

# Aan de slag met Positieve Gezondheid

## Inspirerende inzichten vanuit de praktijk



Als je werkt met het concept Positieve Gezondheid ga je uit van de veerkracht en eigen regie van de cliënt. Het accent ligt op de mens zelf en niet op de ziekte en beperking. Hoe pakt dat uit tijdens de dagelijkse zorg? [11 inzichten vanuit de praktijk](#).

### Wat is Positieve Gezondheid?

Arts en onderzoeker Machteld Huber is de ontwikkelaar van het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Zij is oprichter van het Institute for Positive Health (iPH). Het nieuwe concept van gezondheid luidt: 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Dit concept is verder uitgewerkt met zes dimensies en wordt Positieve Gezondheid genoemd: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

### Zelf aan de slag

Jij als zorgverlener bent belangrijk om het goede gesprek met cliënten te voeren. Zeker als je met het concept Positieve Gezondheid aan de slag gaat. Bespreek met de cliënten welke wensen, behoeften en verlangens zij hebben. Ze moeten de ruimte krijgen om zelf aan te geven wat voor hen betekenisvol is, waar zij aan willen werken en wat zij nodig hebben om hun doelen te bereiken. Sommige acties die hier uit rollen, kan een cliënt zelf oppakken. De zorg en ondersteuning die jij verleent, is ook gericht op de doelen van de cliënt.

In deze infographic vind je inzichten, quotes en ervaringen rond het voeren van dit gesprek, maar ook voor het doorleven van het concept Positieve Gezondheid en het inbedden in je dagelijkse werk. Laat je inspireren!

1 WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

2 HOE VOER JE HET GESPREK MET DE CLIENT?

3 WAT BETEKENT HET VOOR JE WERK IN DE PRAKTIJK



Ga ook aan de slag met [8 eerdere tips](#) voor het werken met Positieve Gezondheid.



## Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een relatief nieuwe benadering. Wanneer je samen aan de slag gaat met dit concept is het belangrijk dat iedereen weet wat Positieve Gezondheid is en wat het van jullie als zorgverleners vraagt.

### Zorg dat iedereen weet wat Positieve Gezondheid is

Als je met Positieve Gezondheid aan de slag gaat is het belangrijk dat iedereen dezelfde taal spreekt en dezelfde betekenis geeft aan het concept.

Het concept Positieve Gezondheid blijkt nog niet voor iedereen helder. Er bestaan veel misvattingen, zoals 'Die meneer moet meer aan beweging doen. Dat is ook Positieve Gezondheid' en 'Met een positieve instelling kan je veel meer bereiken'. Meer bewegen draagt alleen bij aan de Positieve Gezondheid van een cliënt als deze het ook belangrijk vindt om meer te bewegen. Daarnaast kan een positieve instelling bijdragen aan Positieve Gezondheid, maar het is niet hetzelfde als Positieve Gezondheid.



'Je moet de visie tussen je oren krijgen en dat kost gewoon tijd.' (projectleider)

'De eerste sessie is voor iedereen geweest. Dus ook voor de mensen van de keuken, gastvrouwen en de mensen die schoonmaken.' (projectleider)

▶ [Klik hier voor de video](#)

## Wat is Positieve Gezondheid?

### De behoeften van de cliënt staan centraal

Het werken volgens Positieve Gezondheid levert concrete handvatten om te werken aan datgene wat van betekenis is voor een cliënt.

Positieve Gezondheid geeft inzicht in datgene waarmee je het welzijn van de cliënt kunt vergroten. Het helpt bij het in kaart brengen van de behoeftes en geeft handvatten om deze behoeften centraal te stellen.



'Wordt die cliënt wel beter van al die protocollen die we schrijven? Het gaat erom dat diegene blij is, dat hij gelukkig is.' (projectleider)

'Echt op zoek gaan naar "waar wordt u nog gelukkig van? hoe kunnen wij bijdragen aan dat laatste stuk van uw leven?" Om uw leven zo mooi mogelijk door te brengen. Dat is ons doel.' (projectleider)

'Moet je wel praten over doelen? Eigenlijk wil je gewoon weten: waar wordt u gelukkig van? In plaats van: wat voor doel wilt u nu precies?' (projectleider)

## Wat is Positieve Gezondheid?

### Positieve Gezondheid vraagt om een andere houding

Positieve Gezondheid helpt om in mogelijkheden te denken en handelen in plaats van beperkingen. Zorgmedewerkers gaan andere vragen stellen. Met een ander doel.

Eigen kracht en regie zijn belangrijke uitgangspunten bij Positieve Gezondheid. Zorgverleners houden hun handen dus vaker 'op de rug' en kijken wat de cliënt kan. Het vraagt een concrete gedragsverandering. Een andere houding.



