

 MIJN  
POSITIEVE  
GEZONDHEID

EENVOUDIG

# **BEGELEIDINGSDOCUMENT ZORGPROFESSIONALS**

## TIPS VOOR (ZORG)PROFESSIONALS

Voor u ligt de **Eenvoudige tool Mijn Positieve Gezondheid**. Deze tool is een gespreksinstrument. Het helpt bespreken en kiezen wat voor **een persoon belangrijk** is. Dit begeleidingsdocument geeft tips en handvaten hoe een gesprek te voeren met volwassenen die moeite hebben met (begrijpend) lezen.

### Voor wie?

De eenvoudige tool is bedoeld voor volwassenen die moeite hebben met (begrijpend) lezen. Deze tool wordt bij voorkeur samen met een (zorg)professional ingevuld in een veilige/vertrouwde setting.

### Aan de slag

Aan de slag gaan met de eenvoudige tool werkt aan de hand van drie stappen:

**Stap 1:** Het (samen) invullen van de tool om te komen tot een gezondheidsoppervlak 'Het Spinnenweb'. Dit geeft inzicht en bewustwording van hoe iemand vindt dat het gaat.

**Stap 2:** Het 'andere gesprek'. Op basis van de gegeven antwoorden gaat u in gesprek. Wat is voor de persoon echt belangrijk? Zou hij/zij iets willen veranderen?

**Stap 3:** Beschikbaarheid en vindbaarheid van handelingsperspectieven en mensen daarbij begeleiden.

### ACHTERGROND:

#### Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Als iemand bij een arts of hulpverlener komt, wordt automatisch de vraag gesteld: Hoe gaat het met je? Vaak wordt dan gevraagd naar hoe het gaat met de ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over de gezondheid en het welbevinden van een persoon. En ook zegt het niets over wat iemand nodig heeft om zich beter te voelen. Daarom is het belangrijk dat een persoon voor zichzelf goed weet wat belangrijk is en daarover bijvoorbeeld met een arts praat. De eenvoudige tool helpt daarbij. Het Institute for Positive Health biedt tevens een basismodule 'Werken met Positieve Gezondheid' aan voor (zorg)professionals of andere geïnteresseerden.

## TIPS VOOR (ZORG)PROFESSIONALS

Bij de groep mensen die moeite hebben met (begrijpend) lezen, is het van belang om in alle stappen extra aandacht te besteden aan de begrijpelijkheid en de begeleiding van de persoon om te achterhalen wat de persoon belangrijk vindt. Zeker omdat het gesprek iets los kan maken bij de persoon.

### Houd er rekening mee dat de persoon moeite kan hebben met:

- Langetermijndenken
- Onderscheid maken tussen hoofd- en bijzaken
- Verbanden leggen
- Eigen doelen stellen en realiseren
- Abstraheren
- Gebeurtenissen in chronologische volgorde plaatsen.

## ALGEMEEN

### Bedenk wat het juiste moment is om de eenvoudige tool te introduceren.

Dit kan zijn tijdens een intakegesprek. Maar het kan ook zijn dat het voor een persoon prettiger werkt op het moment dat er een vertrouwensband is opgebouwd. Het kan ook ingezet worden op het moment dat de standaardbehandeling vastloopt.

### Neem de tijd.

Soms lukt het niet om de gehele tool in één gespreksmoment te bespreken. Het opsplitsen in twee gespreksmomenten kan ook.

### Vraag goed door.

Tips: pas de principes van motiverende gespreksvoering of geweldloze communicatie toe. Neem daarbij een neutrale houding aan: niks is goed of fout.

### Sluit aan op de persoon.

Probeer de eigen kracht en regie van de persoon aan te spreken. Bied hier voldoende ondersteuning bij.

### Zet in op het versterken van het zelfvertrouwen van de persoon.

Benoem (kleine) haalbare doelen en concrete acties die daarbij horen waardoor positieve ervaringen ontstaan.

### Probeer zo veel mogelijk aan te sluiten bij de context van de persoon waarmee je in gesprek bent.

Bijvoorbeeld een vraag uit de tool: "Kan je werken?". Dit kan ook vrijwilligerswerk zijn wanneer dit voor de persoon geldt. Het toespitsen op de context van de persoon maakt het meer herkenbaar en begrijpelijker.



