

# Werken met gezondheidswelzijn workshop 28 mei 2019

*Maaike van den Houten en Bert van Rixtel, trainers  
JBZ*

# Eerst even dit....

- Hoe ben je vandaag hier gekomen?



1. Theoretisch kader concept gezondheidswelzijn (Positieve Gezondheid)
2. Jijzelf en gezondheidswelzijn.
3. Gesprek met de patiënt.

# Doel van de workshop

We willen bereiken dat iedere deelnemer zelf ervaart wat veranderen betekent en hoe lastig dat kan zijn.

Het tweede gedeelte van de workshop heeft als doel om te oefenen met gezondheidswelzijn.

**I didn't  
change,  
I just found  
myself.**

*goodlifequateru.com*

# Programma van vandaag

- Welkom en verwachtingen
- Inleiding in het programma
- Invullen van het spinnenweb
- In gesprek over communicatie en de gewenste verandering
- Het toepassen in de praktijk van gezondheidswelzijn
- Tips over werken met gezondheidswelzijn
- Reflectie

- Nabespreking

- Dat je echt met het onderwerp aan de slag gaat, eerst met jezelf en later ook met patiënten op jullie poli.
- Heb je al enig idee wat gezondheidswelzijn betekent? Wat heb je erover gelezen of ben je al naar bijeenkomsten geweest in het JBZ?
- Jullie zijn koplopers! Belangrijke rol en verantwoordelijkheid binnen jullie eigen team maar ook daarbuiten in het uitdragen van het conceptueel gedachtengoed!

# Veilige leeromgeving

- Alles wat hier aan bod komt blijft binnen deze groep
- We hebben respect voor elkaars mening
- We stellen ons oordeel uit
- We helpen elkaar
- We hebben een lerende houding
- We praten in de “ik”-vorm

# Even rekenen, wat zie je hier?

$$7+1=8$$

$$3+5=7$$

$$2+6=8$$

$$3 \times 8 = 26$$

$$7-4=3$$

$$5-1=4$$

$$8:2=4$$

$$3 \times 3 = 9$$

$$9+2=10$$



# Gezondheidswelzijn (Positieve Gezondheid)

Inleiding op de workshop

# Gesprekstoel:

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



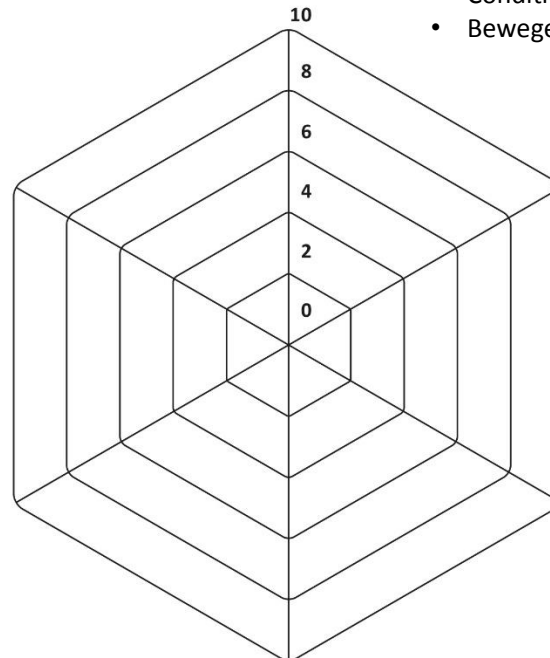
MEEDOEN

- 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

# Positieve Gezondheid, zelf ervaren, voorbereiding:

- Neem vijf minuten om het spinnenweb in te vullen.
- Wat zou je graag willen veranderen?
- Kies een associatiekaart waarvan het beeld aansluit bij de door jou gewenste verandering. Schrijf in een paar woorden op waarom dit zo is.
- Wat maakt dat je toch niet gaat veranderen?



