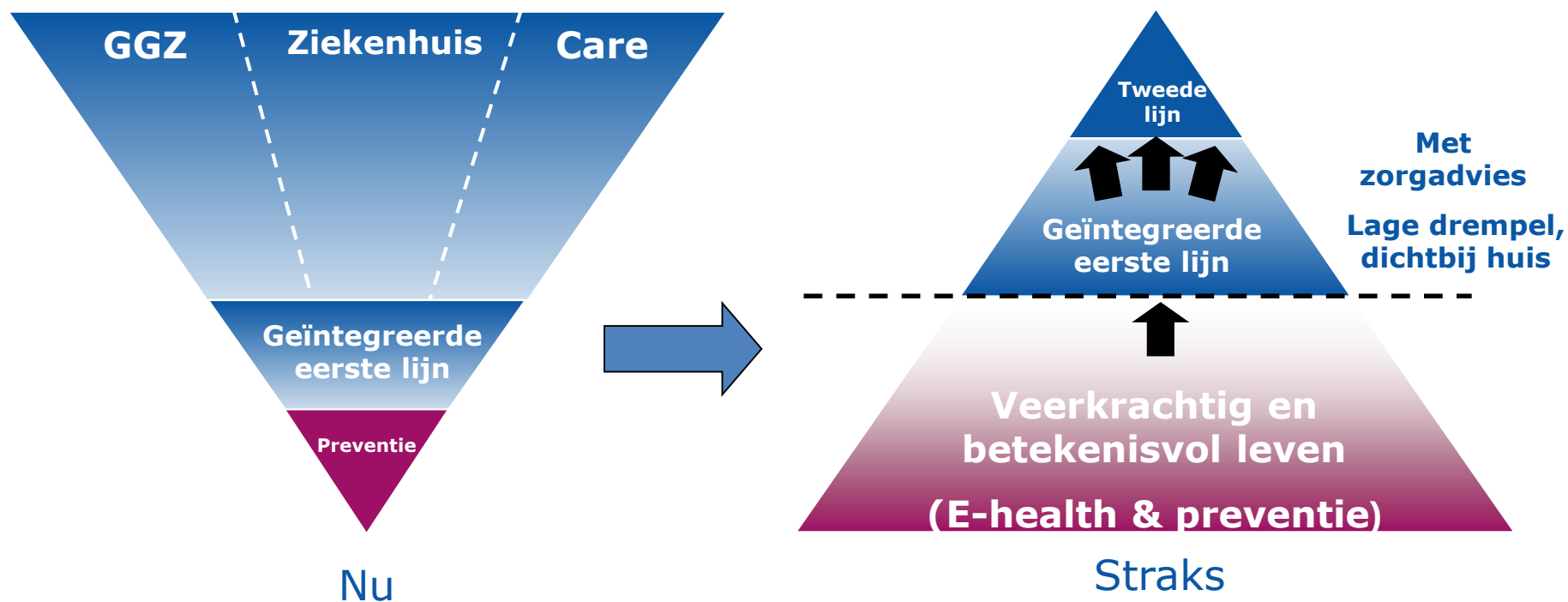
Dr. Machteld Huber

Stelling

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



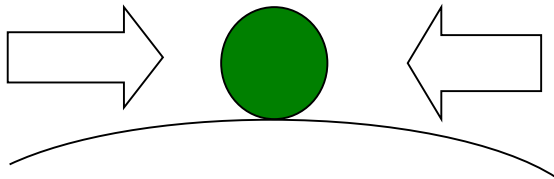
VISIE OP (BETAALBARE) ZORG IN DE TOEKOMST - DE KOSTEN



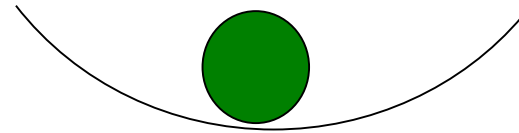
Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

NAAR 'VEERKRACHTIGE SYSTEMEN' DOOR EEN ANDERE BENADERING:

Controle model
gangbare benadering



Adaptatie model
'veerkracht' benadering



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

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. Veerkracht:

Sense of Coherence (SOC) = Gevoel van samenhang

Antonovsky

Mensen met **SOC** doorstaan moeilijke situaties relatief 'goed', en hebben dus een grotere veerkracht, omdat er sprake is van

- **Comprehensibility** - je situatie te begrijpen
- **Manageability** - het gevoel hebben dat jij iets kunt doen, jij kiest
- **Meaningfulness** - zingeving ervaren

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.



Filmpje en interview ter gelegenheid van de toekenning van de ZonMw-Parel aan Machteld Huber in 2012.

NB. Tijdens de presentatie werd maar een deel van het filmpje getoond.

<http://youtu.be/eNIVJptxJu0>



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 kwalitatief en een kwantitatief onderzoek.

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 **Aspecten**.

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De 6 Hoofddimensies van gezondheid:



Lichaamsfuncties



Mentale functies en –beleving > Mentaal welbevinden



Spiritueel-existentiële dimensie > Zingeving



Kwaliteit van leven



Sociaal-maatschappelijke participatie > Meedoen



Dagelijks functioneren

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

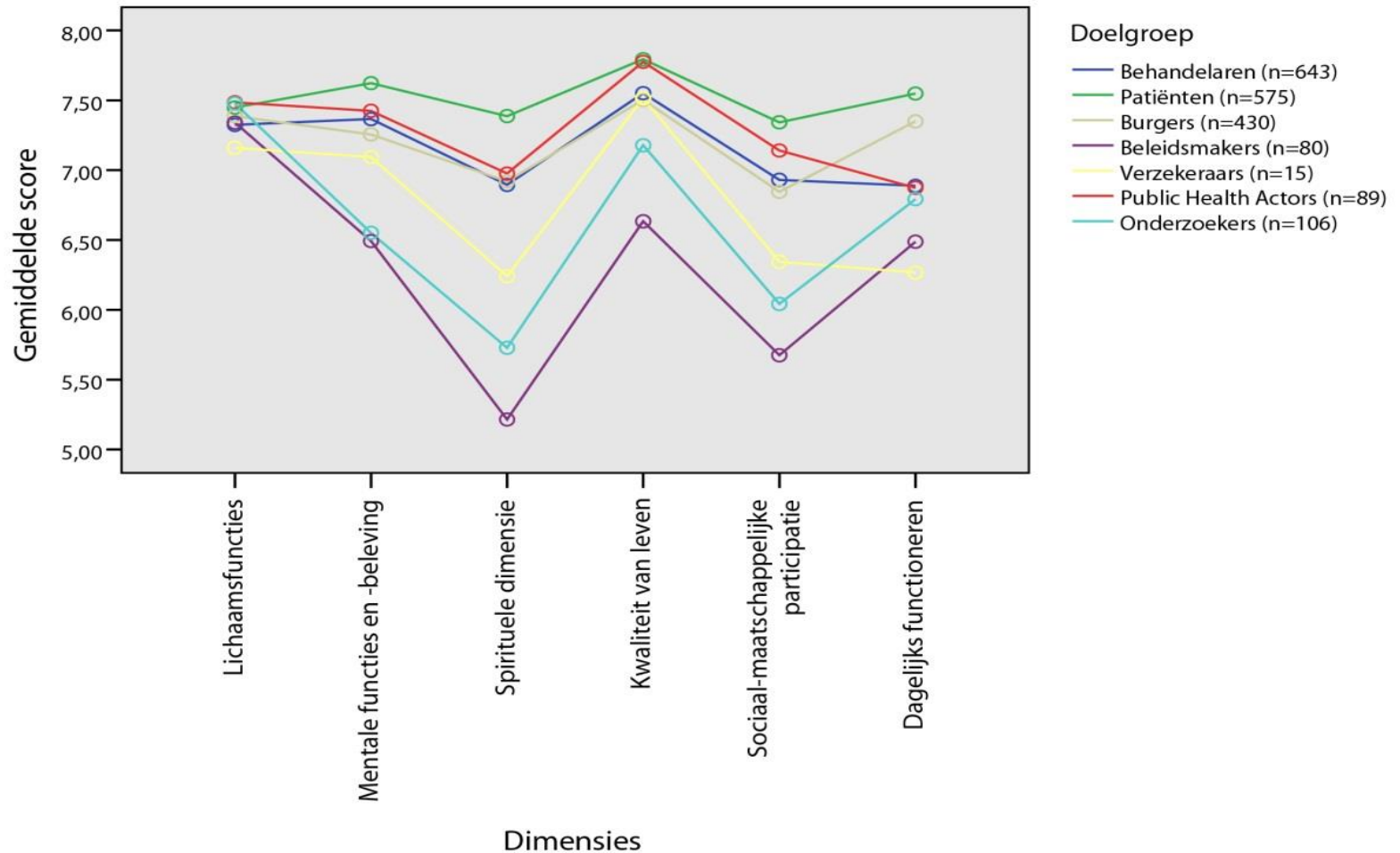


RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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

