

Programma

- 19.00 uur **Opening en welkom**
Esther Stoffers Actiecentrum Limburg Positief gezond
- 19.05 uur **Wie zijn laagtaalvaardig en gebruik schijf van vijf**
Ivette Sprooten kwartiermaker laaggeletterdheid in opdracht Provincie Limburg
- 19.30 uur **Wat is Positieve Gezondheid en introductie eenvoudige tool**
Mieke Reynen iPH
- 20.00 uur **Zelf aan het werk**
- 20.50 uur **Ervaringen delen en conclusies**
- 21.00 uur **Afronding en sluiting**

ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

*We spreken van gezondheidszorg,
maar in feite is het ziekte-zorg*

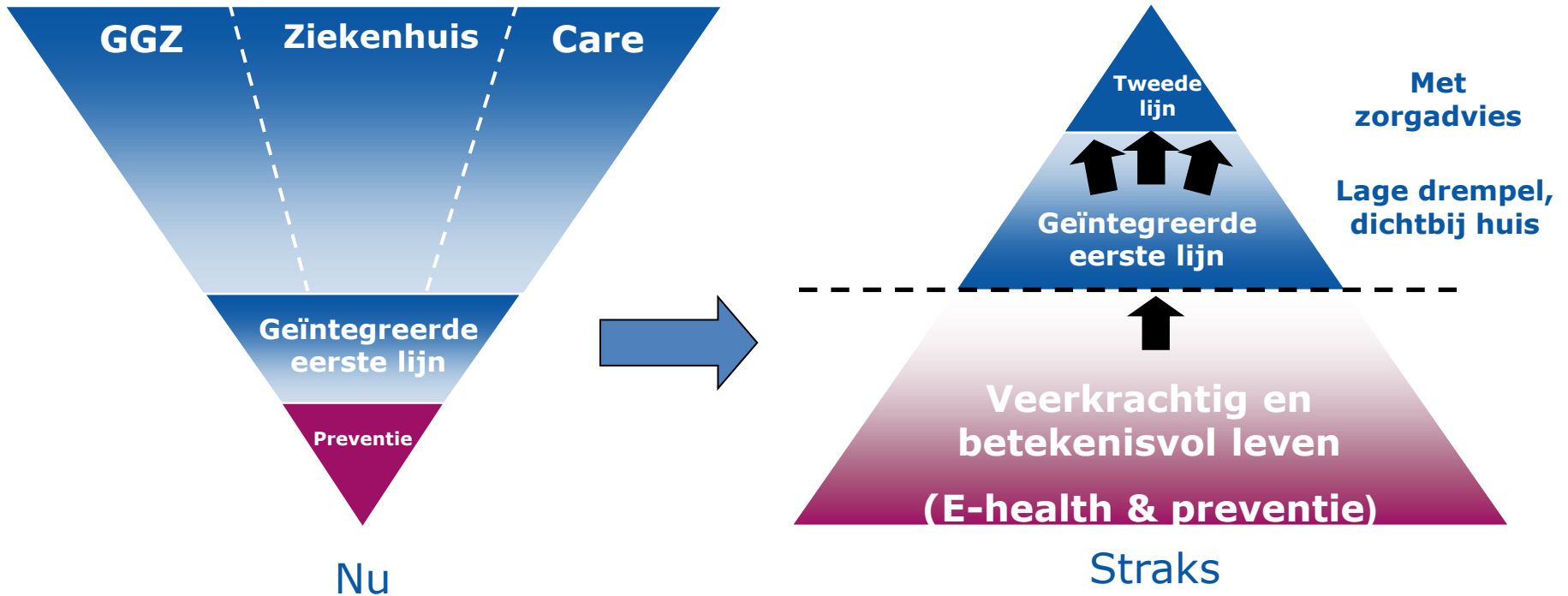


ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

DE KOSTEN IN DE ZORG:

BLAUW GAAT NAAR ZIEKE MENSEN.

ROZE PROBEERT ZIEKTE TE VOORKOMEN.



Bron: Menzis, Bas Leerink, Raad van Bestuur

Gezondheid is voor mij.....

**GELUKKIG
IS ER NOG GEEN
MEDICIJN
TEGEN DE
BIJWERKINGEN
VAN HET LEVEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl



Korte inleiding PG: wat is gezondheid?



**HEALTH' OF '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.

NIEUW GEZONDHEIDSCONCEPT

‘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’



Onderzoek gestart naar draagvlak



Onderzoek

- Kwaliatief A en Kwantiatief B

A: Wat is gezondheid voor u?