'Nu schrijf je heel snel in een werk- of zorgleefplan: "Heeft hulp nodig bij ADL-zorg". Maar je kunt ook opschrijven: mevrouw wast zichzelf van boven. Of meneer kan zichzelf scheren. Je moet meer kijken naar wat een bewoner nog allemaal zelf kan. En dan minder gaan overnemen.' (zorgverlener)

▶ [Klik hier voor de video](#)

'Vroeger was de slogan "Ik help u." nu is de vraag "Wat wilt u dat ik doe?"' (projectleider)

'Het is altijd: dit moet ik regelen, dat moet ik regelen. Maar wat wil de cliënt nu? Dat vraagt iets heel anders van het personeel. En daar draait het eigenlijk om.' (manager)

## Wat is Positieve Gezondheid?

### Ga met elkaar opzoek naar de meerwaarde van Positieve Gezondheid

Binnen zorgorganisaties gebeurt vaak al veel. Waardeer dat, maar heb ook oog voor wat er nog moet gebeuren om zorgvuldig met het concept Positieve Gezondheid aan de slag te gaan.

Zorg dat je weet wat er binnen de organisatie al gebeurt dat in lijn is met Positieve Gezondheid. Heb daar oog voor, maar kijk ook goed naar de verschillen. Randvoorwaarden zijn belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan tijd, stabiliteit in het team en energie voor het thema.



'Er is hiervoor wel al een heleboel gedaan en dat moet je ook niet zomaar van tafel vegen. Daar is ook al veel over nagedacht' (projectleider)

'Soms krijgen medewerkers het gevoel dat alles in een stroomversnelling gaat. Het ene is nog niet voorbij, of hop we gaan aan de slag met het volgende. Het risico daarvan is dat Positieve Gezondheid gedachten oproept als "alweer zo'n modelletje."' (projectleider)

'Medewerkers ervaren dat ze met heel veel verschillende dingen bezig zijn... Het zijn eigenlijk verschillende onderdelen en we willen met al die onderdelen hetzelfde bereiken. Dus dat proberen we hen duidelijk te maken.' (projectleider)

'Dat doe ik allemaal al. Dat hoef ik niet te leren.' (zorgverlener)

## Hoe voer je het gesprek met de cliënt?

Cliënten vinden het fijn als ze hun behoefte kunnen uiten en daar serieus op ingegaan wordt. Het gaat om persoonsgerichte zorg. Een gesprek over Positieve Gezondheid vraagt van jou als zorgverlener dat je op een brede manier kijkt naar de cliënt en oog hebt voor alle levensdimensies.

### Neem de tijd voor een gesprek, maar vergeet ook de dagelijkse momenten niet

Het is belangrijk dat medewerkers de ruimte ervaren om het gesprek op een andere manier te voeren. Stimuleer ook creatieve oplossingen die binnen de mogelijkheden of de dagelijkse handelingen passen.

Het gesprek voeren volgens Positieve Gezondheid vraagt niet alleen een gedragsverandering van de zorgmedewerker, maar ook een cultuuromslag binnen de organisatie. Ga samen op zoek naar praktische oplossingen en deel deze met elkaar.



'Want zo'n gesprek, zoals nu met het spinnenweb, dat vergt nogal wat tijd. Ik moet ze daarin faciliteren als manager, zorgen dat daar voldoende tijd voor is.'  
(manager).

'We hebben natuurlijk gezegd: hier mag je gewoon tijd voor nemen en geef die pieper dan af. Maar dat vraagt denk ik wel dat we dat nog een paar keer benoemen.'  
(projectleider).

'Ja, dan zou ik rustig tijdens de verpleegkundige handelingen ook vragen van: hoe was het gister, de sterfdag van uw vrouw? Liever wil je natuurlijk even lekker aan de tafel zitten en koffiedrinken en daarover praten, maar het hoeft niet per se. Soms gaat het vanzelf en krijg je dan weer een heel mooi gesprek.'  
(zorgverlener)

 [Klik hier voor de video](#)

## Hoe voer je het gesprek met de cliënt?

### Ga open het gesprek in

Door met oprechte nieuwsgierigheid het gesprek in te gaan kun je verrast worden. En zie je de mens achter de cliënt.

Misschien ken je de communicatie-ezelsbruggetjes wel. Neem ANNA mee en smeer NIVEA. Ook bij een gesprek vanuit Positieve Gezondheid zijn Altijd Navragen, Nooit Aannemen en Niet Invullen Voor Een Ander heel behulpzaam. Voor het voeren van het gesprek is verder een vertrouwensband belangrijk.