## TIPS VOOR INTRODUCTIE VAN DE EENVOUDIGE TOOL

- Leg uit dat het over de persoon zelf gaat op dit moment (hoe gaat het nu?). Alle antwoorden zijn goed.
- Er worden zes thema's besproken.
- Bij elk thema staat een icoontje in een kleur. Vragen die bij het thema horen, hebben dezelfde kleur.
- Lees eventueel vooraf de zes thema's op. NB: het thema 'Zinvol leven' wordt als moeilijk ervaren. Hierbij gaat het om een doel nastreven in het leven.
- Ga na wat de persoon fijn vindt: zelf (hardop) lezen of voorlezen? Zelf een kruisje zetten of liever niet? Bij personen met een beperkte schrijfvaardigheid kan het als spannend worden ervaren om zelf kruisjes te zetten.
- Op het voorblad staat een voorbeeldvraag. Besteed aandacht aan de antwoordcategorieën, zodat de persoon weet wat de antwoorden en smileys betekenen.
- Leg uit dat er een extra hokje is dat de persoon mag aankruisen als hij/zij hier verder over wil doorpraten. Dit kan nadat alles is ingevuld of nadat een van de zes thema's is ingevuld. Het helpt om bepaalde thema's waar de persoon over wil praten niet te vergeten, maar ook om niet volledig af te wijken van het invullen van de tool. Houd er ook rekening mee dat sommige mensen het prettig vinden om het direct toe te lichten i.p.v. achteraf.

## TIPS BIJ HET AFNEMEN VAN DE EENVOUDIGE TOOL

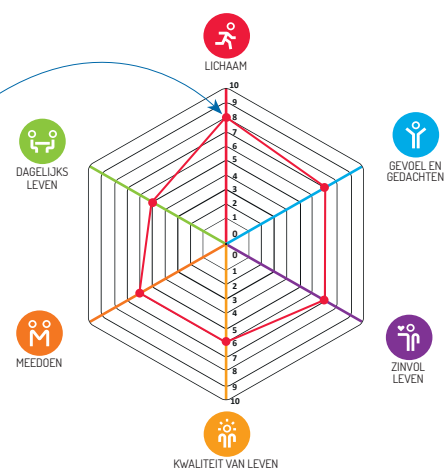
- Vraag de persoon eventueel de vraag in eigen woorden te herhalen, afhankelijk van de voorkeur van de persoon.
- Bied ruimte voor het gesprek (ter indicatie: een gesprek duurt ongeveer 45-60 min). Mocht een persoon veel willen bespreken, bekijk dan of een vervolgesprek ingepland kan worden.
- Alle vragen zijn in positieve vraagstelling gesteld en met bijbehorende smileys afgebeeld. Hierdoor kan een enkele keer de volgorde van de smileys anders zijn dan gebruikelijk (vraag 3, 6, 18 en 40).
- Het kan zijn dat iemand een vraag 'negatief' beantwoordt, maar toch niet de behoefte voelt om hier later over te praten. Dit is goed. Het is aan de persoon zelf om te bepalen waar hij/zij het gesprek over wil voeren.
- Mensen die moeite hebben met (begrijpend) lezen kunnen moeite hebben met de vertaalslag maken naar de eigen situatie. Het is bijvoorbeeld lastig om de gevolgen van de eigen leefstijl te vertalen naar de eigen gezondheid. Help bij het maken van deze vertaalslag door goed door te vragen of bijvoorbeeld een situatie te laten benoemen.
- Sluit elk thema (bijv. Lichaam) af door te vragen naar een cijfer. Oftewel; probeer een overall conclusie te geven over het thema. Dit cijfer komt later terug bij het invullen van het spinnenweb.
- Neem na het invullen van een thema (bijv. Lichaam) het spinnenwebmodel erbij. Hierin zijn cijfers op een schaal van 0 tot 10 opgenomen. Zet per thema een rondje op het eerder gegeven cijfer. Doe dit voor de 6 thema's. Aan het einde kunnen er lijnen getrokken worden tussen de rondjes en zo ontstaat het persoonlijk gezondheidsoppervlak.