B: Toetsing resultaten uitkomst A

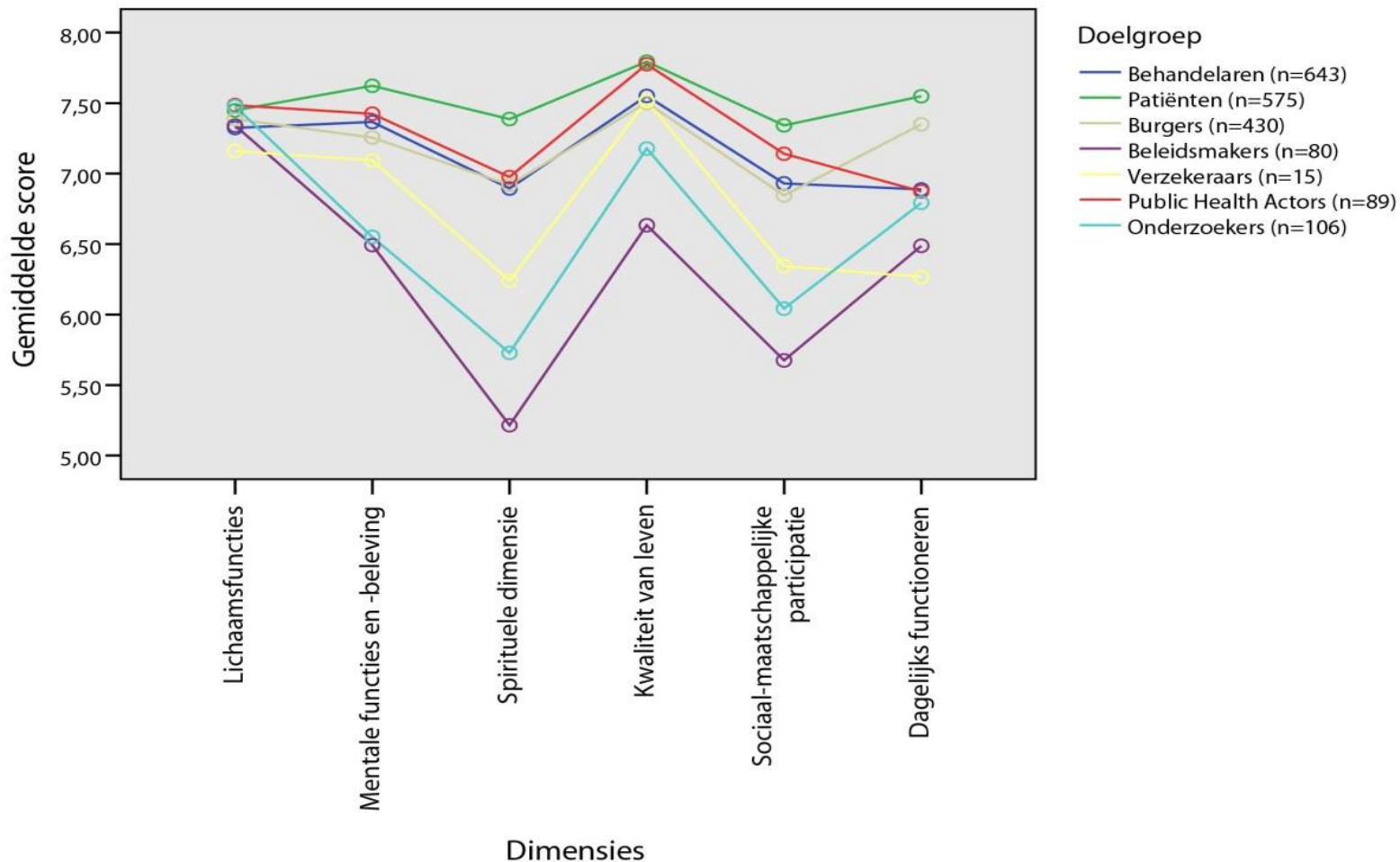
RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De 6 Hoofddimensies van gezondheid:

-  **Lichaamsfuncties**
-  **Mentale functies en -beleving**
-  **Spiritueel-existentiële dimensie**
-  **Kwaliteit van leven**
-  **Sociaal-maatschappelijke participatie**
-  **Dagelijks functioneren**

RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen

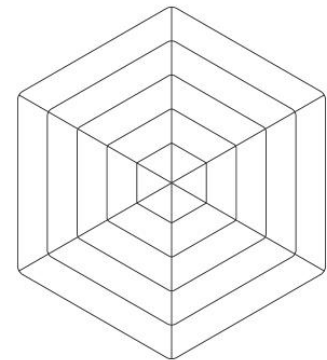


CONCLUSIES:

- Onderscheid de *smalle opvatting*, nl. 'gezondheid is afwezigheid van ziekte' van de *brede opvatting*, nl. 'gezondheid gaat over het hele leven'.
- De *brede opvatting* geven we een nieuwe naam:

'Positieve Gezondheid'