'Een medewerker ging het gesprek aan met een cliënt vanuit het idee "misschien is meneer wel een beetje eenzaam." Maar die meneer had daar zelf helemaal niet zo'n last van. Hij vond het eigenlijk wel prettig om alleen te zijn en niet altijd in de groep of beneden in het restaurant.' (projectleider)

▶ [Klik hier voor de video](#)

'Het gesprek geeft meer een totaalplaatje van de cliënt.' (zorgverlener)

'Zorg ook voor vertrouwen, een goede relatie en eventueel toestemming. Want een cliënt geeft zich natuurlijk ook voor een bepaald gedeelte bloot bij je.' (zorgverlener)

## Hoe voer je het gesprek met de cliënt?

### Een gespreksinstrument zorgt voor extra diepgang

Het gespreksinstrument (spinnenweb) biedt handvatten om het gesprek aan te gaan.

Gespreksinstrumenten zoals het Spinnenweb en de Spinnenwebapp kunnen helpen om het gesprek over Positieve Gezondheid goed te voeren. Het zorgt vaak ook voor extra diepte in het gesprek. Het instrument is echter geen vereiste; het gaat er uiteindelijk om dat je een cliënt als geheel probeert te zien en niet alleen focust op zijn of haar beperkingen.



'Soms zit je bij een cliënt aan de koffie en dan heb je een mooi gesprek. Door het spinnenweb doe je toch wat meer ervaring op. Zodat je wat meer diepgang krijgt in de gesprekken.' (zorgverlener).

'De spinnenwebapp heeft wat concretere vragen, waardoor je er wat sneller doorheen gaat. Die is wat korter en wat krachtiger.' (zorgverlener)



## Hoe voer je het gesprek met de cliënt?

### Leer van elkaars verhalen

Het delen van ervaringen helpt om vertrouwd te raken met het concept Positieve Gezondheid.

Teamoverleggen zijn een mooi moment om het gesprek te oefenen, maar ook om ervaringen uit te wisselen. Zo leer je ook weer van elkaar. Ook op andere manieren kun je elkaar helpen om vertrouwd te raken met het concept. Bijvoorbeeld door intervisie, casuïstiek of rollenspelen.



'Zorgmedewerkers gaan het gesprek aan en komen dan met informatie terug. Daar reflecteren we op en dan ontstaan er weer aanvullende vragen. Of dat iemand nog een keer terug moet om iets nog verder te bespreken. Als je zo reflecteert, hoor je toch weer andere dingen die de medewerker soms heeft gemist.'  
(projectleider)

'Uiteindelijk hebben we maatjes geïntroduceerd. Dat zijn mensen die zich vertrouwd voelen met Positieve Gezondheid en het leuk vinden. Zij zijn een aantal weken opgetrokken met andere collega's. Dat hebben we vrij organisch gedaan. Ook nog wat scholing en wat meer uitleg. Maar we hebben ook gezegd van: "Oké, weet je, als je het lastig vindt om te doen, dan helpen we je even op het ijs te springen en handjes vasthouden. En dan gaan we een pirouette maken."  
(manager)

## Wat betekent Positieve Gezondheid voor je werk **in de praktijk?**

Hoe kun je Positieve Gezondheid onderdeel laten zijn van de dagelijkse zorg? En wat doe je met de inzichten die het oplevert?  
De laatste drie inzichten gaan over de betekenis van het concept in de praktijk.

### Positieve Gezondheid is gericht op wat voor de cliënt van betekenis is

Kleine dingen kunnen ook veel betekenis hebben of waarde toevoegen aan het leven en welzijn van cliënten.

Positieve Gezondheid gaat soms over hele kleine dingen. Het hoeft niet altijd heel groots te zijn. Een kleine wens van een cliënt kan soms een groot verschil maken.



'Zo vertelde een cliënt dat een medewerker mee ging naar de verjaardag van haar zus, omdat ze dat zelf niet meer kon.' (onderzoeker)

'Een verzorgende schonk een borreltje in voor mijn vader op zijn sterfbed. En ze betrokken me bij de zorg. Toen het lopen moeilijk ging, hebben ze met ons overlegd over de aanschaf van een rolstoel. Er wordt heel erg naar de persoon zelf gekeken, wat heeft diegene nodig. En of wij als familie nog ideeën hebben over hoe prettig we het leven kunnen maken. Dan vind ik, dat je heel erg betrokken wordt.' (mantelzorger)

▶ [Klik hier voor de video](#)

'Die meneer at hier niet. Erbij zitten, helpen met eten, dat was het ook niet. Nu krijgt hij van een andere keuken eten, en dan gaat alles op. We hebben met de familie overlegd en nu is er een magnetron voor meneer. Krijgt hij zijn eigen eten. Kijk en dan denk ik, nou, daar zijn we dus naar op zoek.' (zorgverlener)

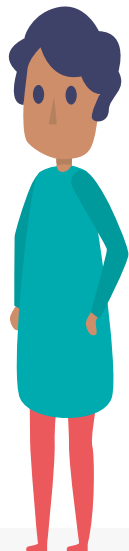
▶ [Klik hier voor de video](#)

## Wat betekent Positieve Gezondheid voor je werk **in de praktijk?**

### Het gesprek is pas het begin

Een gesprek over Positieve Gezondheid kan andere vragen en behoeftes van cliënten opleveren. Dat moet een vervolg krijgen en kan consequenties hebben voor de manier waarop de zorg is ingericht.