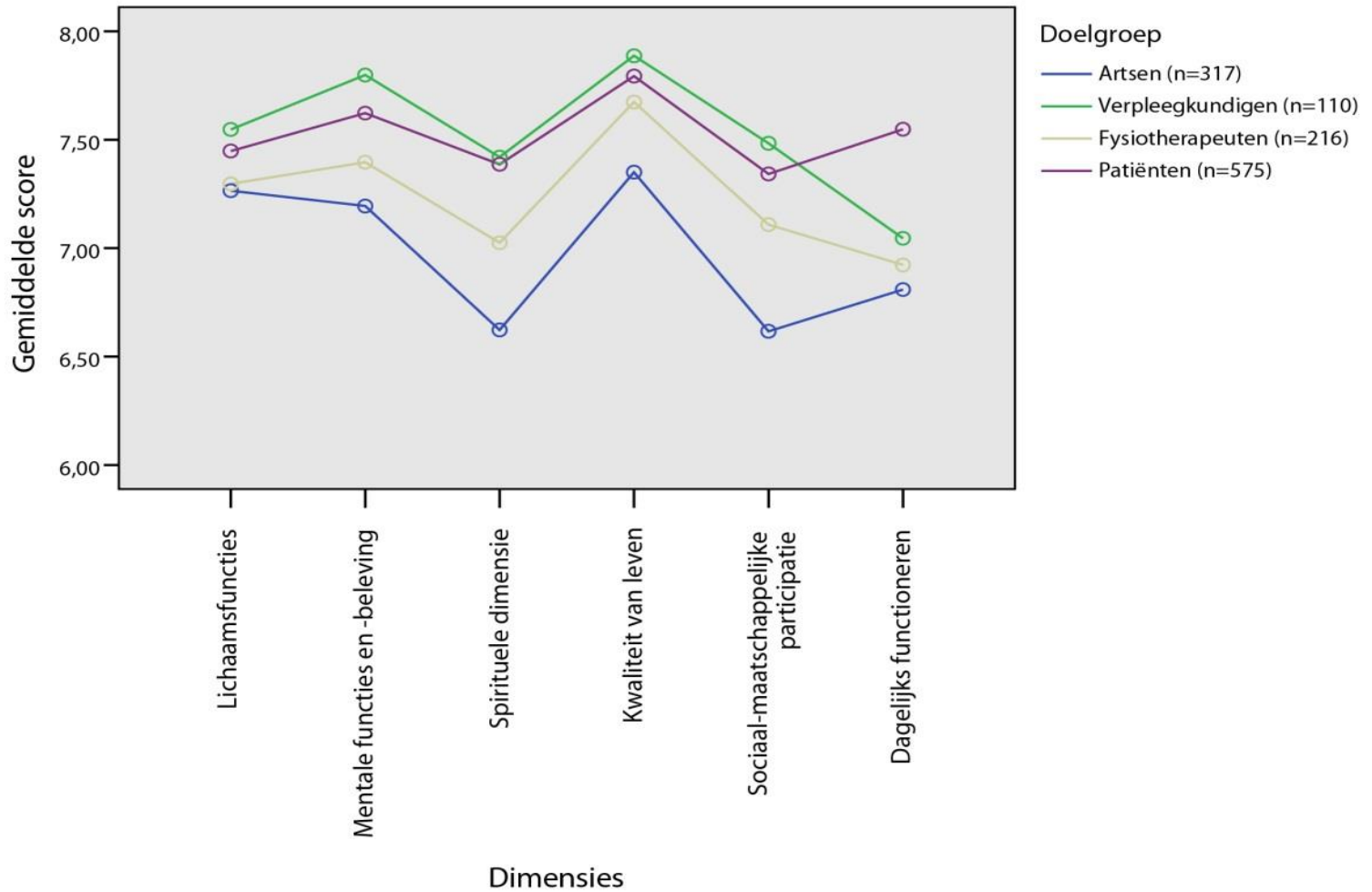
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



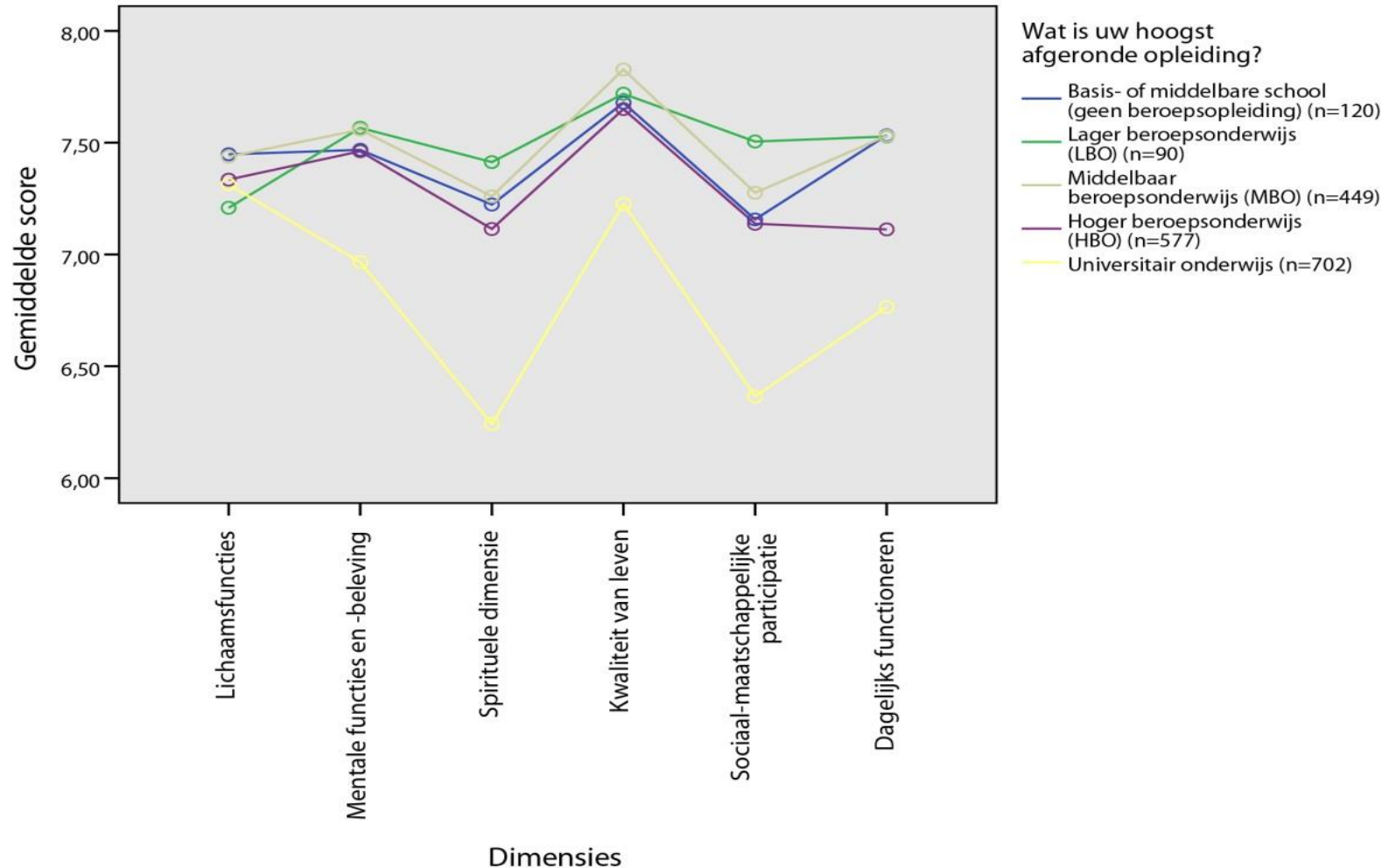
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor patiënten en behandelaars



