

**'Belangrijk te weten
wat een ander belangrijk vindt'**

.....

Positieve Gezondheid zorgt voor verfrissende kijk mantelzorgers

Dr. Miriam de Kleijn is adviseur Positieve Gezondheid. Zij vertelt over de nieuwe benadering van gezondheid en hoe het mantelzorgers kan helpen te kijken naar hun eigen rol.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieerde in 1948 gezondheid als 'een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden' - en dus niet van 'louter het ontbreken van ziekte'. De nadruk ligt daarbij op het volledig kunnen functioneren. Maar wie is er dan nog gezond? Dat vormde de basis van het door onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber geformuleerde concept Positieve Gezondheid.

Wat is positieve gezondheid?

"Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, die is uitgewerkt in zes dimensies. Dat zijn: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Aan elke zes dimensies zijn zes of zeven indicatoren gekoppeld. Per indicator kan je je zelf een rapportcijfer geven: hoe vind ik dat het met mij gaat op dit gebied? Deze rapportcijfers worden weergegeven in een spinnenweb. Mensen krijgen daardoor een beter beeld van hun eigen ervaren gezondheid op dat moment. Want gezondheid is niet iets statisch. Het is belangrijk voor een individu dat hij of zij de regie in handen heeft en in staat is of wordt gesteld om zich aan te passen aan wat er is en om de focus te leggen op wat voor hem of haar belangrijk is. Dat staat centraal en dat is wat mensen herkennen. Het valt daarnaast op dat een dokter of specialist soms anders over gezondheid denkt dan zijn of haar patiënt. Zorgprofessionals hechten veel belang aan lichaamsfuncties zoals lichamelijke klachten en conditie. Patiënten vinden alle dimensies belangrijk zoals de kwaliteit van leven en zingeving."

Kun je iets vertellen over de ontstaansgeschiedenis?

"Arts en onderzoeker Machteld Huber staat aan de basis van Positieve Gezondheid. Zij is samen met onder-

zoekers uit de hele wereld op zoek gegaan naar een nieuwe definitie van gezondheid. Daaruit is de omschrijving gekomen 'gezondheid als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren'."

"Ze ondervroeg vervolgens ongeveer tweeduizend patiënten, behandelaars, beleidsmakers, burgers, verzekeraars en onderzoekers over wat zij onder gezondheid verstaan. Daar kwamen de zes dimensies van gezondheid uit voort. Je kunt je wel gezond en fit voelen, als je depressief bent, niet van het leven geniet of eenzaam bent, ben je dan wel gezond? Bij Positieve Gezondheid ligt het accent daarom niet op ziekte. Het accent ligt op de mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Waarbij Huber opmerkte dat ziekte er nog steeds toe doet en behandeld wordt. Het gaat erom hoe iemand met zijn of haar situatie omgaat."

"Dat geeft een andere kijk bijvoorbeeld op leefstijlproblematiek. Een mens met overgewicht kan zich goed voelen op sociaal gebied en ervaart zingeving. Dan vertrek je niet vanuit het overgewicht maar vanuit de vraag 'is er iets wat je zou willen veranderen en zo ja: wat dan?'. Je sluit dan aan bij de intrinsieke motivatie voor verandering

en start niet met 'u moet afvallen'. Dat kan ook betekenen dat iemand niet aan de slag gaat met zijn overgewicht."

Wat betekent dit voor mantelzorgers?

"Het invullen van de vragenlijst is iets van de persoon zelf. Daarmee is die lijst heel geschikt voor mantelzorgers om te voorkomen dat ze zich verliezen in de zorg voor een ander. Een mantelzorger kan beginnen met zelf de vragenlijst in te vullen, dat kan op www.mijnpositievegezondheid.nl. Daardoor krijg je inzicht in je eigen gezondheid en wat er voor jou belangrijk is. Ook kan je vragen aan de ander, van wie jij mantelzorger bent, of die de vragenlijst wil invullen."

"De meeste mantelzorgers, en de meeste mensen in het algemeen, willen het goede doen. Ze gebruiken daarbij meestal hun eigen referentiekader. Maar ieder mens zit anders in elkaar. Je moet als mantelzorger geen dingen doen waar een ander niet op zit te wachten. Het gesprek over je spinnenweb kan daarbij helpen. Ik ken een huisarts die het spinnenweb gebruikt in de palliatieve zorg. Dan zie je dat mensen die in hun laatste levensfase zitten soms een heel groot oppervlak hebben van hun spinnenweb. Zij zijn tevreden over hoe het gaat op dat moment, en dat betekent dat je als mantelzorger of huisarts niet

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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

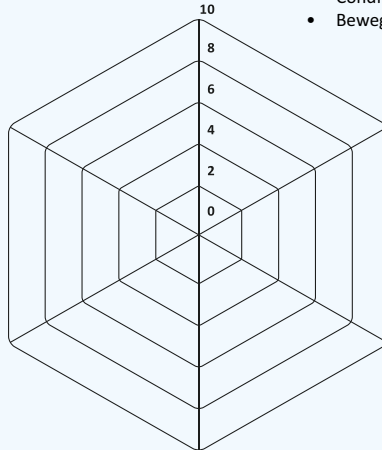


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIONIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL
WELBEVINDEN

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



ZINGEVING

- 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
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Met het spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. De persoon om wie het gaat, geeft een score aan de diverse dimensies. Deze punten verbindt de persoon zelf op het spinnenweb en dit vormt een figuur. Aan de hand hiervan bepaalt de persoon zelf waar hij/zij over wil praten.

alles uit de kast hoeft te halen om klachten te verlichten.”