De vertaalslag van de inzichten die het gesprek oplevert naar de praktijk van de zorg is soms nog lastig. Dit vraagt aandacht. Wat doe je met de informatie die je ophaalt? Als je uitgaat van de wensen en behoeften van de cliënt, verandert de zorg.



'Het instrument helpt wel heel erg om de cliënt beter te leren kennen, maar als we het dan vertalen: betekent dat ook iets anders voor de zorg die wij bieden? Nu leren we met instrument iemand echt kennen. Maar dan een koppeling maken van: hé, maar wat zou dat betekenen, die moet nog gebeuren (projectleider)

'Het gesprek moet doorvertaald worden, dat je denkt; hé, maar nu kan ik er echt wat mee doen, daar zit echt toch een gap.' (manager)

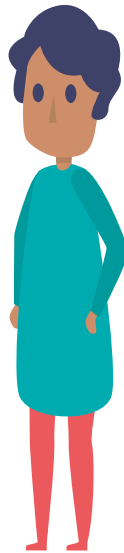
'Creeër de omgeving waarin het mag. Waarin je mag uitproberen. Waarin je iets meer voor iemand mag doen.' (projectleider)

## Wat betekent Positieve Gezondheid voor je werk **in de praktijk?**

### Positieve gezondheid vraagt continue aandacht

Positieve Gezondheid moet een duidelijke plek krijgen binnen werkprocessen, en afspraken van de organisatie. Dat vraagt om structurele aandacht.

Wanneer je van werken met Positieve Gezondheid een succes wilt maken, dan moet je er continu aandacht aan besteden. En kies er ook echt voor. Medewerkers hebben bijvoorbeeld tijd en ruimte nodig om uit te proberen en te oefenen, maar momenten van reflectie zijn ook heel belangrijk. Zet bijvoorbeeld casuïstiek op de agenda van teamoverleggen.



'Als jij in het middenkader een coachende rol speelt en zegt: joh ga dat gesprek een aan en een medewerker geeft aan dan vijf minuten langer bezig te zijn. Dan moet je zeggen 'Geeft niks, schrijf het evengoed op. Je krijgt die ruimte, pak het gewoon.' (projectleider)

'Help elkaar. Daarom zijn intervisie en casuïstiek besprekingen zo belangrijk.' (projectleider)

'Het hoort nu gewoon bij hoe wij onze zorg willen verlenen. Het is niet optioneel. Je kunt niet zeggen: ik vind het niet zo leuk, ik doe het niet.' (projectleider)

# Colofon

De inzichten en ervaringen komen voort uit een narratief afstudeeronderzoek naar helpende en belemmerende factoren bij het werken met Positieve Gezondheid. Hiervoor zijn gesprekken gevoerd met deelnemers van Het Transformatieprogramma Positieve Gezondheid. Dit betrof projectleiders, (team)managers, zorgmedewerkers, mantelzorgers en cliënten binnen zes zorgorganisaties in de VVT-sector.

## Over Vilans

Vilans, kenniscentrum voor langdurende zorg, ontwikkelt vernieuwende en praktijkgerichte kennis en versnelt de processen die nodig zijn om die kennis succesvol door te voeren. Dat doen we samen met verpleegkundigen, verzorgenden, huisartsen, specialisten, bestuurders, beleidsmakers, managers en patiëntenorganisaties. En in samenwerking met andere kenniscentra en onderzoeksinstituten. Zo houden we de zorg aan ouderen, gehandicapten en chronisch zieken efficiënt, betaalbaar en van goede kwaliteit.

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



## Lees verder

- [Positieve Gezondheid op het kennisplein Zorg voor Beter](#)
- [Institute for Positive Health](#)
- [Transformatieprogramma Positieve Gezondheid](#)



**Ga ook aan de slag met 8 eerdere tips voor het werken met Positieve Gezondheid.**

**Veel organisaties zijn al aan de slag gegaan met concept Positieve Gezondheid binnen het Transformatieprogramma Positieve Gezondheid. Wil je hier meer over weten, neem dan contact op met Femke de Wit ([f.dewit@vilans.nl](mailto:f.dewit@vilans.nl)).**