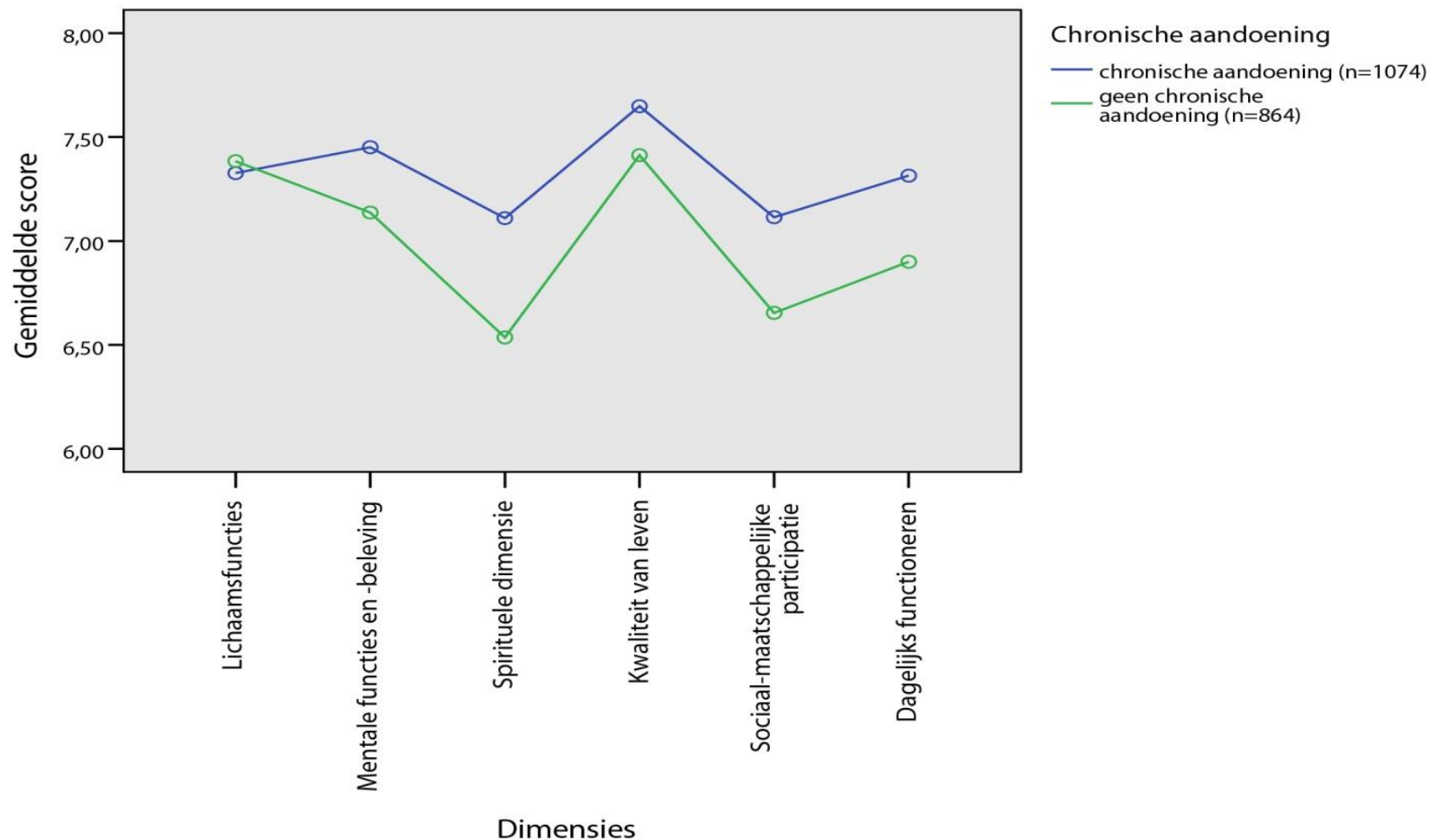
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten



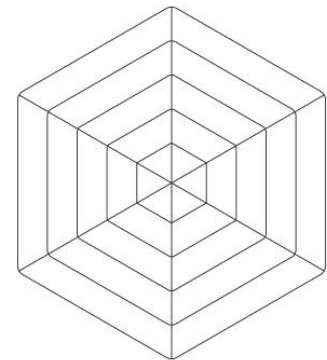
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

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

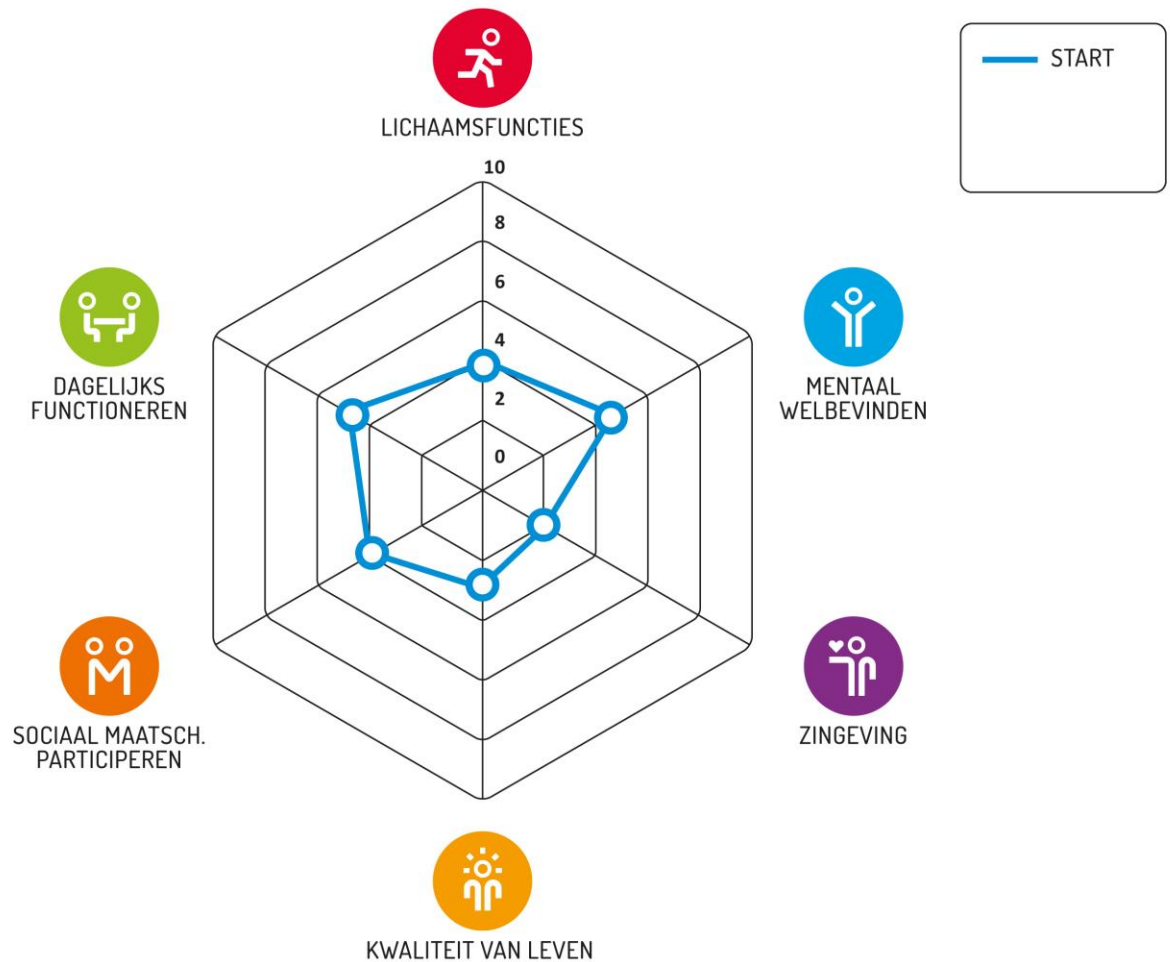


CONCLUSIES:

- 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



HOE KIJK JE HIERNAAR?
TREKT DE 'DEUK' DIRECT JE AANDACHT?

WAAROM DIE VRAAG NAAR WAT IEMAND WIL VERANDEREN?

STELLING:

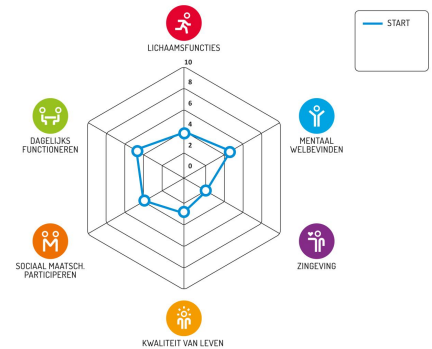
*Mensen doen niet wat ze **moeten**,
maar wat ze **willen**.
Ze gaan voor wat voor hen **van waarde** is.*

ESSENTIE:

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

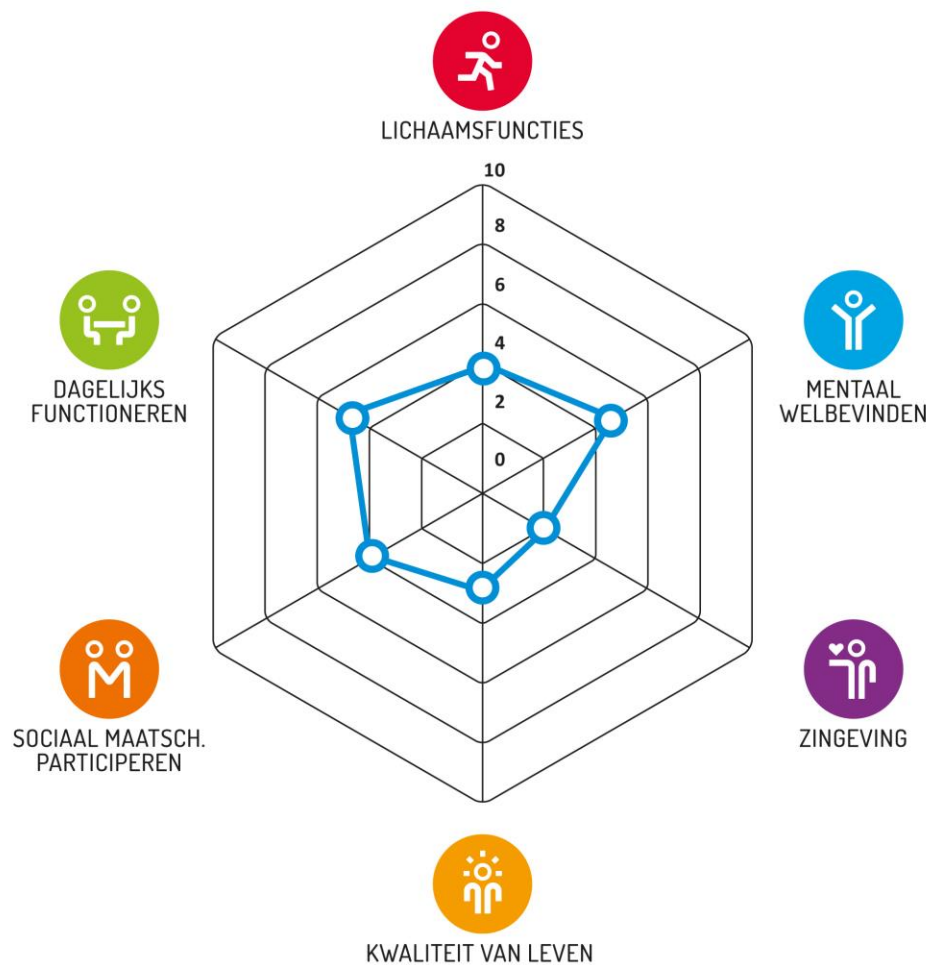
Er ontstaat een ‘gezondheidsoppervlak’.