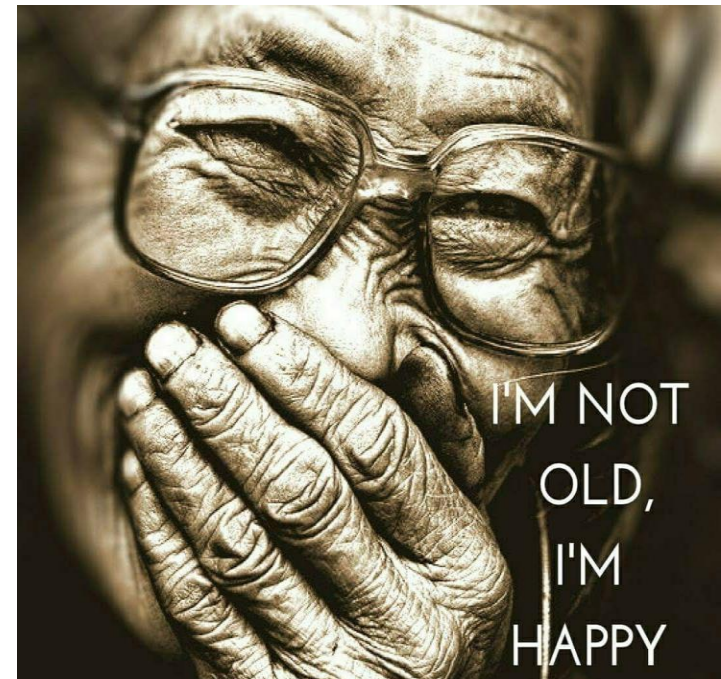
(bestaande uit zes dimensies)





ADVIES

**Neem gezondheid niet als doel op zich, maar als
middel...
namelijk opdat iemand 'zijn/haar ding kan doen'**



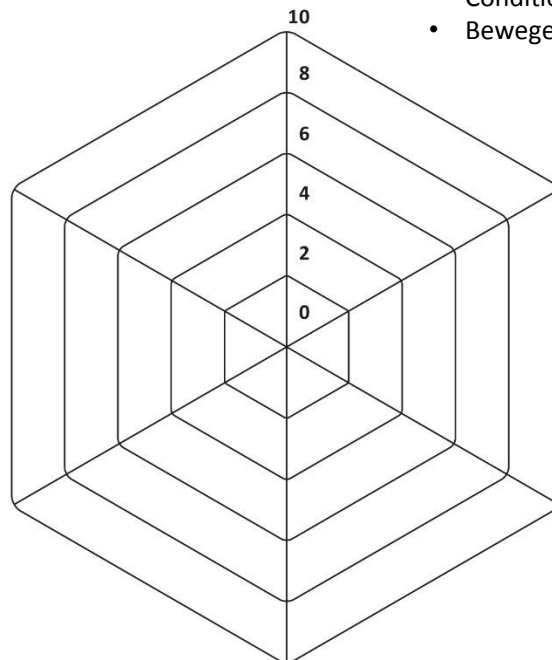
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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

