

WERKBOEK WERKEN MET POSITIEVE GEZONDHEID



VOORAF

Hoi collega's,

Voor jullie ligt het werkboek Werken met Positieve Gezondheid.

Dit werkboek gaan we gedurende het werken met Positieve Gezondheid in jullie wijk gebruiken.

Eerst nemen we jullie nog even mee naar de betekenis van Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid is een brede blik op gezondheid die uitgewerkt is in 6 dimensies:

- Lichaamsfuncties;
- Mentaal welbevinden;
- Zingeving;
- Kwaliteit van leven;
- Meedoen en
- Dagelijks functioneren.

In dit concept staat een betekenisvol leven centraal. De nadruk ligt op: veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van mensen en niet alleen op de beperking of de ziekte.

Wat betekenen die begrippen?

- Veerkracht:** het gaat niet over "terugveren" naar de oorspronkelijke positie maar om de intrinsieke motivatie die iemand aanzet tot het zetten van stappen, nemen van besluiten, het accepteren en een manier van omgaan met ziekte en beperkingen.
- Eigen regie:** autonoom zijn, zelf beslissen over je eigen leven, verantwoordelijk zijn voor je eigen leven.
- Aanpassingsvermogen:** het vermogen om op een constructieve manier om te gaan met de omstandigheden in je leven.

Wij vullen de kernbegrippen die hierboven uitgelegd zijn aan met zelfredzaamheid.

Zelfredzaamheid is een belangrijk principe volgens de visie op wijkzorg van Envida.

- Zelfredzaamheid:** het vermogen van mensen om voor zichzelf te zorgen met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg. Door behoud en/of versterking van zelfredzaamheid in samenwerking met mantelzorg kan zorg of intensivering van zorg worden voorkomen of uitgesteld.

Zorgverlener met andere accenten

Werken met Positieve Gezondheid betekent dat je rol als zorgverlener verandert.

Denk aan de manier waarop je het gesprek voert, ondersteunt in het zorgproces en ook hoe je omgaat met jouw verantwoordelijkheden. Dit is wat je doet:

- Aansluiten bij de belevingswereld van de ander
- Meebewegen en bevestigen van wensen en behoeften
- De ander ondersteunen in het vinden van oplossingen
- De verantwoordelijkheid hiervoor bij de ander laten
- Leiden en volgen
- Redenen van weerstand onderzoeken
- In stapjes checken wat werkt
- En bovenal de ander ontmoeten!

Het andere gesprek

Met behulp van het spinnenweb (dit is het gespreks- en reflectie-instrument) voer je met de cliënt het andere gesprek. Je reflecteert met de cliënt op zijn of haar gezondheid en vraagt naar de veranderwens, naar datgene wat belangrijk is. Door open vragen te stellen en met het inzetten van het actiewiel kun je de verantwoordelijkheid voor het vinden van oplossingen en de regie hierover bij de ander laten.

DOEL VAN HET WERKBOEK

- Het doel van dit werkboek is om het werken met Positieve Gezondheid in de praktijk voor jou in je rol als zorgverlener en voor jullie als team concreet te maken.
- Het werkboek gebruik je om je persoonlijke en professionele ontwikkeling in het werken met Positieve Gezondheid te kunnen volgen.
- Het werkboek heeft ook als doel om aan het eind van dit traject jullie ervaringen met het werken met Positieve Gezondheid te inventariseren en te bespreken met elkaar.

De resultaten hiervan kunnen een leidraad zijn en richting geven aan de manier hoe je verder wilt en kunt werken aan de zorg in jullie wijk.

Indeling van het werkboek

Het werkboek bestaat uit 5 delen:

1. Positieve Gezondheid en jezelf
2. Positieve Gezondheid en de ander
3. Positieve Gezondheid en jouw rol als zorgverlener
4. Positieve Gezondheid in jouw wijkteam
5. Positieve Gezondheid in de organisatie

Net zoals in de training hebben we in het werkboek ook een onderdeel Positieve Gezondheid en jezelf opgenomen. Jijzelf bent de beste ondersteuner voor de ander als je weet en ervaart wat Positieve Gezondheid is, wat het in je eigen leven betekent en wat je nodig hebt voor je eigen gezondheid.