### 1. Lichaam

	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
<b>1</b> Voel jij je gezond?	☹️	😐	😊	<input checked="" type="radio"/>
<b>2</b> Voel jij je fit?	☹️	😐	😊	<input type="radio"/>
<b>3</b> Heb je pijn?	☹️	😐	😊	<input type="radio"/>
<b>4</b> Slaap je goed?	☹️	😐	😊	<input type="radio"/>
<b>5</b> Eet je gezond?	☹️	😐	😊	<input type="radio"/>
<b>6</b> Ben je vaak ziek?	☹️	😐	😊	<input checked="" type="radio"/>
<b>7</b> Kan je goed bewegen?	☹️	😐	😊	<input type="radio"/>

Je hebt nagedacht over je lichaam. Welk cijfer geef je dit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## TIPS NA HET AFNEMEN VAN DE EENVOUDIGE TOOL

Het gezondheidsoppervlak is inzichtelijk gemaakt. Stel vragen als:

- Wat is voor jou heel belangrijk om gelukkiger te worden?
- Wat gaat er al goed? Of: Waar ben je trots op? (Positieve ervaring)
- Wil je iets veranderen en wat? Of: Wil je iets behouden wat al goed gaat?
- Wat kan/wil je zelf doen?
- Wat ga je doen?
- Wil je daar hulp bij?
- Wie kan je helpen? Wil je dat ik je help?
- Welke (kleine) stap(jes) ga je zetten?

- Kom eventueel terug op de hokjes die zijn aangekruist door de persoon om verder over te praten.
- Houd er rekening mee dat iemand het lastig kan vinden om ter plekke een veranderwens of actie te benoemen. Dit is niet erg. Doe dit eventueel in een tweede gesprek of laat het thuis bezinken. De papieren versie kan mee naar huis worden genomen. Is er wel een duidelijke veranderwens of actie benoemd, maak dan aan het einde van het gesprek een zo concreet mogelijke afspraak over de kleine stap(jes) die de persoon gaat zetten, wanneer je daarop terugkomt, of wie erbij helpt.
- Besef dat mensen die moeite hebben met (begrijpend) lezen ook moeite kunnen ervaren bij het toepassen van gezondheidsvaardigheden en zelfmanagement. Denk aan: probleemoplossend en besliskundig vermogen, gebruik weten te maken van hulpbronnen, zelfmonitoring of zelfstandig plannen.
- Een goede opvolging is erg belangrijk. Probeer de eigen regie en zelfmanagement te versterken, maar ben voorbereid op eventuele extra begeleiding. Juiste begeleiding, doorverwijzing naar hulp of directe ondersteuning is erg belangrijk. Het gesprek kan wat losmaken, en het bieden van een handelingsperspectief en opvolging is een verantwoordelijkheid van de professional die de vragenlijst afneemt. Daarnaast kunnen er problemen zijn waar een individu zelf geen invloed op heeft of die in hun omgeving liggen.
- Een goed beeld van de sociale kaart in de wijk is belangrijk voor doorverwijzing naar juiste hulp. Een warme overdracht om vertrouwen te winnen is hierbij een aandachtspunt.
- Vraag hoe de persoon het invullen van de vragenlijst en het gesprek ervaren heeft.

Meer weten over Positieve Gezondheid?

Bezoek de websites:

[www.iph.nl](http://www.iph.nl)

[www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)

[eenvoudig.mijnpositievegezondheid.nl](http://eenvoudig.mijnpositievegezondheid.nl) of gebruik [www.eenvoudigetool.nl](http://www.eenvoudigetool.nl)

De Eenvoudige tool Mijn Positieve Gezondheid is ontwikkeld door Institute for Positive Health i.s.m. met de Koploper Tafel Laaggeletterden: Stichting Lezen & Schrijven, Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen, GGD Gelderland-Zuid, GGD Amsterdam, Bibliotheek Rivierenland.

De basis van de eenvoudige tool ligt in de volwassenentool (taalniveau B1), maar is vereenvoudigd. Deze versie is uitvoerig getest door laaggeletterden en mensen die moeite hebben met (begrijpend) lezen.

© **Institute for Positive Health (iPH)**

Jaarbeursplein 6 | Beatrixgebouw JIM - 6<sup>e</sup> verdieping | 3521 AL Utrecht | T + 31 (0) 30 307 57 17 | [info@iph.nl](mailto:info@iph.nl) | [www.iph.nl](http://www.iph.nl)

Versie 1.0 - juni 2019