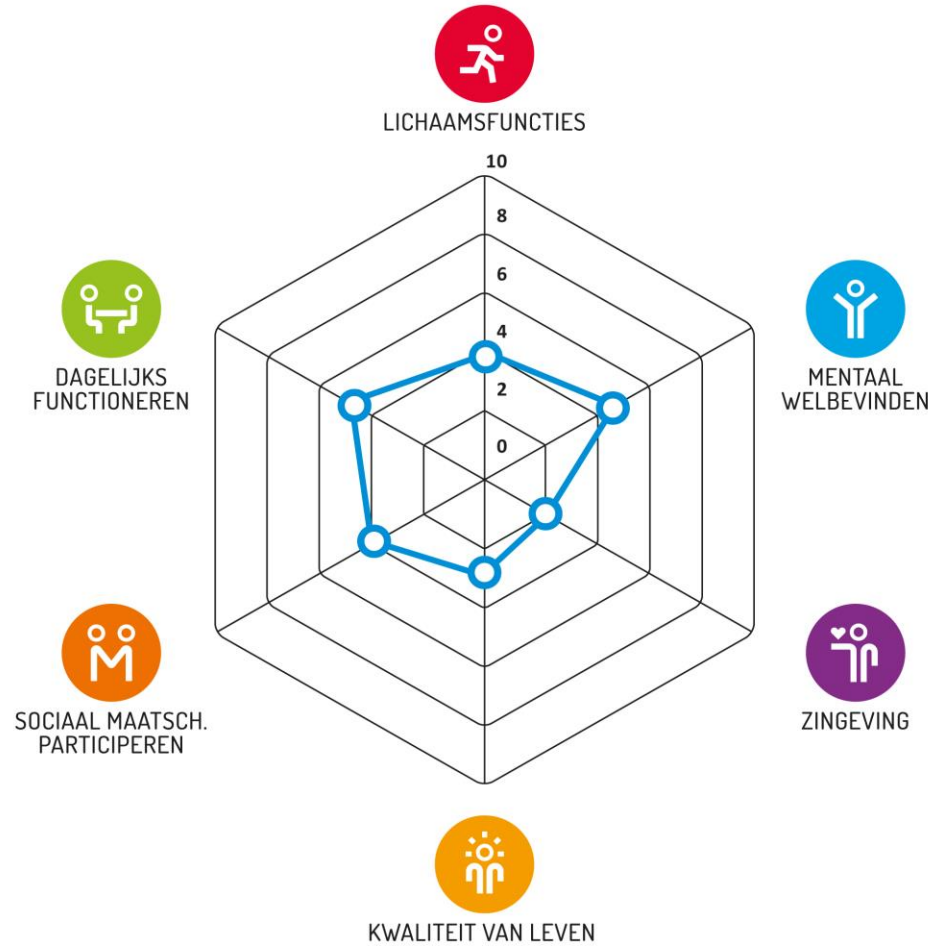


- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

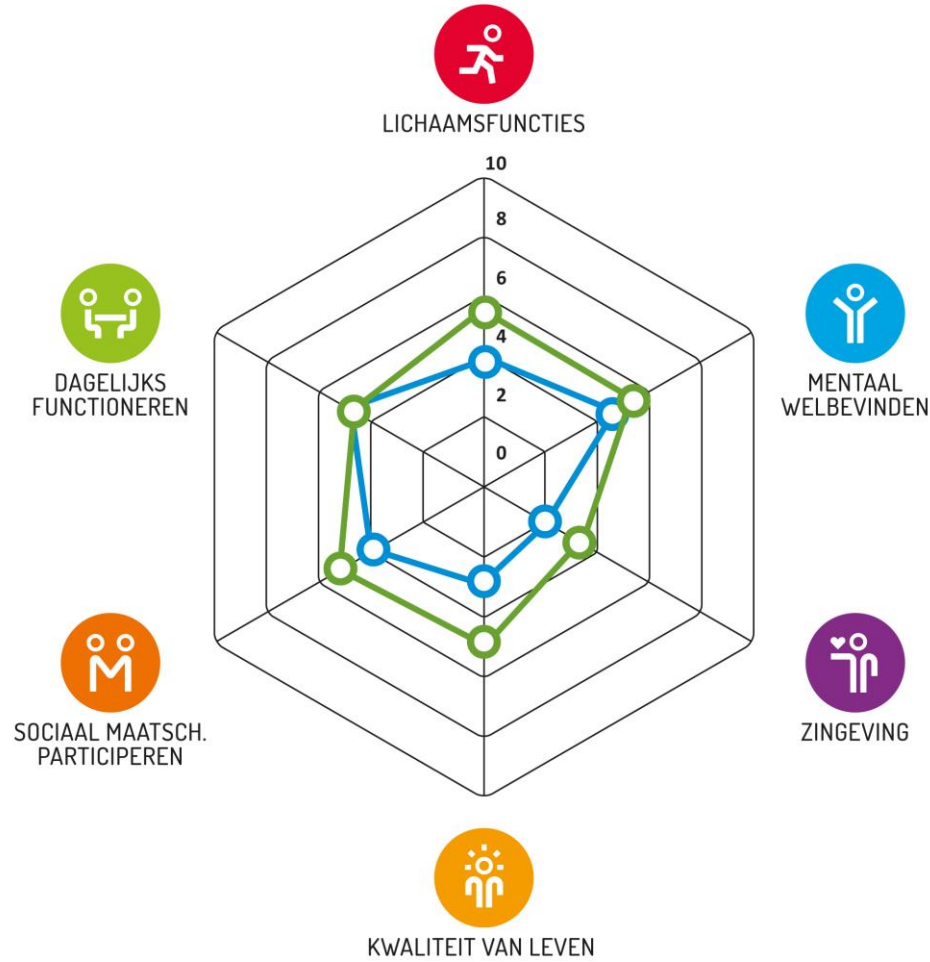


- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

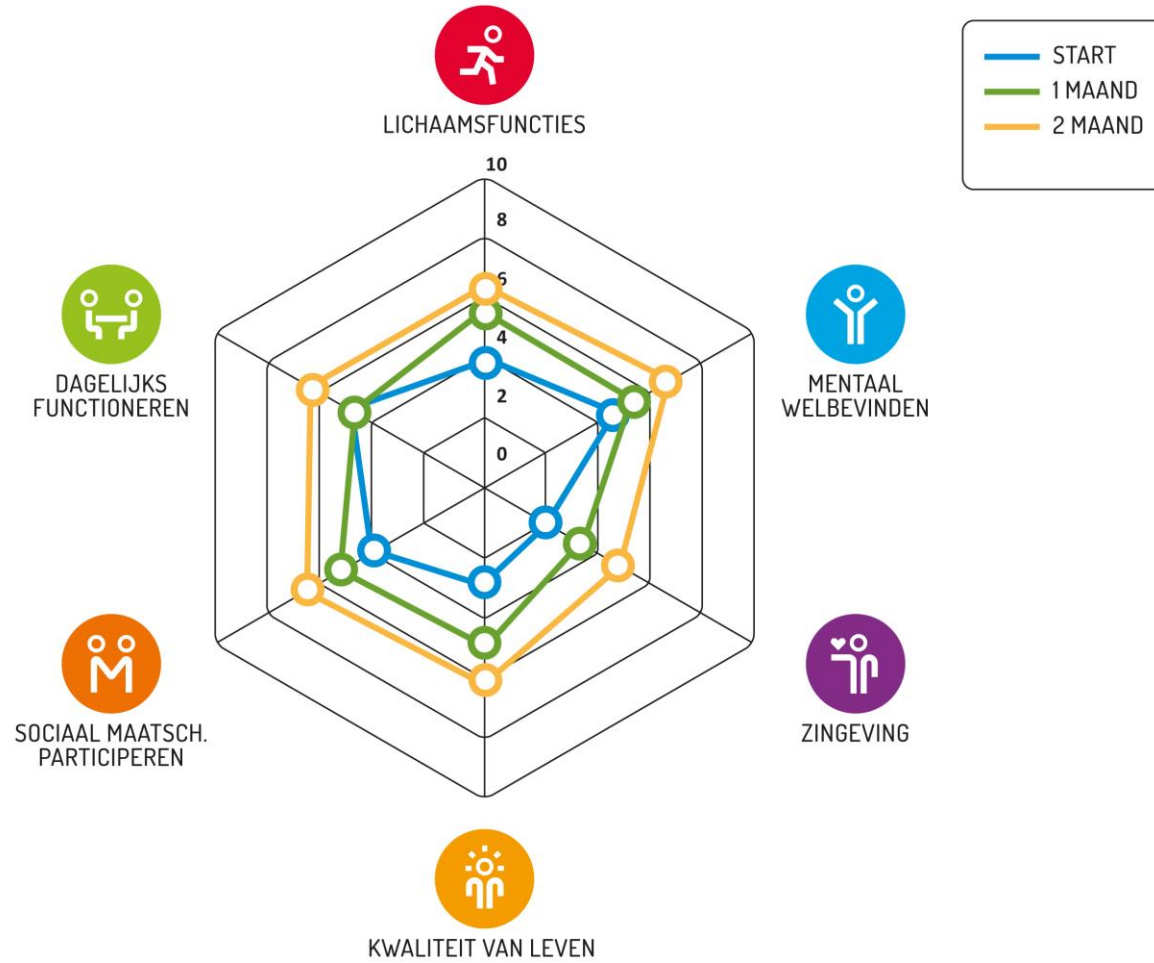
POSITIEVE GEZONDHEID



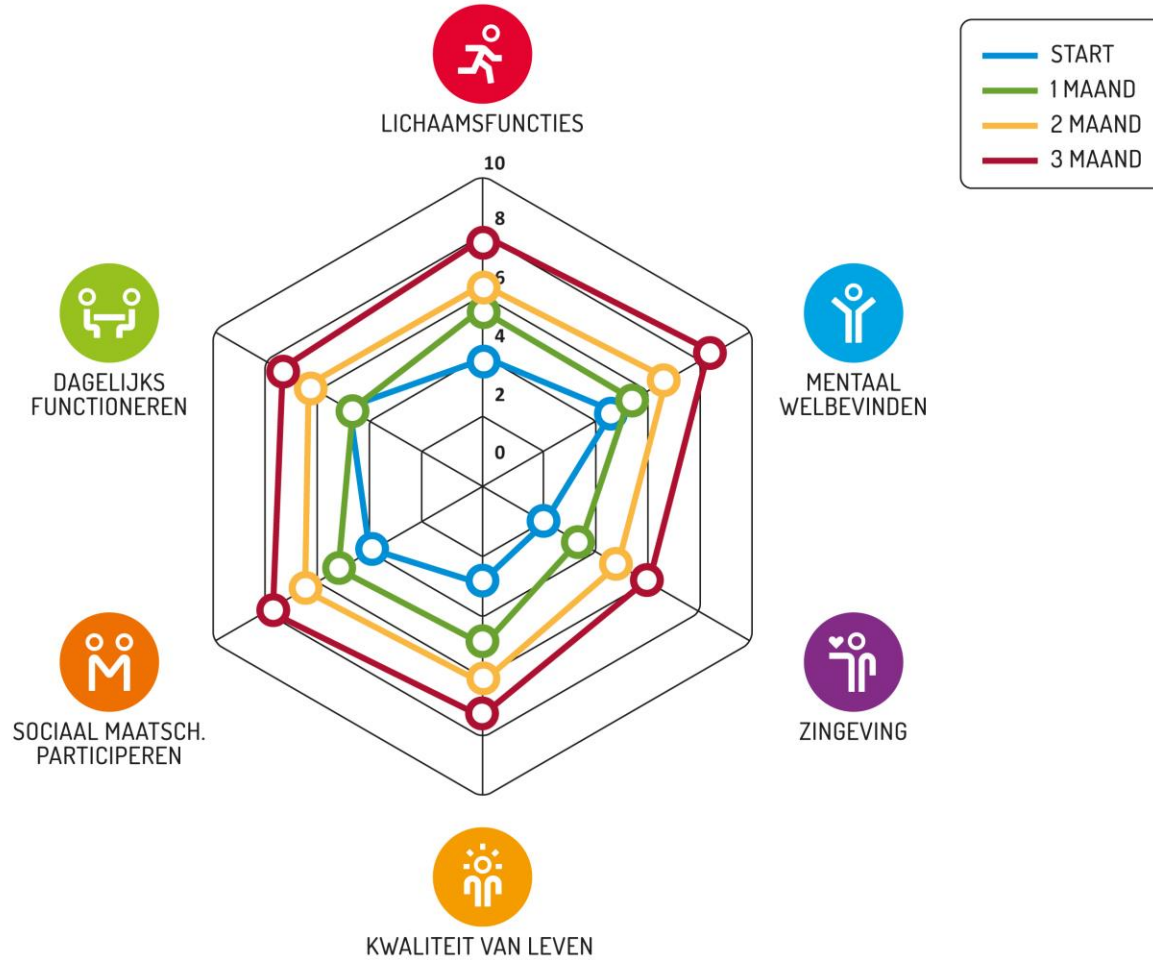
POSITIEVE GEZONDHEID



POSITIEVE GEZONDHEID



POSITIEVE GEZONDHEID



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"/> |

We vragen naar **WAT IEMAND ZOU WILLEN VERANDEREN....**

De mooiste dingen in het leven zijn gratis...



deel als je het ermee eens bent!

WANT:

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