# Gouden tips voor communicatie

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

# Dialogoog over de gewenste verandering

- Associatiekaart
- 3-tallen (verteller, luisteraar, observator)
- 5 minuten per persoon + 2 minuten feedback
- Verteller: licht de gewenste verandering toe:
  - vertel de betekenis voor jou m.b.t. de associatiekaart
  - en wat je zou willen veranderen.
- Luisteraar: luistert en stelt zo weinig mogelijk vragen
- Observator: observeert en let op dat er geen adviezen gegeven worden.
- Na elke ronde: feedback 2 minuten.

- Wat gaat goed en wat is lastig?
- Schrijf jouw persoonlijke veranderwens op het kaartje en ga hiermee aan de slag
- Schrijf de naam van je maatje op.

# Vorbereiding op gesprek met de patiënt



# Ezelsbruggetjes bij open vragen:



**Neem ANNA mee**  
**Altijd Navragen**  
**Nooit Annemen**

**Maak je niet DIK**  
**Denk in kwaliteiten**







Hoe gaat het nu?

Wat wil je?



Neem ANNA mee  
Altijd Navragen  
Nooit Annemen



Maak je niet DIK  
Denk in kwaliteiten

- ✓ Luisteren
- ✓ Samenvatten
- ✓ Doorvragen



Waarom ga je het dan toch niet doen?  
Of  
Wat heb je nodig om het toch te doen?

Wat besluit je?

Wat kun je?

# Zie je me echt?

<https://www.youtube.com/watch?v=cwXxlXchCdk>



- Heb je een situatie uit het verleden waarin jij te horen kreeg dat de ander jou echt heeft gezien?
- Wat waren de voorwaarden dat je de ander echt kon zien? Dat het lukte!
- Schrijf dit op.



# Actiewiel gesprek voorbereiden



# Gesprekstoel: hoe leg je dit uit?

MIJN  
POSITIEVE  
GEZONDHEID

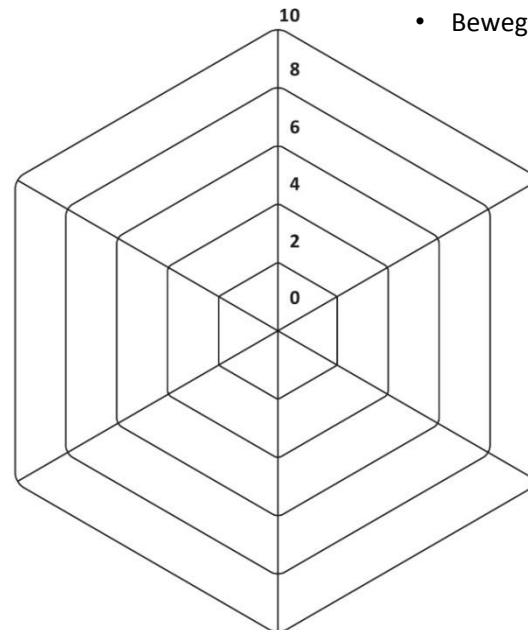
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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



