

Beste gast,

Graag vertellen wij u over iets nieuws waar wij de komende maanden mee gaan werken: Positieve Gezondheid. Dit is een manier van kijken naar gezondheid die niet alleen gaat over ziek zijn, maar vooral over hoe het écht met u gaat in uw dagelijks leven.

Onze branchevereniging IPSO heeft alle centra gevraagd om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan, omdat deze manier van werken goed aansluit bij wat wij belangrijk vinden: aandacht voor u als mens, niet alleen voor uw ziekte of klachten.

Wat is Positieve Gezondheid?

Volgens het Institute for Positive Health (iPH) is Positieve Gezondheid:

“Een bredere kijk op gezondheid, waarbij niet de ziekte centraal staat, maar het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.”

De officiële website van het Institute for Positive Health (iPH):

<https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

Wij, als werkgroep, hebben het vertaald naar: Positieve Gezondheid kijkt naar zes onderdelen die samen invloed hebben op uw welzijn. Het gaat niet alleen over uw lichaam, maar ook over hoe u zich voelt, wat u belangrijk vindt en hoe uw dag eruitziet.

De zes onderdelen zijn:

1. **Lichaamsfuncties**

Hoe voelt uw lichaam? Heeft u energie? Slaapt u goed?

2. **Mentaal welbevinden**

Voelt u zich rustig of gespannen? Hoe gaat u om met moeilijke momenten?

3. **Zingeving**

Wat geeft uw leven betekenis? Waar wordt u blij van?

4. **Kwaliteit van leven**

Heeft u plezier in uw dag? Kunt u dingen doen die u fijn vindt?

5. **Meedoen**

Heeft u contact met anderen? Voelt u zich erbij horen?

6. **Dagelijks functioneren**

Kunt u de dingen doen die u wilt doen? Lukt het om uw dag goed door te komen?

Het spinnenweb

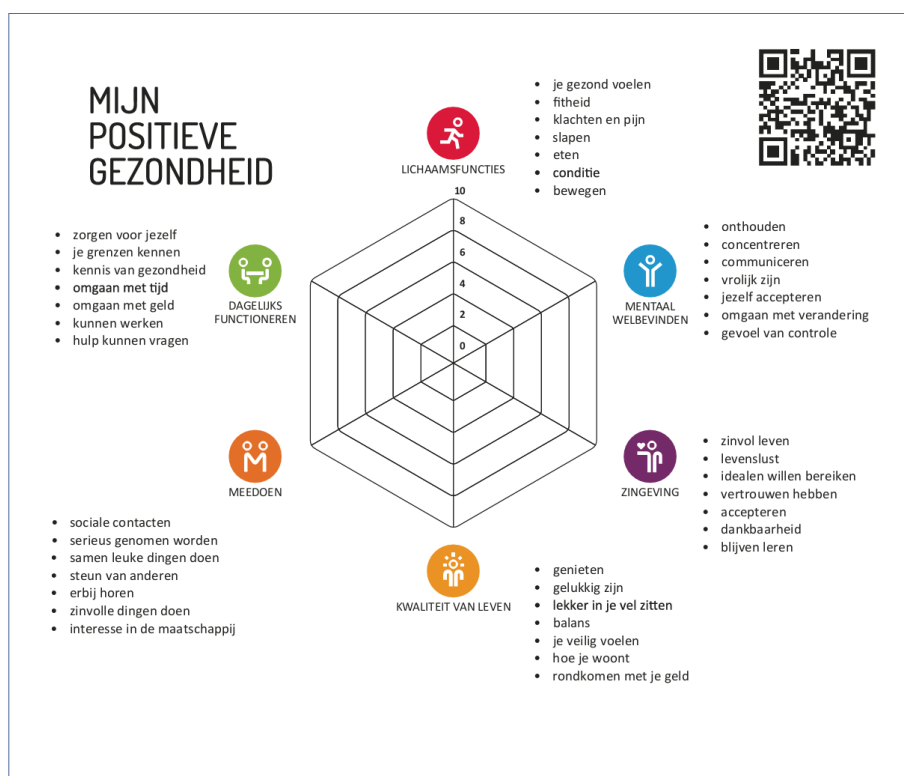
Het spinnenweb is een hulpmiddel om samen te kijken hoe het met u gaat op deze zes onderdelen.

U geeft per onderdeel aan hoe u het ervaart, bijvoorbeeld met een cijfer of door een streepje te zetten.

Het is géén test. Er is geen goed of fout.

Het helpt om een samen een prettig gesprek te voeren over wat voor u belangrijk is.

Zo ziet het spinnenweb eruit:



Waarom doen wij dit?

Wij vinden het belangrijk dat u zich gezien en gehoord voelt.

Positieve Gezondheid helpt om:

- breder te kijken dan alleen uw fysieke situatie/uw ziekte,
- te ontdekken wat u belangrijk vindt,
- samen te zoeken naar kleine stappen die uw dag prettiger kunnen maken,
- gesprekken persoonlijker en betekenisvoller te maken.

Gesprekken met geschoolde vrijwilligers

Drie van onze gastvrouwen – **Jacqueline, Ariëtta en Hetty** – hebben een speciale training gevolgd om gesprekken te voeren aan de hand van het spinnenweb.

In de komende maanden:

- zullen zij, op vrijwillige basis, met een aantal gasten een gesprek plannen,
- vult u samen het spinnenweb in,
- en wordt er, als u dat wilt, een vervolgesprek afgesproken.

U kunt ook zelf aangeven dat u graag zo'n gesprek wilt.

Wat merkt u hiervan in het centrum?

- In de huiskamer komt een poster te hangen die Positieve Gezondheid uitlegt.
- U kunt worden benaderd voor een gesprek, maar u mag dit ook zelf aanvragen.
- De gesprekken vinden plaats in de vergaderkamer, zodat er rust en privacy is.

In april evalueren wij het gebruik van Positieve Gezondheid binnen ons centrum en kijken we wat we verder kunnen verbeteren. Uiteraard horen we graag hoe u het gesprek heeft ervaren.

Wij hopen dat Positieve Gezondheid bijdraagt aan fijne, open gesprekken waarin u centraal staat.

Als u vragen heeft of graag een gesprek wilt, laat het ons gerust weten.

Met vriendelijke groet,

Anky Blankers
Ariëtta Sander
Hetty Hoevenaars
Jacqueline van den Berg
Trudy Lugthart

Werkgroep Positieve Gezondheid

Ondersteuningscentrum De IJssel