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

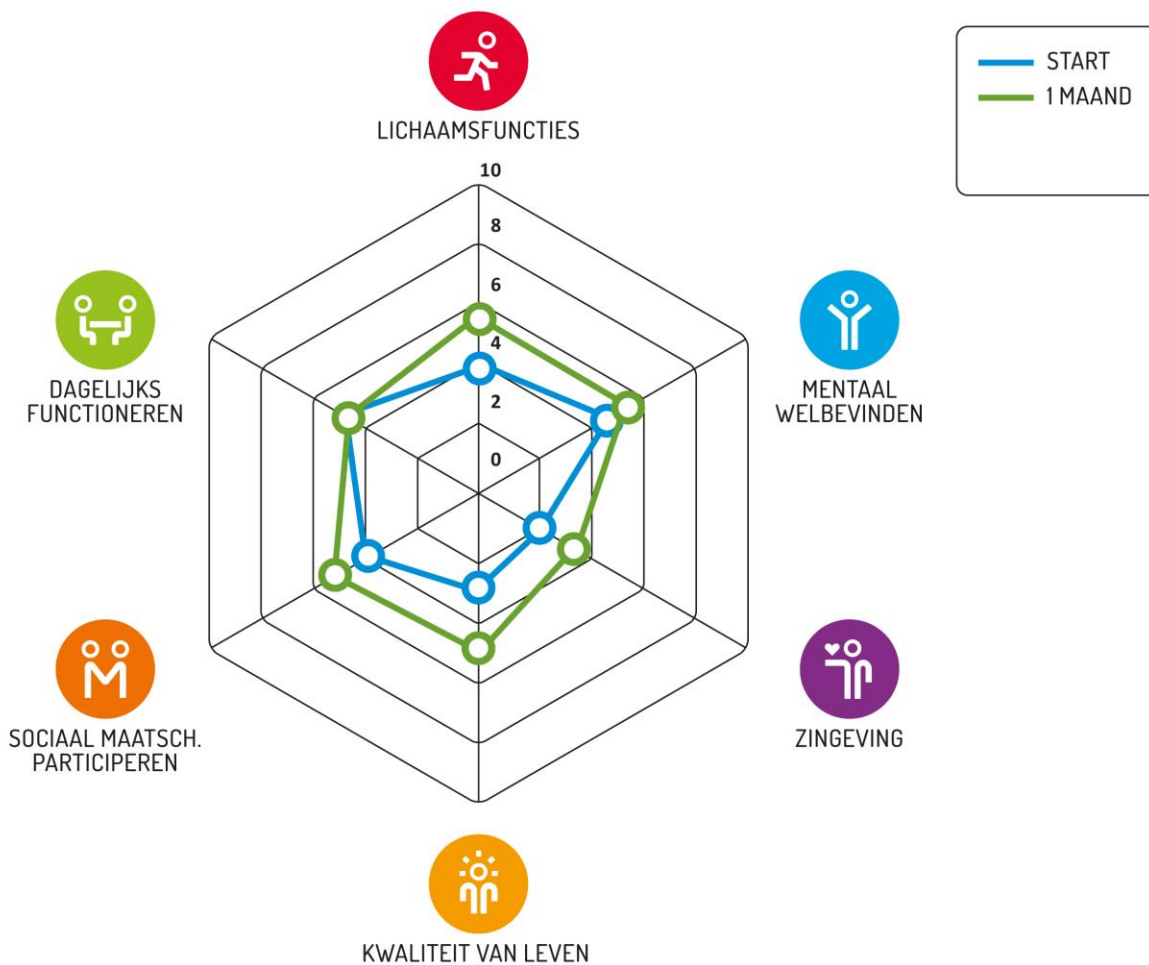


- Nodig: Beschikbaarheid van **Handelingsperspectieven, i.s.m. anderen, én coaching.**
- De score, het ‘gezondheidsoppervlak’, zou dan zo kunnen **veranderen**:

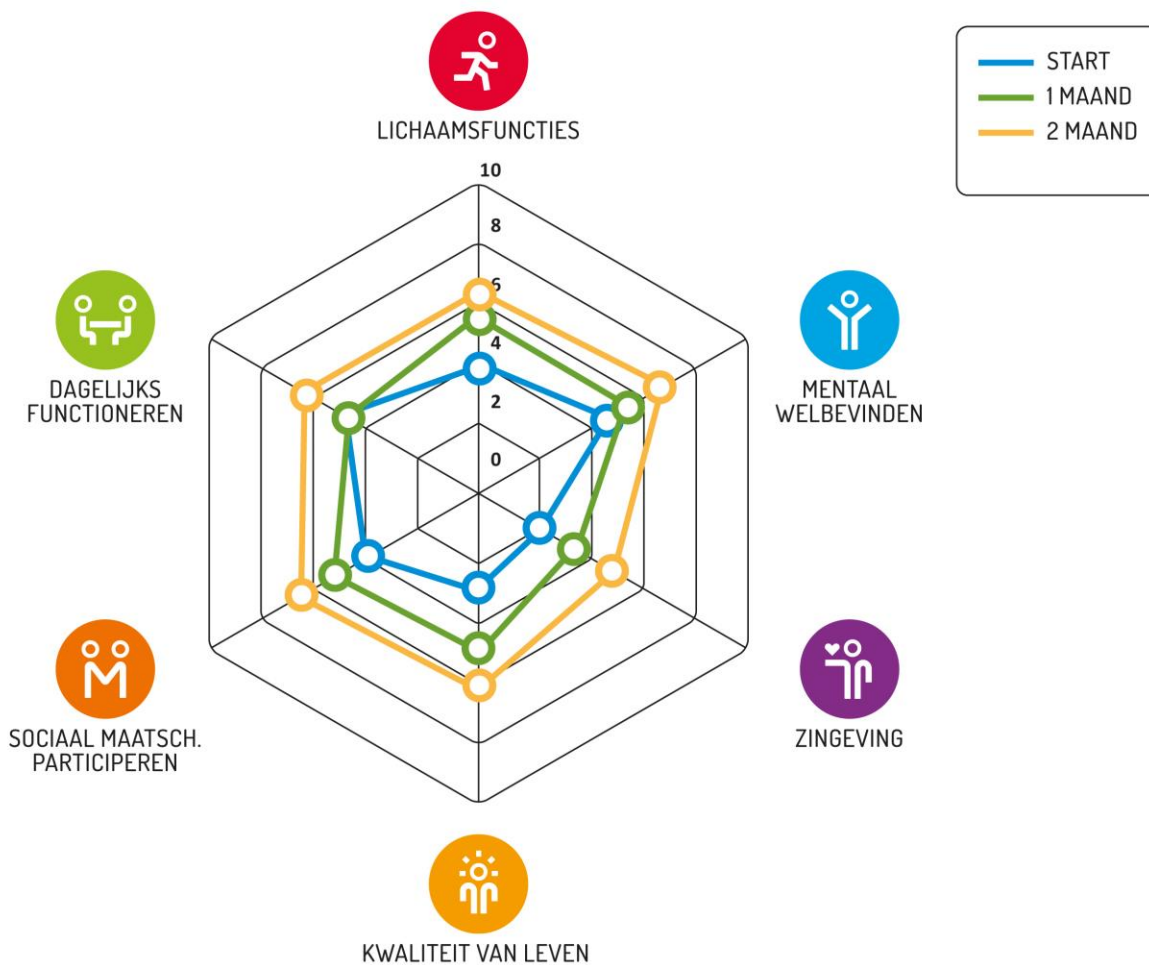
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



