

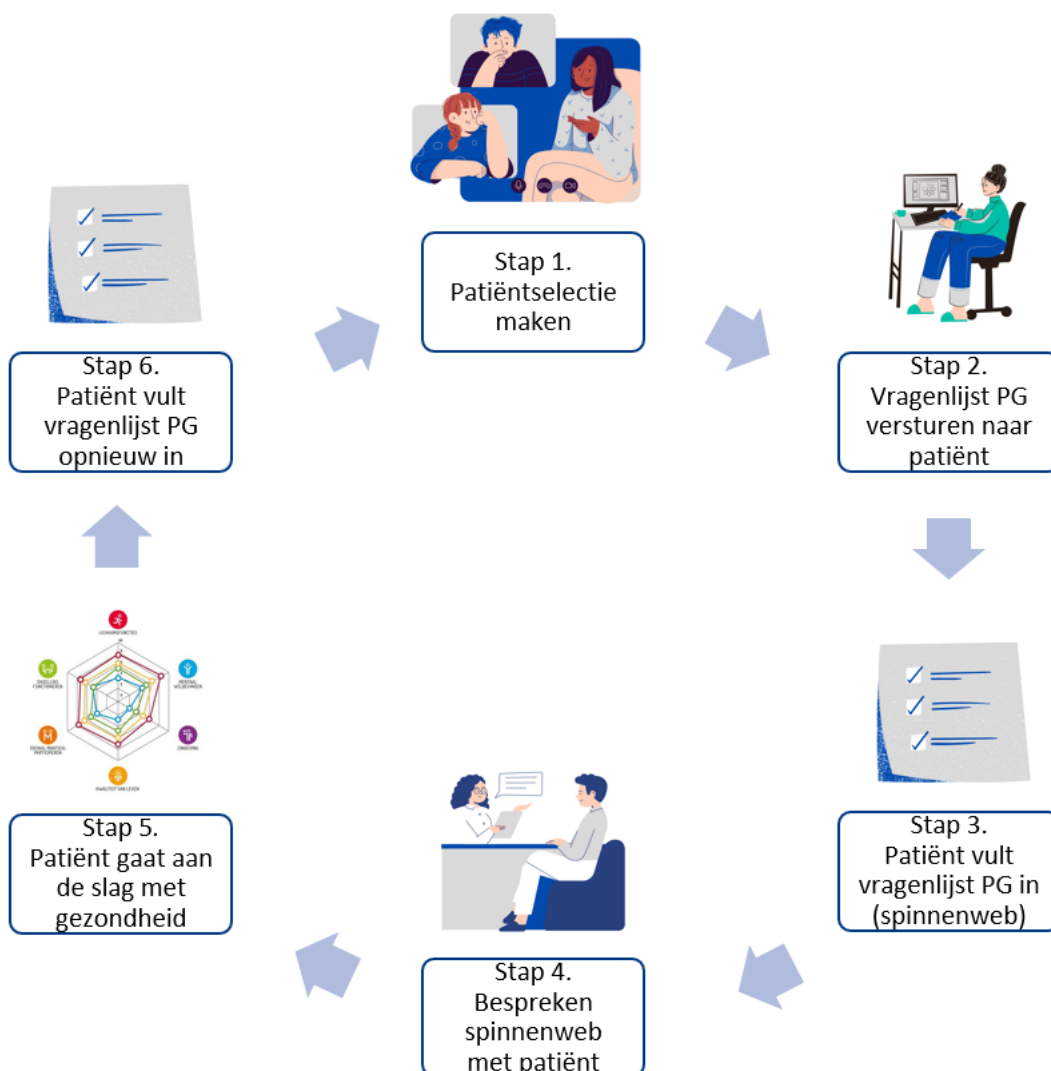
# Positieve Gezondheid



## Inleiding

Leuk dat je aan de slag gaat met meer persoonsgerichte zorg met Positieve Gezondheid. In deze toolkit vind je informatie over persoonsgerichte zorg en Positieve Gezondheid, inclusief handleidingen die je op weg helpen met VIPLive. Aan de hand van 6 stappen nemen we je mee in de werkwijze om te starten met Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk.