HOE GA JE HET WERKBOEK GEBRUIKEN?

Voor het voeren van het andere gesprek

1. Jullie voeren 3 x het 'andere gesprek', verspreid over 6 maanden met een cliënt n.a.v. het ingevuld spinnenweb.
2. NA ieder gesprek beantwoord je de vragen van deel 2.

Voor de intervisiebijeenkomsten

1. De ervaringen die jullie opdoen met het 'andere gesprek' bespreken we met elkaar tijdens een intervisie.
2. Voor de intervisie beantwoord je de vragen van deel 1, 3 en 4 uit het werkboek. De uitkomsten van Positieve Gezondheid en jezelf (deel 1) zijn heel persoonlijk en deel je alleen met jouw collega's als jij dat zelf wilt!
3. De intervisie plannen we in overleg in de maanden maart tot en met september 2022.
4. Per intervisie wordt 1 casus besproken.
5. Van tevoren is afgesproken wie een casus inbrengt.
6. 1 week voorafgaande aan de intervisie stuurt de deelnemer de casus naar alle deelnemers en de trainers toe.

Veel plezier en inspiratie gewenst!

*Hartelijke groet,
Werkgroep Positieve Gezondheid.*

DEEL 1. POSITIEVE GEZONDHEID EN JEZELF

1. Wat betekent Positieve Gezondheid voor jou?

2. Wat is jouw veranderwens of wat is voor jou belangrijk?

3. Wat is jouw eerste stap om die wens of behoefte te vervullen?

4. Wat maakt dat je het niet gaat doen?

5. Wat heb je nodig om de eerste stap te zetten?

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



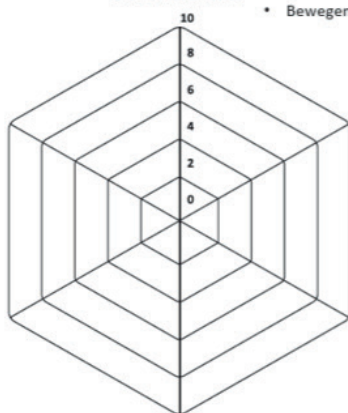
MEEDOEN

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

LICHAAMSFUNCTIES



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- 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
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



DEEL 2. POSITIEVE GEZONDHEID EN DE ANDER

Eerste gesprek met de ander

1. Hoe kijkt de cliënt na het invullen van het spinnenweb naar zijn/haar eigen gezondheid? Licht dit toe.

2. Wat is zijn/haar veranderwens of aandachtspunt? Beschrijf deze.

3. Merk je dat de cliënt na het invullen van het spinnenweb anders naar zijn/haar gezondheid kijkt? Licht dit toe.

4. Merk je dat de zelfredzaamheid t.a.v. de veranderwens of aandachtspunt van de cliënt verandert? Licht dit toe.

5. Merk je dat er een verandering is in de eigen regie van de cliënt t.a.v. de veranderwens of aandachtspunt? Licht dit toe.

VOORBEELD OPEN VRAGEN

- Hoe gaat het met u?
- Oh?
- Welke vragen heeft u?
- Vertel eens?
- Waar hebt u het over hebben?
- Wat vindt u ervan?
- Wanneer bent u tevreden?
- Tja ...?

GOUDEN COMMUNICATIE TIPS

- Luister twee keer zoveel dan dat je praat
- Neem de tijd voor de ander
- Maak een compliment en mensen zullen groeien
- Heb vertrouwen in de ander
- Zet je oordeel opzij
- Sta open voor het gesprek zonder te sturen
- Kom erachter wat de ander nodig heeft
- Je lichaamstaal spreekt boekdelen



DEEL 2. POSITIEVE GEZONDHEID EN DE ANDER

Tweede gesprek met de ander

1. Hoe kijkt de cliënt na het invullen van het spinnenweb naar zijn/haar eigen gezondheid? Licht dit toe.

2. Wat is zijn/haar veranderwens of aandachtspunt? Beschrijf deze.

3. Merk je dat de cliënt na het invullen van het spinnenweb anders naar zijn/haar gezondheid kijkt? Licht dit toe.

4. Merk je dat de zelfredzaamheid t.a.v. de veranderwens of aandachtspunt van de cliënt verandert? Licht dit toe.

5. Merk je dat er een verandering is in de eigen regie van de cliënt t.a.v. de veranderwens of aandachtspunt? Licht dit toe.