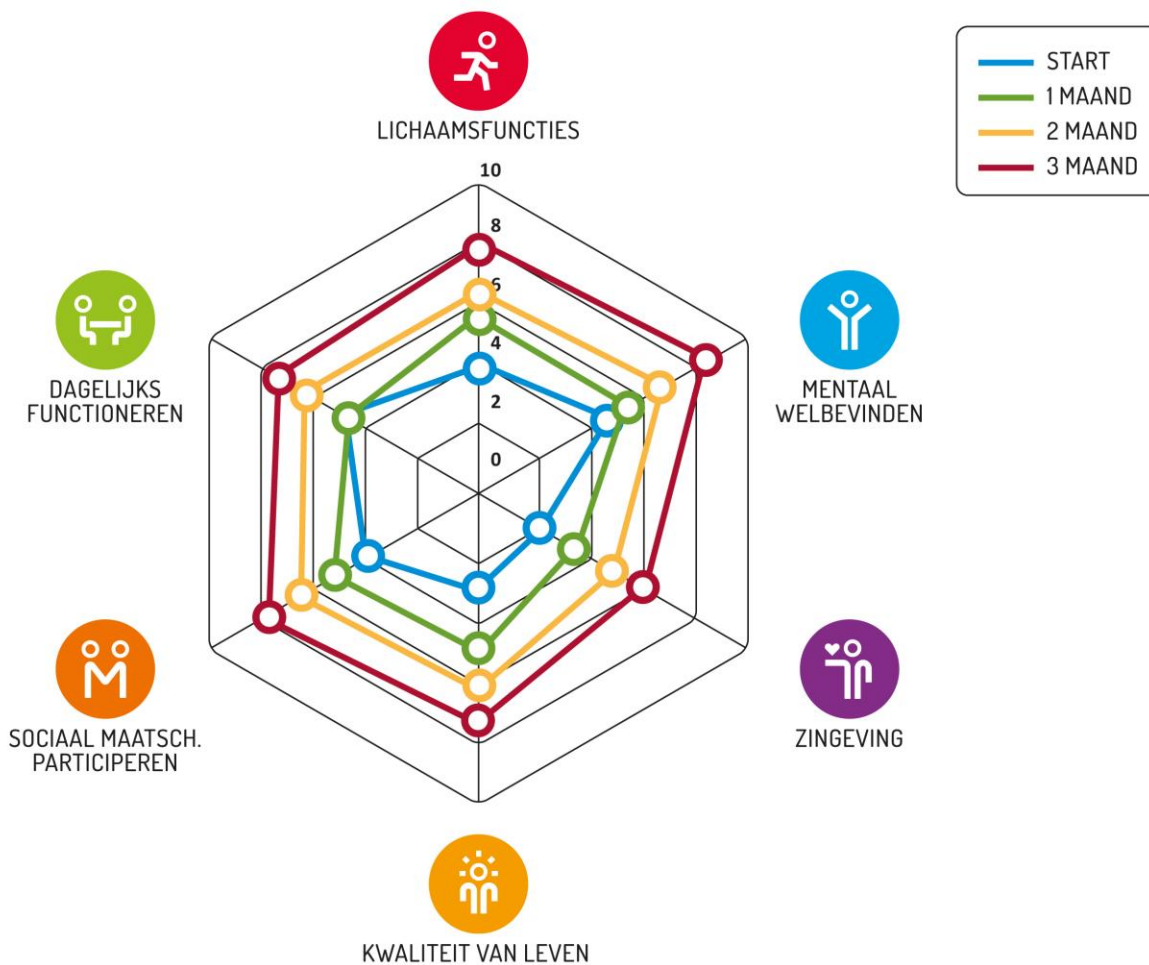
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

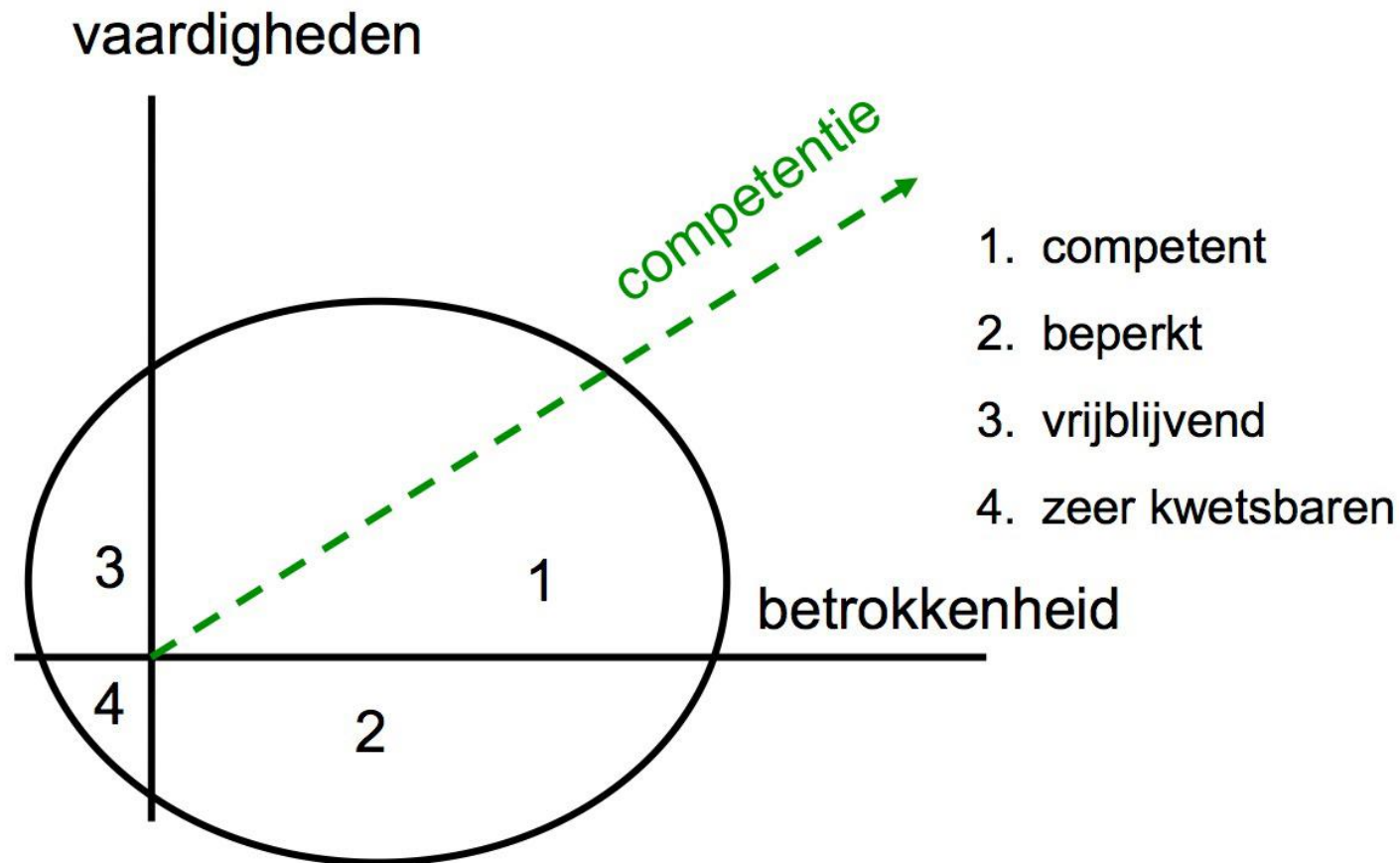


PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



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

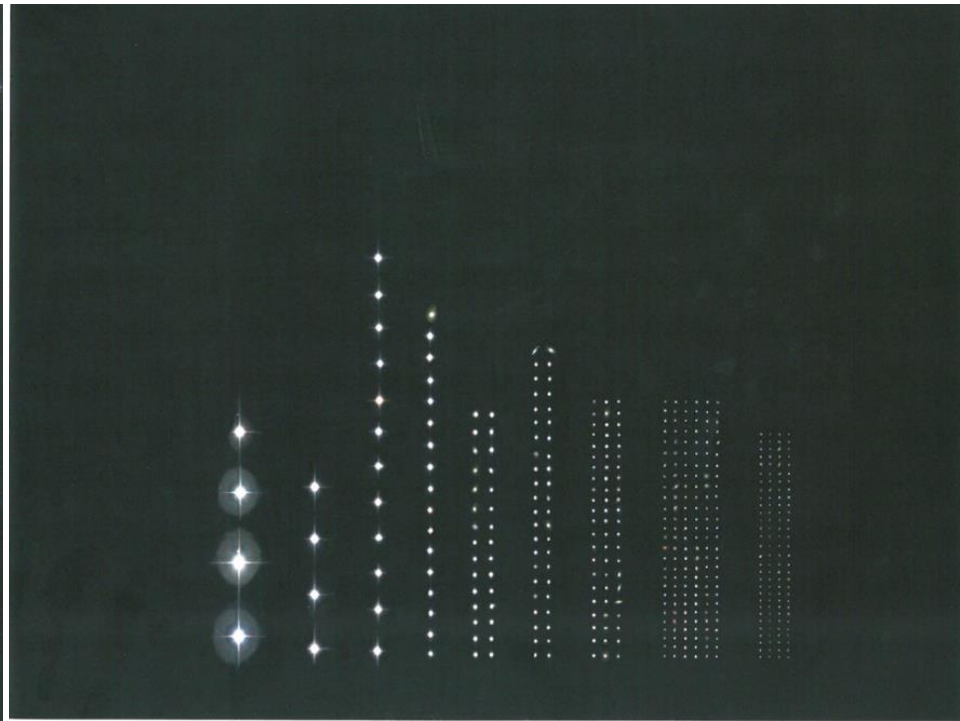


IPH tekende contract met VGZ

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**.
- **Nu ook digitaal.**
- **Vraag blijft: Wat is je droom? Wil je wat veranderen? En zo ja, wat?**



www.mijnpositievegezondheid.nl

>> Adviezen per dimensie, via apps. i.s.m. de GGD-Appstore

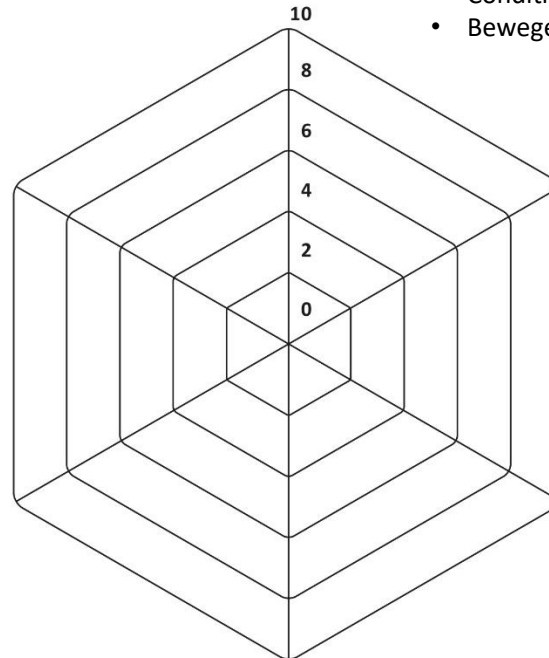
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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