*Werkwijze in 6 stappen: starten met Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk*



## Inhoudsopgave

1. Informatie .....	4
1.1 Persoonsgerichte zorg .....	4
1.2 Positieve Gezondheid .....	5
1.3 De 3 goede vragen .....	5
1.4 Leefstijlroer .....	6
1.5 Ondersteunende informatie.....	6
2. Werkwijze.....	7
2.1 Selectie patiënten (stap 1).....	7
2.2 Positieve Gezondheid vragenlijst (stap 2 en 3).....	8
2.3 Het spinnenwebgesprek (stap 4) .....	8
2.4 Het vervolg (stap 5 en 6) .....	8
3. Voorbeelden wijknetwerkaart.....	9
4. Positieve Gezondheid en VIPLive.....	10
4.1 Vragenlijst versturen per e-mail.....	10
4.2 Vragenlijst inzien en terugkoppelen.....	11
4.3 Positieve Gezondheid vragenlijst invullen op de praktijk.....	11

## Bijlagen

- IPH spinnenweb scheurblok
- Het leefstijlroer
- Folder '3 goede vragen'
- Registratieformulier

## Contact

Neem voor meer informatie over toekomstbestendige huisartsenzorg of Positieve Gezondheid contact op met Ageeth Nolet (projectcoördinator Positieve Gezondheid) via [a.nolet@hzwhuisartsenzorg.nl](mailto:a.nolet@hzwhuisartsenzorg.nl) of 075 – 20 10 221.

## 1. Informatie

### 1.1 Persoonsgerichte zorg

Persoonsgerichte zorg is zorg waarbij niet de klacht of aandoening centraal staat, maar de mens in zijn geheel. Door een ander gesprek te voeren met meer aandacht voor een persoonlijke benadering krijgt de patiënt meer regie. Bij persoonsgerichte zorg is het dan ook belangrijk om de patiënt actief te betrekken bij het maken van beslissingen. In Zaanstreek en Waterland willen we met de huisartsenzorg graag inzetten op meer persoonsgerichte zorg door middel van het concept Positieve Gezondheid.

#### Wat levert het de patiënt op?

- Niet de aandoening centraal maar aandacht voor de persoon in zijn geheel
- Motivatie omhoog
- Meer therapietrouw
- Vitaler en actiever

#### Wat levert het de zorgverlener op?

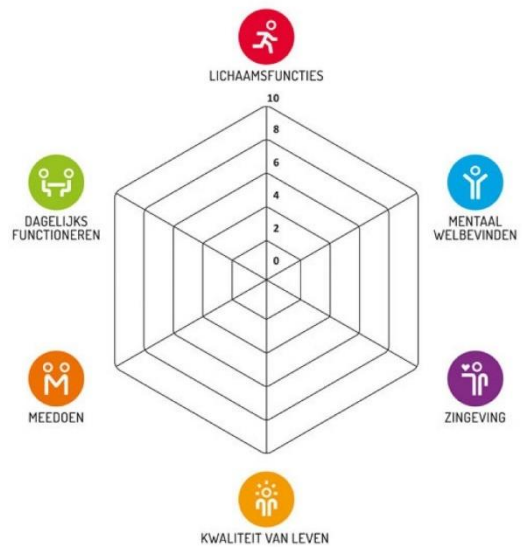
- Beter inzicht in behoeften van de patiënt en zorg op maat
- Betere gesprekken
- Meer voldoening en werkplezier
- Werkdruk omlaag
- Verbetering multidisciplinaire samenwerkingen

“

**Ik ben meer gemotiveerd.  
Ik kom afspraken na.**

## 1.2 Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid omvat een bredere kijk op gezondheid, waarbij de nadruk niet op een aandoening alleen ligt, maar vooral op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt<sup>1</sup>. Hierin is het belangrijk dat de zorgverlener niet alleen uitgaat van ziekte en zorg, maar ook van gezondheid en gedrag. Zo draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Door de patiënt in zijn kracht te zetten, zorg je ervoor dat patiënten zelf meer regie nemen voor hun eigen gezondheid en kwaliteit van leven.