“Mantelzorgers zijn meestal gericht op ‘willen zorgen’. Het ingevulde spinnenweb maakt ze wellicht duidelijk dat ze te veel willen doen of iets willen doen waar de ander niet op zit te wachten. Ze krijgen zodoende meer zicht op wat degene voor wie ze zorgen echt belangrijk vindt.”

Heb je voorbeelden?

“Ik ben met mijn twee zussen mantelzorgster voor mijn moeder van 91 jaar. Wij zeggen: laat OMA en NIVEA thuis. OMA staat voor oordeel, mening en advies, NIVEA voor niet invullen voor een ander. Je hoeft als mantelzorgster echt niet alles op te lossen en het over te nemen. Op je handen zitten en luisteren is vaak veel waardevoller. Het zijn onder-

werpen die ik regelmatig ter sprake breng tijdens de workshops die ik geef over Positieve Gezondheid.”

“Momenteel horen we veel over de sterke relatie tussen geldzorgen en mentale klachten. En veel lichamelijke klachten hebben een emotionele oorsprong. Het spinnenweb is het startpunt om in gesprek te kunnen gaan en te kijken naar wat echt belangrijk voor iemand is, daarmee kan je op een andere laag uitkomen dan de klacht of het probleem waar iemand vaak mee binnen komt.”

Nog tips?

“Veerkracht is essentieel. Dat geldt voor mantelzorgers en voor de mensen waarvoor zij zorgen. Veerkracht wordt in hoge mate bepaald door drie factoren: inzicht in je situatie, weten dat je iets kunt beïnvloeden en het ervaren van

zinggeving. Uit de ‘blue zones’, gebieden op de wereld waar mensen gezond en gelukkig oud worden hebben we geleerd: beweeg in je dagelijkse leven, eet gezond onbewerkt voedsel en zorg dat er iets is waardoor je uit bed komt, een ideaal dat je deelt met familie en vrienden. Voor een mantelzorgster is het bovendien goed te weten welke hulpverleners er zijn. Zoals Tandem dus mantelzorgers ondersteunt. Positieve Gezondheid stelt mantelzorgers in staat andere gesprekken te voeren. En om meer zicht te krijgen op wat voor henzelf én voor de ander belangrijk is.”

Ook Tandem gaat in 2023 verder aan de slag met Positieve Gezondheid. Binnen het team, met vrijwilligers en met mantelzorgers. Bijvoorbeeld tijdens intervisie en themabijeenkomsten.

Positieve Gezondheid en Lokaal Netwerk Zandvoort

Verbinding in het spinnenweb

Het Lokaal Netwerk Zandvoort is een samenwerking tussen alle partijen die zich inzetten voor kwetsbare ouderen én hun mantelzorgers. Daarbij wordt samengewerkt vanuit de methode Positieve Gezondheid,

“Instellingen, zorgverleners, ouderen en mantelzorgers gaven aan dat er behoefte is aan een integrale aanpak op het gebied van ondersteuning en begeleiding van de zelfstandig wonende, kwetsbare, oudere in Zandvoort. En het kan niemand zijn ontgaan dat er veel senioren in dit mooie dorp wonen”, vertelt Nathalie Lindeboom. Daarom zette Nathalie van Stichting Pluspunt Zandvoort het netwerk op, mede dankzij een subsidie van ZonMw.

Het Lokaal Netwerk Zandvoort bestaat uit zestien leden, waaronder wijkverpleegkundigen, huisartsen, een sociaal werker/lid sociaal wijkteam, een mantelzorgconsulent, een specialist ouderen geneeskunde, een ergotherapeut, een maatschappelijk werker én een oudere die ook mantelzorger is. De netwerkleden komen met regelmaat bij elkaar om, ondersteund door een projectleider, kennis te delen en gezamenlijk te leren. Zo hebben zij gezamenlijk een training Positieve Gezondheid gevolgd.

Ook Annet Hilgersom, werkzaam bij Tandem, is lid van het Lokaal Netwerk Zandvoort. Annet heeft tijdens diverse individuele en



groepsgesprekken met mantelzorgers en vrijwilligers het spinnenweb van Positieve Gezondheid als leidraad genomen. “Enkele jaren geleden las ik een artikel waarin Machteld Huber, grondlegger van Positieve Gezondheid, werd geïnterviewd. Ik vond het interessant en ben mij er toen in gaan verdiepen. Het is een mooie manier om naar de mens in zijn geheel te kijken en zo in gesprek te gaan. Een zienswijze die ook aansluit bij mijzelf én bij hoe wij vanuit Tandem werken.”

“In de gesprekken die ik met mantelzorgers heb, komen de dimensies uit het spinnenweb normaal gesproken ook allemaal aan bod. Wat ik merk is dat, doordat de mantelzorger zelf haar/zijn situatie in beeld brengt, het gesprek makkelijker en meer over de persoon - de mantelzorger - zelf gaat. En minder over degene voor wie ze mantelzorger zijn. Dat

werd door de mensen met wie ik het gesprek heb gehad als positief ervaren.”

Nathalie: “Het werken met Positieve Gezondheid door het Lokaal Netwerk Zandvoort zorgt voor een verbeterde samenwerking, waardoor de oudere en zijn mantelzorger

beter worden ondersteund en gefaciliteerd. Het Netwerk weet elkaar te vinden en versterkt elkaar. Natuurlijk worden inwoners ook zelf betrokken bij dit onderzoek middels een zogenaamde “klankbordgroep” bestaande uit Zandvoortse senioren en mantelzorgers. Daarbij ervaren we met zijn allen dat het werken vanuit Positieve Gezondheid zeker voldoende “pluspunten” oplevert voor de (oudere) inwoners en hun mantelzorgers.”

Meer weten over

Positieve Gezondheid?

Of zelf het spinnenweb eens invullen? Kijk op één van onderstaande websites of scan de QRcode.

www.iph.nl

www.mijnpositievegezondheid.nl