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



- 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?**
Zou u wat willen veranderen?*
3. *Beschikbaarheid & vindbaarheid van ‘**Handelingsperspectieven**’
en iemand daarbij dan begeleiden/coachen.*

Is Positieve Gezondheid gezondheid bevorderend?

In Positieve Gezondheid zijn de principes van de Blue Zones én 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.*

VERDER OPGEPAKT DOOR ...

Breed enthousiasme om met Positieve gezondheid te werken:

- GGDGHOR Nederland / CGL
- Regio's / **Provincie Limburg / Groningen!**
- 1e lijn - Zorggroepen & 2e lijn - Ziekenhuizen
- Thuiszorg
- Beroepsverenigingen (FMS, verpleegkundigen, fysiotherapeuten)
- Instellingen langdurende zorg (i.s.m. VILANS)
- Opleidingen
- Jeugdberoepen / Gezonde School > *Kindertool is ontwikkeld*
- Patiëntenkoepels - NPCF, IederIn, LPGGZ
- Ouderen - Uni-KBO
- HRM / Verzekeringsartsen en ARBO-diensten
- Gemeentes / WMO-raden
- Vluchtelingenwerk > *Vluchtelingeninstrument in ontwikkeling*
- Stadsarchitecten / landschapsarchitecten

MOTIVATIE: Het werkt **integrerend, ontschottend en kwaliteitverhogend**



 MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

Stephan Spies
Kindtool



MIJN LICHAAM

Vraag : 1 van 39

Ik voel me goed



0

5

10



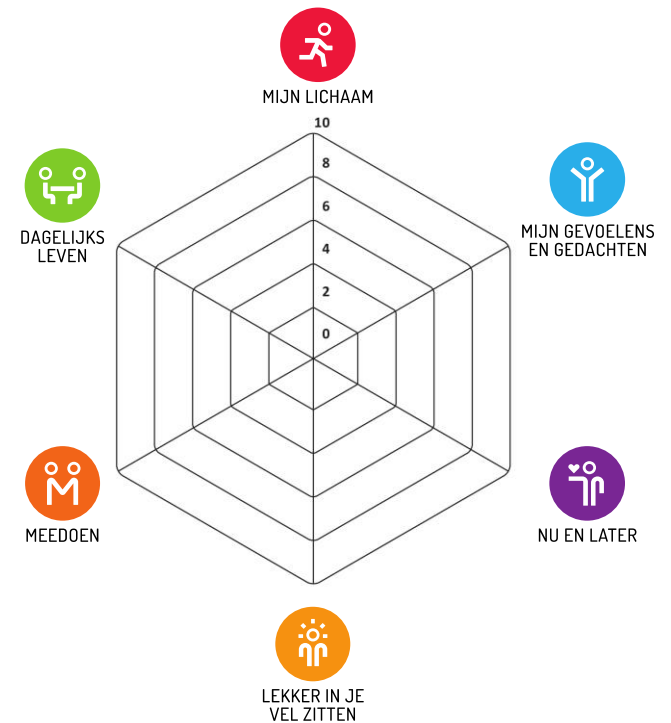
klopt
niet

klopt

☐ Deze vraag overslaan

Volgende

 MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

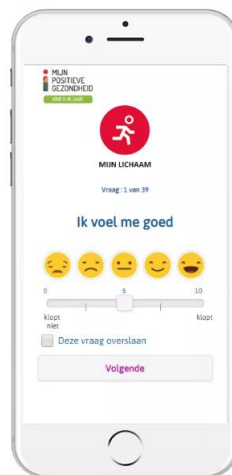


kind.mijnpositievegezondheid.nl

iPH tools op een rijtje



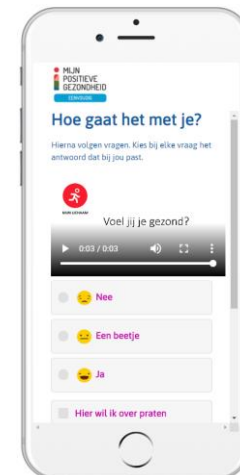
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR

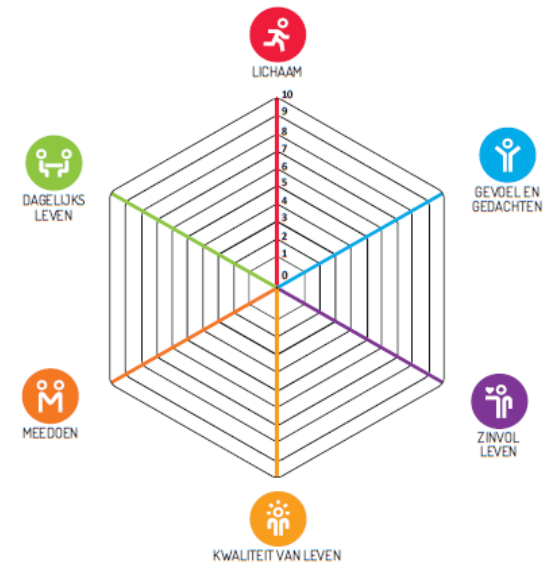
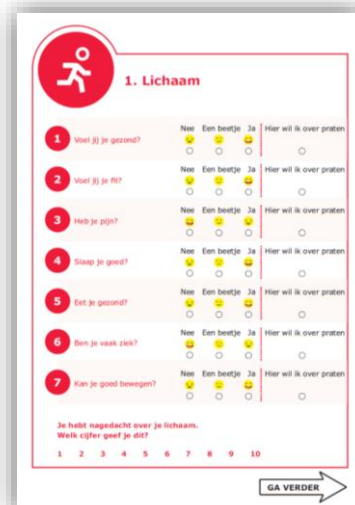
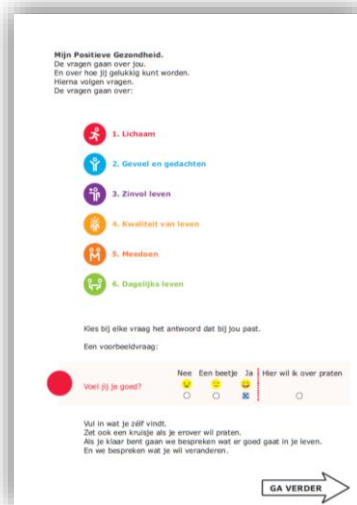


JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

EENVOUDIGE VERSIE - Papieren versie



www.iph.nl/tools

“Je krijgt inzicht in jezelf.
Je bent bewuster, bijv. dat ik
heel erg tevreden ben met
hoe ik woon”.

“Makkelijker dan
huursubsidie
aanvragen”.

“Leuke vragen, het
gaat over alles om
je heen”.

GGD APPSTORE – OP BASIS VAN DE 6 DIMENSIES VAN POSITIEVE GEZONDHEID



JOUWGGD.NL



over gezondheid voor jongeren

Op jouwggd.nl vind je alles over gezondheid voor jongeren. Je vindt er antwoorden op vragen over je lichaam, je gevoel of dingen waar je liever thuis niet over praat.