Positieve Gezondheid gebruikt het spinnenweb als een gespreksinstrument. Het spinnenweb omvat verschillende levensgebieden. Per leefgebied wordt er een score berekend aan de hand van de vragenlijst Positieve Gezondheid, en deze scores worden vervolgens visueel afgebeeld op het spinnenweb. Hierdoor wordt het in één oogopslag duidelijk op welke levensgebieden het goed gaat en op welke levensgebieden het minder goed gaat met de patiënt. Het spinnenweb is beschikbaar voor volwassenen, kinderen, jongeren en laaggeletterde patiënten.

## 1.3 De 3 goede vragen

Naast het spinnenweb, kunnen ook 'de 3 goede vragen' goed worden ingezet als onderdeel van meer persoonsgerichte zorg. De 3 goede vragen zijn bedoeld om samen met de patiënt tot een beslissing te komen.

- 1) Wat zijn mijn mogelijkheden?
- 2) Wat zijn de voor- en nadelen van de mogelijkheden?
- 3) Wat betekent dat in mijn situatie?

Als arts geef je informatie over de mogelijkheden en over de medische voor- en nadelen. Samen met de patiënt bespreek je wat dit betekent voor de situatie van de patiënt en wat de voorkeur van de patiënt heeft<sup>2</sup>.

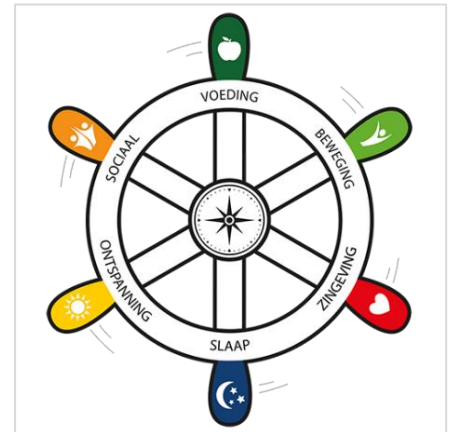
Zie voor meer informatie over de 3 goede vragen bijgevoegde folder of kijk op [www.3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl).

<sup>1</sup> Institute for Positive Health – [www.iph.nl](http://www.iph.nl)

<sup>2</sup> 3 goede vragen – [www.3goedevragen.nl](http://www.3goedevragen.nl)

## 1.4 Leefstijlroer

Tijdens dit project richten we ons vanuit HZW op Positieve Gezondheid en het spinnenweb als gesprekstool. Echter is het leefstijlroer een ander instrument dat indien gewenst ingezet kan worden. Het leefstijlroer is een hulpmiddel om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Vereniging Arts en Leefstijl heeft het leefstijlroer vormgegeven door zes pijlers die samen de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de mens beïnvloeden. Het leefstijlroer laat zien dat de patiënt zelf aan het roer staat en kan bijsturen<sup>3</sup>. Waarom hier niet verwijzen naar website zoals hierboven?



Zie de bijlage voor het leefstijlroer of kijk op [www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl) voor meer informatie.