VOORBEELD OPEN VRAGEN

- Hoe gaat het met u?
- Oh?
- Welke vragen heeft u?
- Vertel eens?
- Waar hebt u het over hebben?
- Wat vindt u ervan?
- Wanneer bent u tevreden?
- Tja ...?

GOUDEN COMMUNICATIE TIPS

- Luister twee keer zoveel dan dat je praat
- Neem de tijd voor de ander
- Maak een compliment en mensen zullen groeien
- Heb vertrouwen in de ander
- Zet je oordeel opzij
- Sta open voor het gesprek zonder te sturen
- Kom erachter wat de ander nodig heeft
- Je lichaamstaal spreekt boekdelen



DEEL 2. POSITIEVE GEZONDHEID EN DE ANDER

Derde gesprek met de ander

1. Hoe kijkt de cliënt na het invullen van het spinnenweb naar zijn/haar eigen gezondheid? Licht dit toe.

2. Wat is zijn/haar veranderwens of aandachtspunt? Beschrijf deze.

3. Merk je dat de cliënt na het invullen van het spinnenweb anders naar zijn/haar gezondheid kijkt? Licht dit toe.

4. Merk je dat de zelfredzaamheid t.a.v. de veranderwens of aandachtspunt van de cliënt verandert? Licht dit toe.

5. Merk je dat er een verandering is in de eigen regie van de cliënt t.a.v. de veranderwens of aandachtspunt? Licht dit toe.

VOORBEELD OPEN VRAGEN

- Hoe gaat het met u?
- Oh?
- Welke vragen heeft u?
- Vertel eens?
- Waar hebt u het over hebben?
- Wat vindt u ervan?
- Wanneer bent u tevreden?
- Tja ...?

GOUDEN COMMUNICATIE TIPS

- Luister twee keer zoveel dan dat je praat
- Neem de tijd voor de ander
- Maak een compliment en mensen zullen groeien
- Heb vertrouwen in de ander
- Zet je oordeel opzij
- Sta open voor het gesprek zonder te sturen
- Kom erachter wat de ander nodig heeft
- Je lichaamstaal spreekt boekdelen



DEEL 3. POSITIEVE GEZONDHEID EN JOUW ROL ALS ZORGVERLENER

1. Hoe lukt het om met het spinnenweb te werken?

2. Hoe lukt het om het actiewiel toe te passen?

3. Hoe lukt het om de regie in het gesprek bij de ander te laten?

Noem een voorbeeld waarbij dit goed ging en licht dit toe.

Noem een voorbeeld waarbij dit minder goed ging en licht dit toe.

4. Ervaar jij een verandering in verantwoordelijkheden als je het andere gesprek voert en de regie bij de cliënt laat? Waaruit blijkt dit?



DEEL 4. POSITIEVE GEZONDHEID IN JE WIJKTEAM

Tijdens de training is de vraag beantwoord: "Wat heb je als team nodig om met Positieve Gezondheid te kunnen werken?" Hiervoor hebben jullie aandachtspunten op post-its geschreven en op een mood-board geplakt.

Kies hiervan 1 aandachtspunt en leg dit uit met behulp van het actiewiel.

Je beantwoordt de volgende vragen:

1. Wat wil je bereiken?

2. Wat kun je?

3. Wat besluit je? Wat is de eerste stap die je kunt zetten om je doel te bereiken?

4. Wat maakt dat je het niet gaat doen?

5. Wat heb je nodig om het toch te doen?



DEEL 5. POSITIEVE GEZONDHEID IN DE ORGANISATIE

Wat heb je van de organisatie nodig om met Positieve Gezondheid te kunnen werken voor jou persoonlijk en voor jouw wijkteam?

Dit bespreken we met elkaar tijdens de interview.