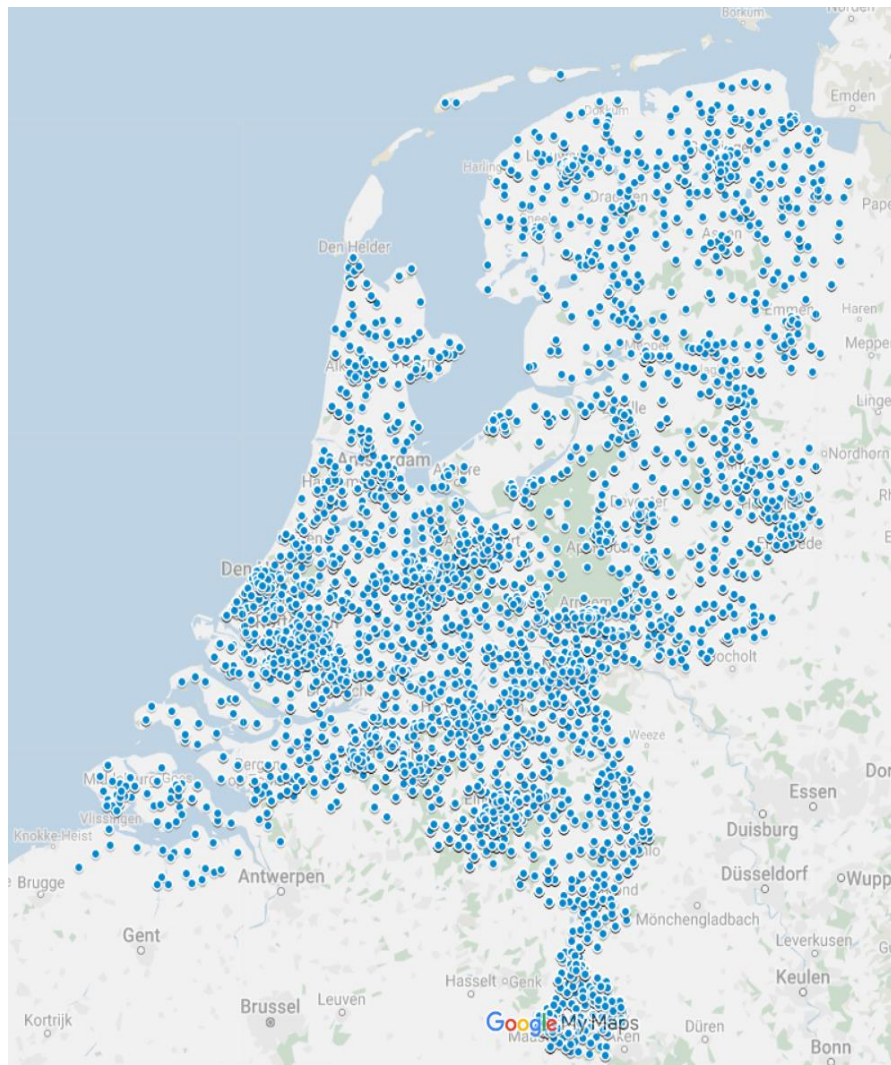
[Bekijk app ►](#)

BETERAPP



Met de BETERapp kun je actief werken aan je leefstijl. Je stelt doelen en activiteiten in en houdt de voortgang bij. Vrienden, familie of hulpverleners kunnen je hierbij coachen.

[Bekijk app ►](#)

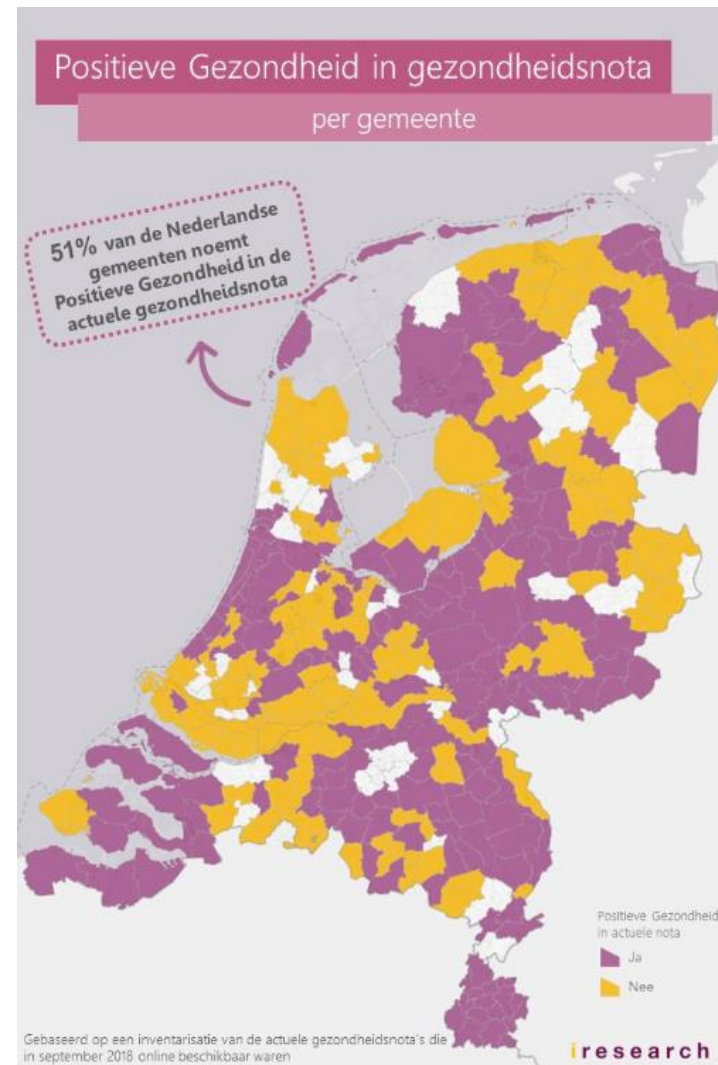


Institute for Positive Health_oktober 2019:

80.000 Volwassenen tool MPG

7.000 Kind tool

3.700 Jongeren tool



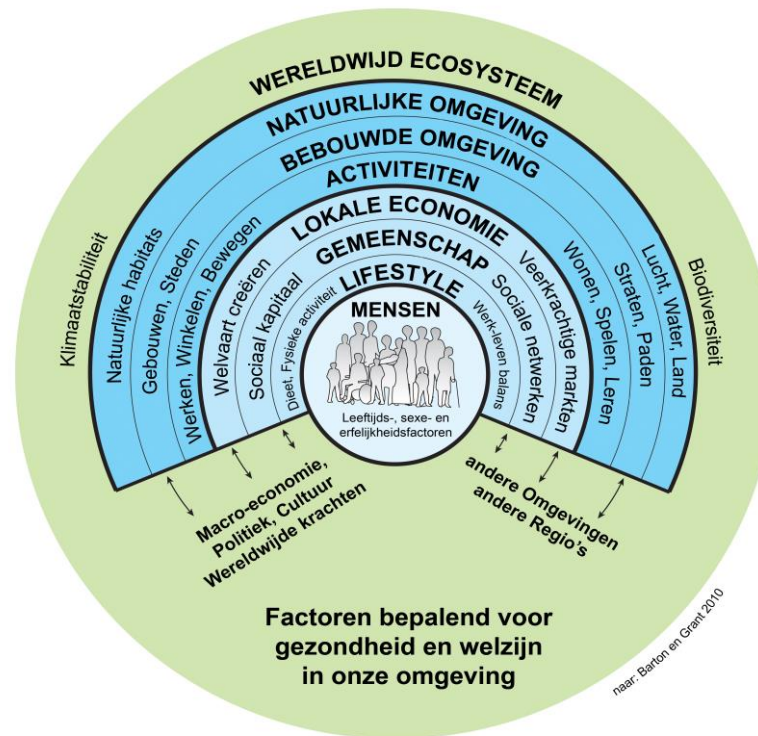
iresearch_2018:

51% NL gemeenten benoemt PG in actuele gezondheidsnota

Tot slot: Positieve Gezondheid

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

.... in een gezondheidbevorderende omgeving!



‘POSITIEVE GEZONDHEID’