## 1.5 Ondersteunende informatie

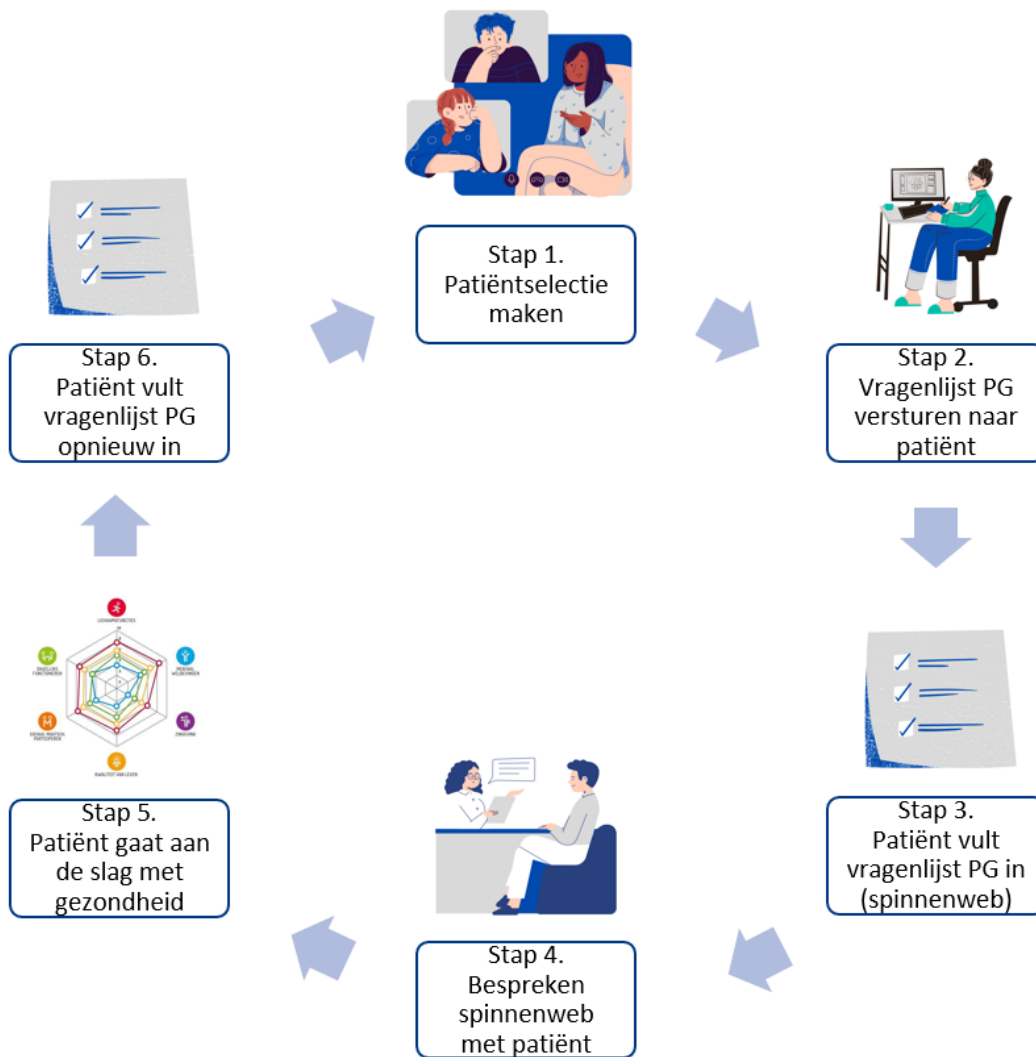
Meer informatie, voorlichtingsmaterialen, en filmpjes kun je vinden op onze pagina 'Persoonsgerichte zorg' op onze website [www.hzwhuisartsenzorg.nl](http://www.hzwhuisartsenzorg.nl).



<sup>3</sup> Arts en Leefstijl – [www.artsenleefstijl.nl/wat-we-bieden/leefstijlroer](http://www.artsenleefstijl.nl/wat-we-bieden/leefstijlroer)

## 2. Werkwijze

Werkwijze in 6 stappen: starten met Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk



### 2.1 Selectie patiënten (stap 1)

Voor deelname aan het project dient er in de eerste drie maanden bij ten minste **vijf patiënten** (bijvoorbeeld ketenzorg, SOLK/ALK, GGZ) een spinnenwebgesprek gevoerd te worden.

In de periode van maand vier tot en met zes dient het spinnenwebgesprek met nogmaals vijf andere patiënten gevoerd te worden.

## 2.2 Positieve Gezondheid vragenlijst (stap 2 en 3)

Nadat de patiënten zijn geselecteerd kun je de patiënt vragen om de Positieve Gezondheid vragenlijst in te vullen. Je kunt de patiënten uitnodigen met een patiëntenbrief, zie hiervoor een voorbeeldbrief op de website van HZW onder het thema 'Positieve Gezondheid': [www.hzwhuisartsenzorg.nl](http://www.hzwhuisartsenzorg.nl).