Positieve Gezondheid in de praktijk:

1. De **brede blik naar binnen** - ‘Mijn spinnenweb’.
2. Het **‘andere gesprek’** - Wat is voor u écht belangrijk?
3. Samen vinden van **handelingsperspectieven, iets wat iemand zelf kan doen**. En iemand dan daarbij steunen.

Wat kan de waarde van deze benadering zijn?

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

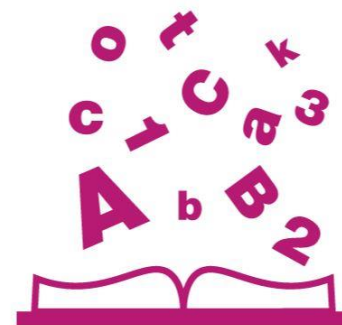


Lancering
12 juni 2019

**“Eenvoudige tool
Mijn Positieve Gezondheid”**

Waarom?

- 2,5 miljoen mensen in Nederland hebben moeite met lezen en/of schrijven.
- Taal en gezondheid hebben veel met elkaar te maken.
- Vaak beperkte gezondheidsvaardigheden.
- Positieve Gezondheid biedt kansen voor deze doelgroep.
- Behoefte aan een eenvoudig instrument voor volwassenen die moeite hebben met (begrijpend) lezen.



Samenwerking

- **Bibliotheek Rivierland** – Annet Roose
- **GGD Gelderland-Zuid** – Jose Keetelaar
- **GGD Amsterdam** – Francisca Flinterman
- **Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen** – Thea Duijnhoven
- **Stichting Lezen en Schrijven** – Marieke Wiebing en Mariet Hatting
- **Institute for Positive Health** – Malou Timmers en Machteld Huber

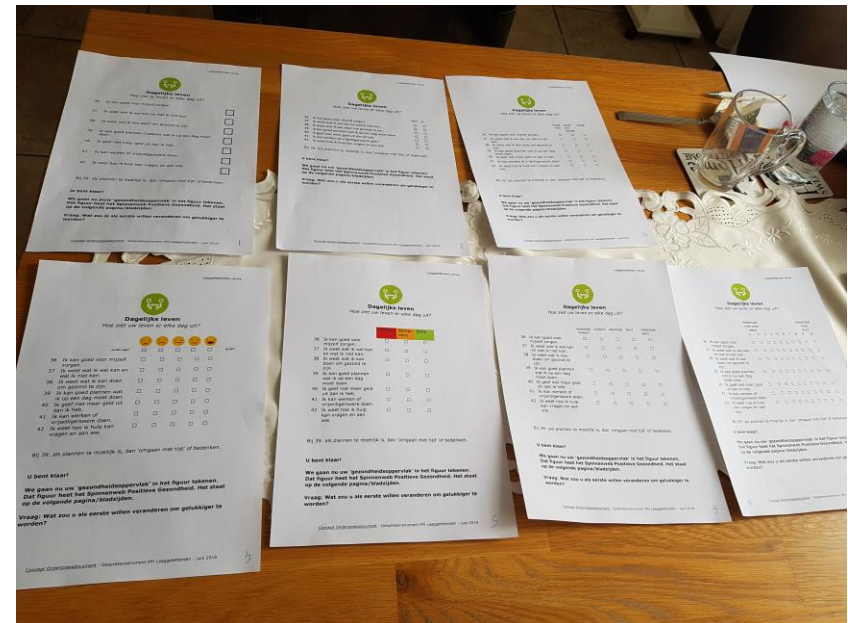


Wat hebben we gedaan?