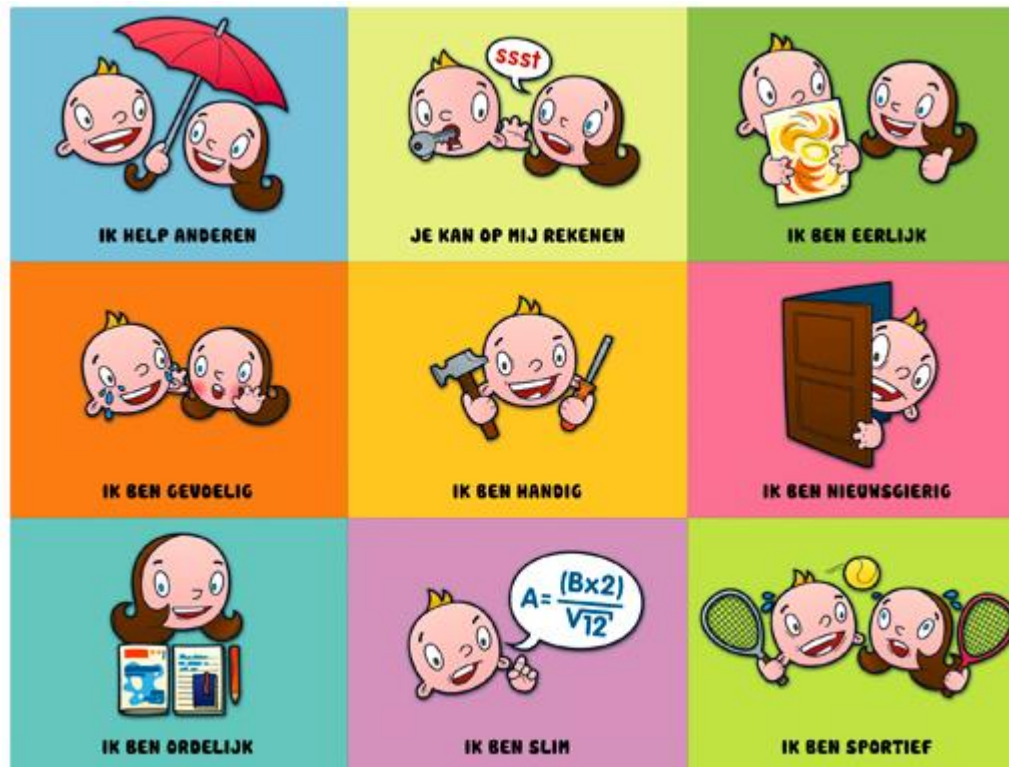
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



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

# Mijn talent is/jouw talent is:

- Kies een kaart voor jezelf een kaart en ook voor degene die links naast je zit.



- Als je me echt zou kennen zou je weten dat..







## Literatuurlijst:

- Bannink F., Jansen P., Positieve gezondheid: oplossingsgericht werken in de huisartsenpraktijk, Pierson Benelux b.v., ISBN 9789043035637 NUR 770, 2017
- Brink C. et al, “Quez, vragen naar zelfregie”, een model om te vragen naar zelfregie, [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl).
- Buijs M. , “Een nieuwe kijk op gezondheid, staat de patiënt centraal of vooral veel verwarring”, Ned Tijdschrift Geneeskd. 2017;161:C3563.
- Bijlsma j. , “Machteld Huber schudt de zorg op”, Skipr nr 2-3 februari 2018.
- Dwamena F. et al, “Interventions for providers to promote a patient-centred approach in clinical consultations (review)”, Cochrane Library 2012, issue 12.
- Huber M. et al, “How should we define health”, BMJ 2011;343:d4163
- Huber M. et al, “Towards a patient-centred operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. BMJ 2016;5:e010091.
- Kaderbrief JBZ 20170728 versie 15.
- Poiesz T. et al, “Gezondheid: een definitie?”, TSG jaargang 94, 2016 nummer 7 forum.
- Rademakers J. , “Kennissynthese Gezondheidsvaardigheden, niet voor iedereen vanzelfsprekend”, Nivel Utrecht 2014, ISBN 978-94-6122-265-7.
- Staa A. v. et al, “ondersteuning bij zelfmanagement, een nieuwe verpleegkundig interventie”, Dé Verpleegkundig Specialist 1, 2017.
- Stel J. vd , “Definitie ‘gezondheid’ aan herziening toe”, Medisch Contact 23, 9 juni 2016.
- Vlind M. , “Zelfregie in de praktijk, een kwalitatief onderzoek naar eigen regievoering van kwetsbaren in de zelfredzame samenleving”, Masterthesis Vrije Universiteit in opdracht van Movisie, Amsterdam 2012.
- Walg C. , Gezond Centraal, opschudding in de gezondheidszorg, Uitgeverij Boekenbent, Barneveld, vierde druk 2019