Er zijn verschillende versies van de vragenlijst, namelijk voor volwassenen, jongeren, kinderen, en een eenvoudige tool voor mensen die moeite hebben met begrijpend lezen. De vragenlijst kan op verschillende manieren ingevuld worden:

- Digitaal versturen via VIPLive (hoofdstuk 5.1). Het voordeel hiervan is dat de resultaten teruggekoppeld kunnen worden naar het HIS. Dit kan alleen voor de vragenlijst voor volwassenen en de eenvoudige vragenlijst.
- De vragenlijst invullen via [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl). De patiënt kan de resultaten zelf meenemen naar de praktijk.
- Op papier laten invullen door de patiënt.
- Een korte versie van het spinnenweb samen met de patiënt invullen op de praktijk via VIPLive (hoofdstuk 5.3).

## 2.3 Het spinnenwebgesprek (stap 4)

Met behulp van de resultaten van de ingevulde vragenlijst wordt het gesprek aangegaan met de patiënt. Als zorgverlener neem je in dit gesprek een meer coachende rol aan. Hierin is het belangrijk dat je contact maakt, aandachtig luistert en de patiënt helpt om zo veel mogelijk zijn eigen oplossingen te vinden. Het stellen van open vragen helpt om ruimte te maken voor gedachten en associaties.

**In de training die wij vanuit HZW organiseren in de huisartspraktijk zullen we verder ingaan op het concept Positieve Gezondheid en een andere aanpak in gesprekvoering.**

## 2.4 Het vervolg (stap 5 en 6)

Tijdens het spinnenwebgesprek kan er soms veel aan het licht komen. Het kan dan nodig zijn om een vervolfgesprek te maken om hier dieper op in te gaan. Het is belangrijk om na ongeveer **6 maanden** de vragenlijst opnieuw in te laten vullen door de patiënt om te evalueren of de situatie is veranderd.