*Hoe mensen er mee verder gaan.
Een paar voorbeelden...*

Integraal model

Positieve Gezondheid en leefomgeving

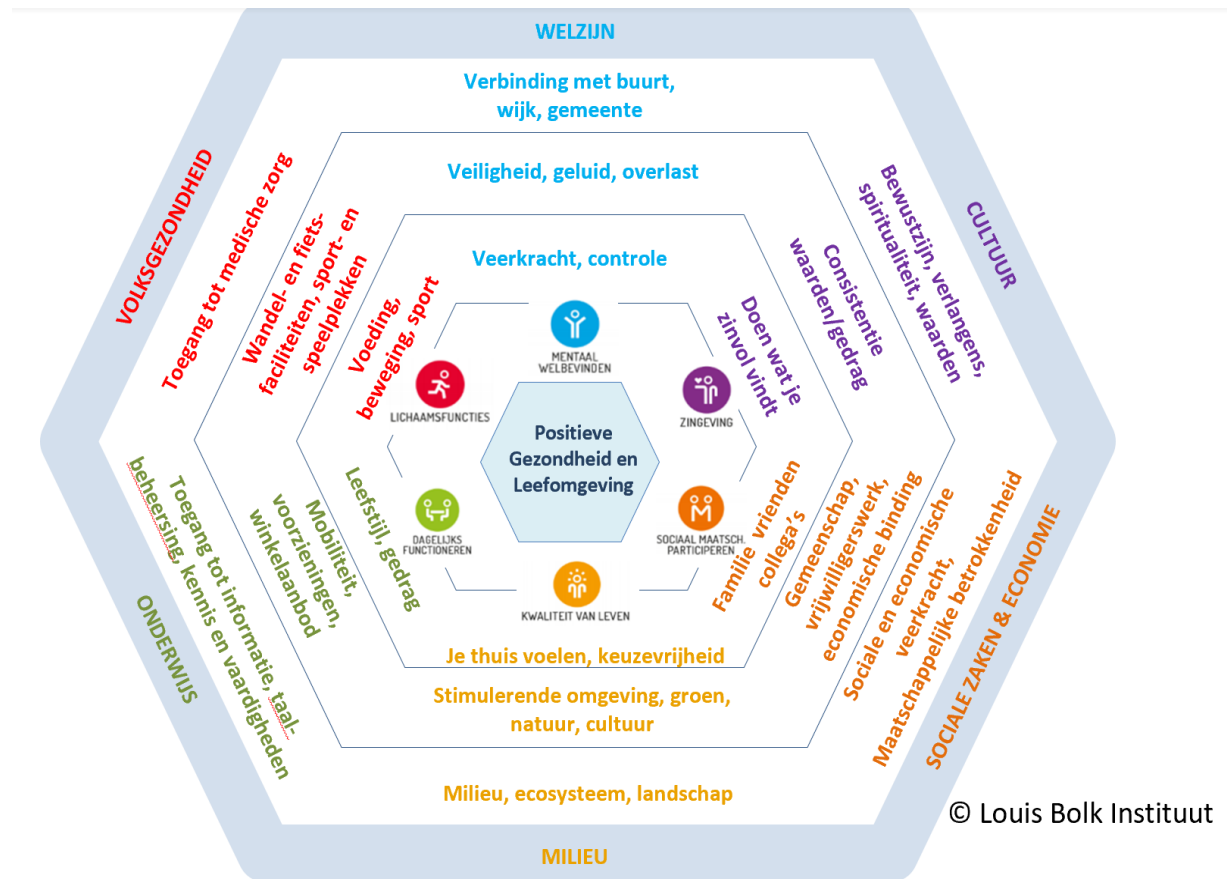


© Louis Bolk Instituut

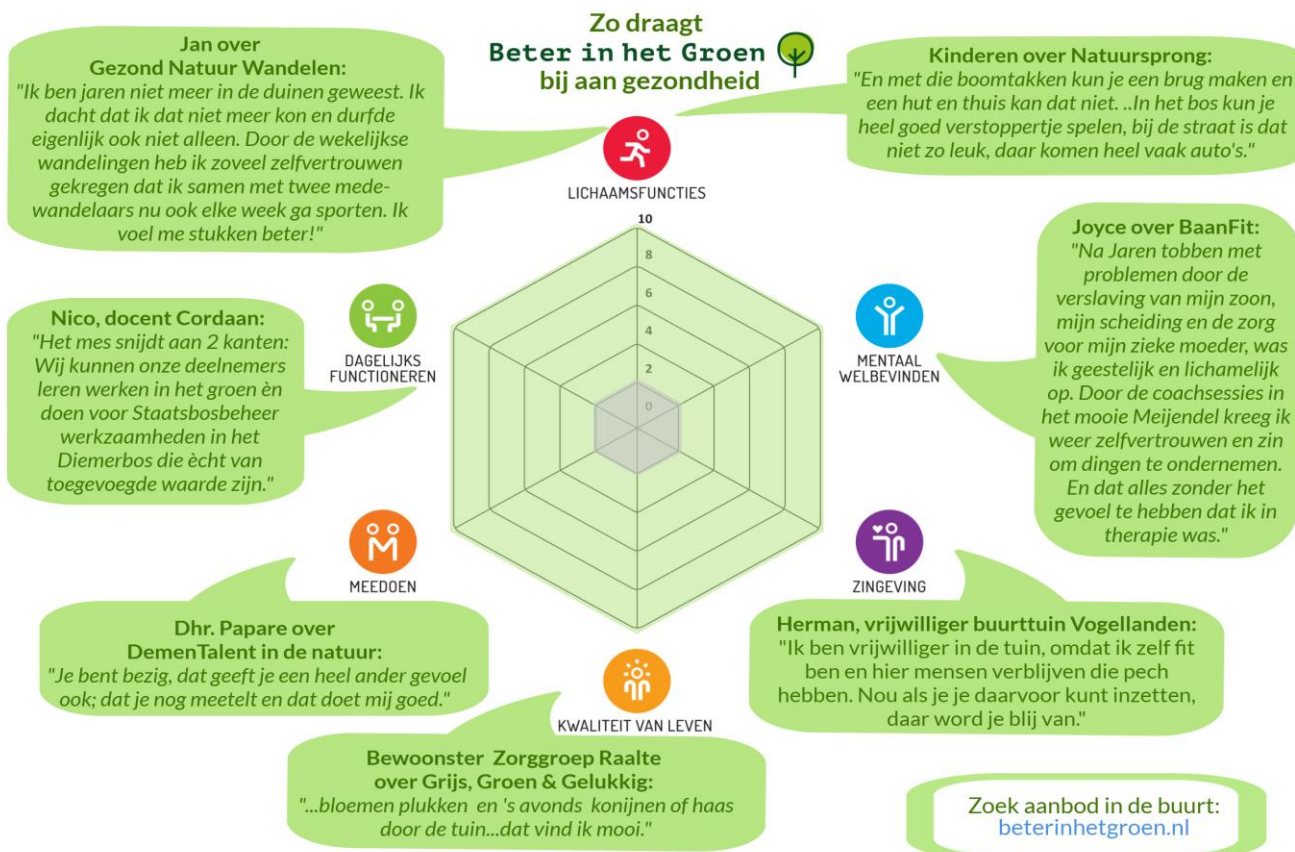
woning
straat
wijk

Integraal model

Positieve Gezondheid en leefomgeving



Natuurspinnenweb



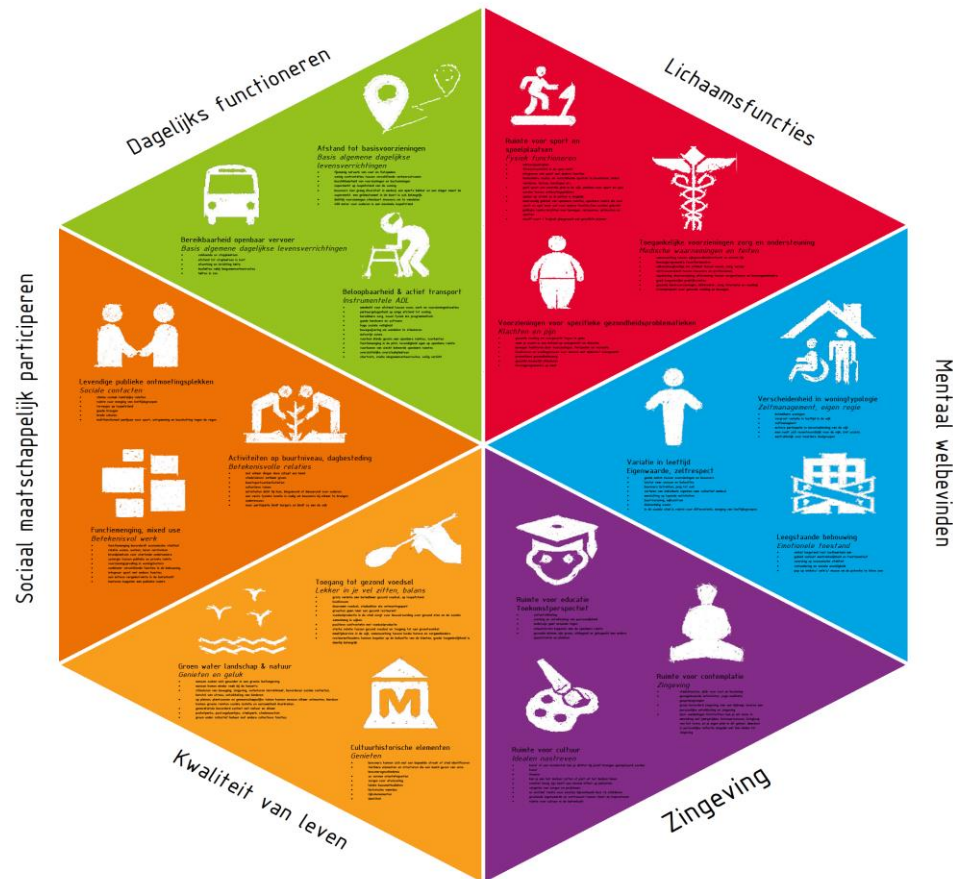
Het accent ligt niet op de klachten of ziekte.
Maar op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt (positieve gezondheid - iPH).

AV dec 2017

Planologisch spinnenweb

POSITIEVE GEZONDHEID

Een ruimtelijke vertaling



Ruimtelijke vertaling positieve gezondheid

Ruimtelijk diagram	Steenma, H.T.
Hoofddimensie	Huber, M.
Icon	Steenma, H.T.
Ruimtelijk thema	Bronnenonderzoek
Aspect	Huber, M.
Voorbeeldfuncties	Bronnenonderzoek



Geraadpleegde bronnen

- Active design guidelines, City of New York, 2012
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013
- Grondwet van de provincie, Provincie Noord-Brabant, 2013



‘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



INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

Dank voor jullie aandacht!

www.iph.nl

mijnpositievegezondheid.nl

kind.mijnpositievegezondheid.nl

jongeren.mijnpositievegezondheid.nl

eenvoudigetool.nl