- **Bijeenkomsten** met experts
- Op basis van volwassenentool (taalniveau b1) **een concept versie** gemaakt
- **Testen** bij doelgroep: inhoud, vorm en toepassing
 - Taalambassadeurs
 - Taalklas ROC Nijmegen
 - In praktijk: Gezondheidscentrum in Den Haag
- **Ontwikkelen tool:**
 - Papieren versie
 - Begeleidingsdocument voor (zorg)professionals
 - Digitale versie met voorleesfunctie
- Digitale versie is getest door **Koninklijke Visio** – Expertisecentrum voor slechtziende en blinde

Testen

- Titel
- Introductie tekst
- Vraagstelling:
 - Vraag vs. stelling
 - Positieve vraagstelling en ontkenning
- Antwoord categorieën:
 - Cijfers 1-10
 - Ja/nee
 - 3-puntschaal woorden
 - 5-punt schaal woorden
 - Smileys
 - Kleuren rood-geel-groen
- Schrijfwijze:
 - u/jij
 - Leestekens
 - Lettertype en lettergrootte
- Begrijpelijkheid
- +/- methode, toets klinkende taal



“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”.

Voorkeuren

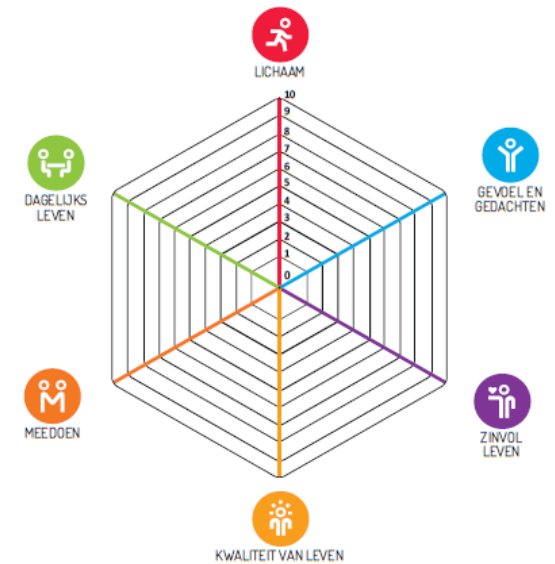
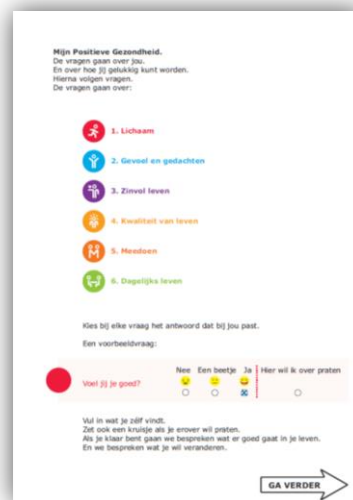
- Bij voorkeur **met een (zorg)professional invullen** in een veilige en vertrouwde setting.
- **Papieren én digitale versie.**
- **Titel:** eenvoudige versie.
- Alles wat afleidt weglaten.
- **Vraagstellingen** i.p.v. stellingen.
- Antwoordoptie: 3-punt schaal met nee, een beetje, ja + smiley.
- **Aanspreekvorm** je of jij.
- Zo min mogelijk moeilijke woorden. Zingeving blijft lastig.
- Geen dubbelingen.
- Geen ontkenning bijv. “heb je geen pijn?”.
- Een vakje om aan te geven **dat je erover wil praten.**
- **Instructie** voor (zorg)professionals met o.a.:
 - Tips voor introduceren
 - Tips voor afnemen
 - Tips voor begeleiding

De “Eenvoudige tool Mijn Positieve Gezondheid”

- **Papieren versie**
- **Begeleidingsdocument voor zorgprofessionals**
- **Digitale tool (met voorleesfunctie)**