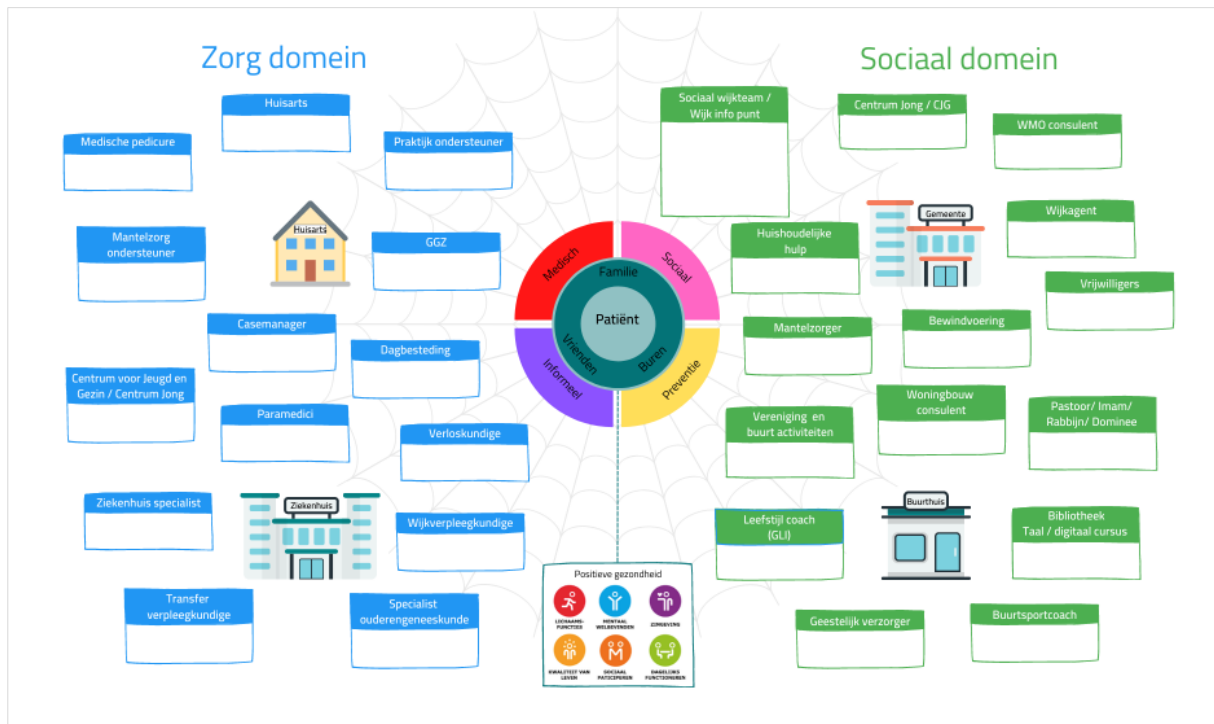
### 3. Voorbeelden wijknetwerkaart

Voor verwijzing naar het sociaal domein en versterken van multidisciplinaire samenwerking is het handig om te weten welke organisaties en expertise aanwezig is rondom de huisartsenpraktijk. Met een (wijk)netwerkaart breng je de verschillende zorg- en welzijn organisaties in beeld.

Er zijn verschillende manieren en invalshoeken om een wijknetwerkaart te maken. Onze uitgebreide voorbeeld netwerkaarten zijn terug te vinden op de website van HZW onder het thema 'Positieve Gezondheid': [www.hzwhuisartsenzorg.nl](http://www.hzwhuisartsenzorg.nl). Het voorbeeld kun je gebruiken om je eigen wijk in kaart te brengen.

#### Wijknetwerkaart op basis van disciplines

Een simpele manier om een wijknetwerk te creëren is aan de hand van disciplines. Denk hierbij aan disciplines als de apotheek, diëtist en diabetesverpleegkundige maar ook aan de wellicht minder voor de hand liggende disciplines zoals een woonconsulent, wijkmanager of het meldpunt verward gedrag.



#### Wijknetwerkaart op basis van zorgthema

Een andere manier om een wijknetwerkaart te maken is op zorgsoort. Je kunt dit indelen op thema's zoals onder andere lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid, wonen en voorzieningen.

## Wijknetwerkaart Positieve Gezondheid

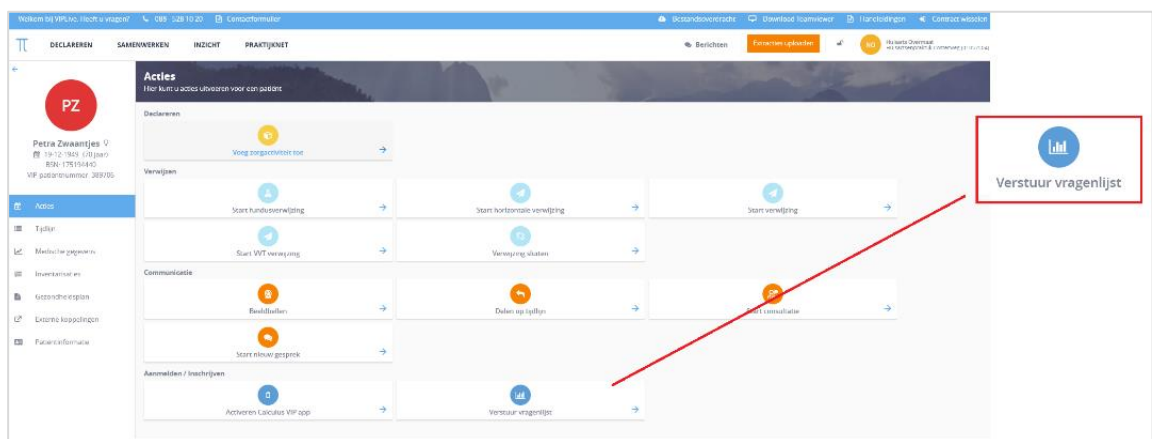
Ook kan je een wijknetwerkaart maken aan de hand van de '6 dimensies' van Positieve Gezondheid. Met bijvoorbeeld onder leefstijl: de leefstijlcoach met GLI-aanbod, een personal coach of het lokaal sportaanbod via de gemeente en sportverenigingen. Onder kwaliteit van leven kun je denken aan maaltijdvoorzieningen, vervoeraanvraag via de WMO, of activiteiten vanuit het sociaal wijkteam en sociale ontmoetingsplaatsen in de wijk.