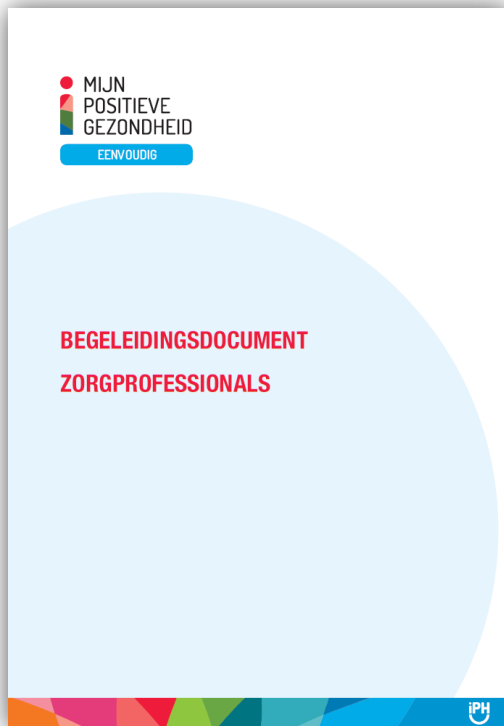


Papieren versie



www.iph.nl/tools

Begeleidingsdocument voor (zorg)professionals

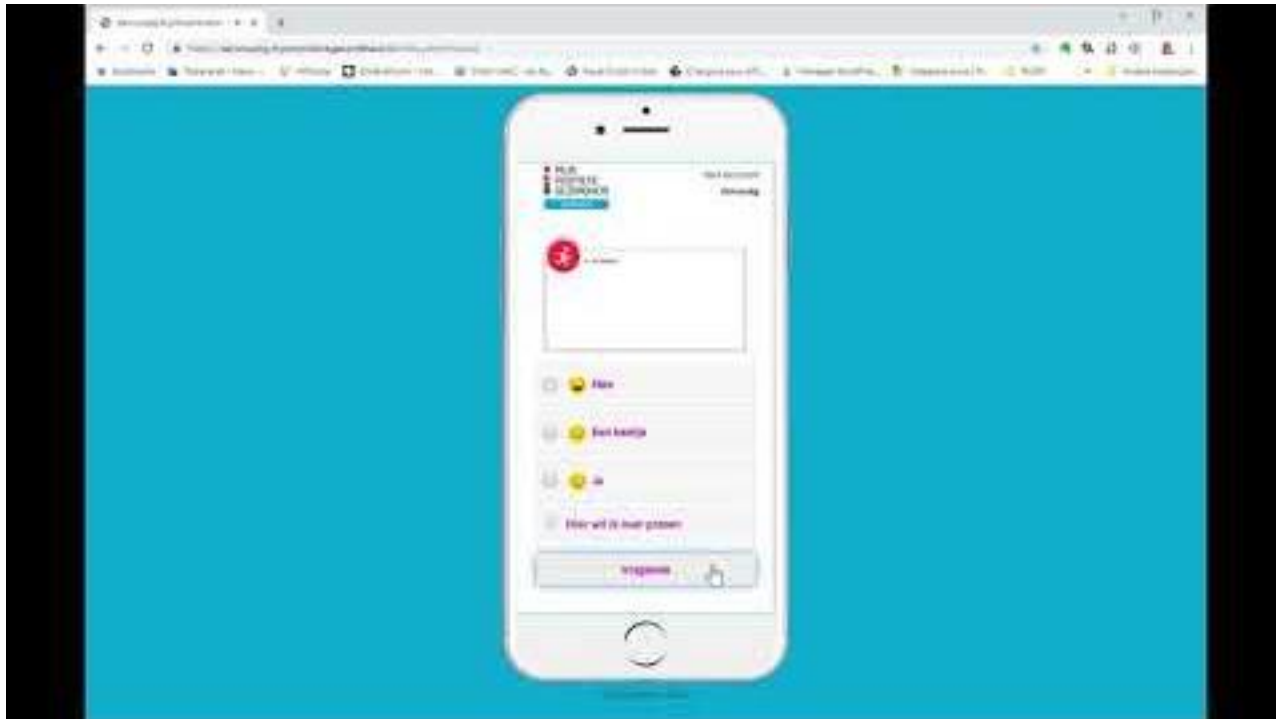


www.iph.nl/tools

De digitale tool, mét voorleesfunctie!



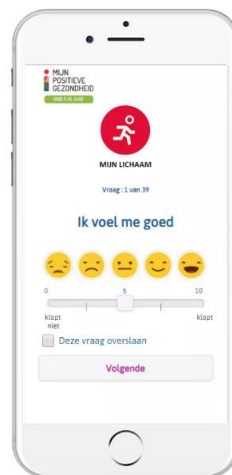
© 2019-2020 - iPH.nl



iPH tools op een rijtje



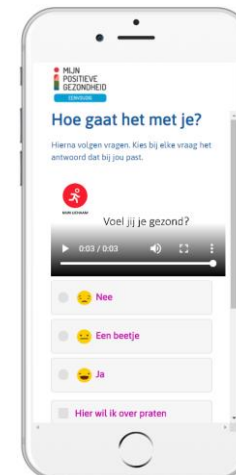
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG



INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

Dank voor jullie aandacht!

www.iph.nl

mijnpositievegezondheid.nl

kind.mijnpositievegezondheid.nl

jongeren.mijnpositievegezondheid.nl

eenvoudigetool.nl

Dank voor jullie aandacht!

Meer info:

□ www.limburgpositiefgezond.nl

✉ [Email: info@limburgpositiefgezond.nl](mailto:info@limburgpositiefgezond.nl)

□ www.cubiss.nl

✉ [Email: info@cubiss.nl](mailto:info@cubiss.nl)



ACTIECENTRUM
LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

Vragen gesprekstafel

- Welke basisvaardigheden heeft de doelgroep nodig om aan een gezonde leefstijl te werken?
- Herken jij laagtaalvaardigen?
- Heb je in je werk met de doelgroep te maken?
- Heb je aandacht voor dat iemand niet kan lezen en schrijven?
- Hoe pak je dat aan?
- Welke hulpmiddelen zet je hierbij in?