Meer informatie kun je vinden op de [themapagina Wijkgericht werken](#) op onze website.

## 4. Positieve Gezondheid en VIPLive

### 4.1 Vragenlijst versturen per e-mail

1. Ga naar het patiëntoverzicht in VIPLive. Klik in het menu links op 'Acties' als je nog niet op de actiepagina bent.
2. Onder het kopje 'Aanmelden/ Inschrijven' vind je de actie 'Versturen vragenlijst'. Klik hierop.



3. Klik vervolgens op 'Selecteer vragenlijst' en kies hier voor 'Positieve Gezondheid volw' indien je de vragenlijst voor volwassenen wil gebruiken, of voor 'Positieve Gezondheid eenvoudig' in het geval van laaggeletterdheid.
4. Vul het e-mailadres van de patiënt in die de vragenlijst moet invullen. Mocht de patiënt zelf geen e-mailadres hebben dan is het in overleg met de patiënt mogelijk om een e-mailadres van iemand anders, bijvoorbeeld een ouder of kind, in te vullen
5. Klik op 'Aanmelden'
6. Op de tijdlijn van de patiënt zie je vervolgens dat de gekozen vragenlijst is verstuurd naar het gekozen e-mailadres. De vragenlijst blijft 30 dagen beschikbaar. **Let op:** de patiënt ontvangt de vragenlijst van Calculus. Het is daarom goed om de patiënt te laten weten dat

Anmelden vragenlijst ✕

Selecteer zorgprogramma  
*Selecteer een optie*

Selecteer vragenlijst  
*Selecteer een optie*

E-mailadres ontvanger vragenlijst  
*E-mailadres*

Vragenlijst direct afnemen Anuleer Aanmelden

hij een vragenlijst gaat ontvangen van Calculus en ook de spamfolder in de gaten moet houden.

## 4.2 Vragenlijst inzien en terugkoppelen

1. Ga naar het patiëntoverzicht.
2. In de kolom links klik je op 'Inventarisaties'. Het inventarisaties scherm opent nu.
3. Onder het tabblad 'Vragenlijsten' zie je welke vragenlijsten zijn ingevuld.
4. Klik op 'Download' om de resultaten te downloaden als PDF.
5. De vragenlijst 'Positieve Gezondheid volw' kun je terugkoppelen naar het HIS door op de knop 'Koppel vragenlijst terug' te klikken. De vragenlijst 'Positieve Gezondheid eenvoudig' kan niet direct teruggekoppeld worden naar het HIS. De PDF kun je handmatig toevoegen aan het patiëntendossier in het HIS.









## 4.3 Positieve Gezondheid vragenlijst invullen op de praktijk

Als de patiënt op de praktijk is en je wil tijdens het consult een korte versie van de vragenlijst afnemen, dan kan dit via VIPLive.

1. Ga naar het patiëntoverzicht.
2. In de kolom links klik je op 'Inventarisaties'. Het inventarisaties scherm opent nu.
3. Open het tabblad 'Positieve Gezondheid'.
4. Klik op 'Nieuwe inventarisatie'.
5. Vraag de patiënt om een cijfer van 1-10 te geven op de zes verschillende dimensies en vul deze in.
6. Klik op 'Opslaan'. Vervolgens komt het spinnenweb tevoorschijn.



 Ik voel mij gezond Lichaamsfuncties, je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen	9
 Ik voel mij vrolijk Mentaal welbevinden, onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle	8
 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst Zingeving, zinvol leven, levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, dankbaarheid, blijven leren	9
 Ik geniet van mijn leven Kwaliteit van leven, genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld	9
 Ik heb goed contact met andere mensen Mee-doen, sociale contacten, serieus genomen worden, samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij	3
 Ik kan goed voor mijzelf zorgen Dagelijks functioneren, zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd, omgaan met geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen	6

Annuleer **Opslaan**

**Heb je vragen over VIPLive?**

Neem contact op met Mitchel de Jong via [m.dejong@hzwhuisartsenzorg.nl](mailto:m.dejong@hzwhuisartsenzorg.nl)  
of 075 – 20 10 221