

VAKBLAD VOOR DE PROFESSIONAL IN DE ZORG

#15 SEPTEMBER 2019

CONTENT

Envida

POSITIEVE GEZONDHEID

INHOUD

OOK IN DIT NUMMER

MACHTELD HUBER OVER
POSITIEVE GEZONDHEID

28



HOE BLIJF JE GEZOND EN
WAT KUN JE DAAR ZELF
AAN BIJDAGEN?



WAT DEED U TOEN U NOG
WERKTE?



HET AANTREKKEN VAN
TED-KOUSEN IS EEN
VOORBEELD VAN ZELFZORG



POSITIEVE GEZONDHEID ZORGT
VOOR MEER EVENWICHT
TUSSEN LICHAAM EN GEEST



WERKEN AAN EEN MICRO-
INCLUSIEVE SAMENLEVING



HET ZIT GEWOON TUSSEN
JE OREN



Als jij beslist voor en over mij, dan werkt dat tegen mij

Positieve verhalen over positieve gezondheid. Deze uitgave van Content staat er vol mee. Zo vertelt Anita Vermeer – strategisch beleidsmedewerker bij GGD Zuid Limburg – over het pilotproject Blauwe Zorg in de wijk en de manier waarop wijkbewoners worden gestimuleerd om zelf actief te zijn, zodat ze de regie over hun eigen gezondheid kunnen overnemen.

In een ander artikel verwoordt Envidawijkverpleegkundige Pascale Kurvers kernachtig het belang van zelfzorg en eigen regie binnen het positievegezonderheidconcept: als jij beslist voor en over mij, dan werkt dat tegen mij. Anders gezegd, er wordt hard aan gewerkt om cliënten en patiënten een stem te geven in hun behandeling. Dat gebeurt onder meer door het 'juiste' of 'andere' gesprek met hen te voeren, waarin ogenschijnlijk eenvoudige vragen centraal staan als: Hoe gaat het met u?, Wat wilt en kunt u zelf doen?, Waar kan ik u mee helpen?

Om zelfzorg en eigen regie te promoten, heeft het Maastricht UMC+ zelfs een speciale academie opgericht: de Academie voor Patiënt en Mantelzorger, die als doel heeft patiënten en/of mantelzorgers bepaalde (para)medische handelingen zelf te laten uitvoeren in de thuissituatie. Opleidingscoördinator Marion van Mulekom vertelt erover.

Vera Niessen is adviseur bij Burgerkracht Limburg, Paula Langen is beleidsmedewerker Sociale Agenda bij de provincie Limburg en workshoptrainer positieve gezondheid. Ze doen er alles aan om zo veel mogelijk Limburgse burgers via workshops in contact te brengen met positieve gezondheid. Vera: 'Dit jaar hebben we al 45 workshops gegeven in heel Limburg.'

Bij Radar-onderdeel Athos komen mensen uit 22 landen samen om te werken aan een micro-inclusieve samenleving, zoals Athos-initiator Anita Bastiaans dat noemt. Zij en haar collega's spannen

zich in om onder anderen mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, statushouders en gepensioneerden het gevoel te geven dat iedereen mee kan doen en ertoe doet in de maatschappij. Positieve gezondheid is daarbij een belangrijk hulpmiddel.

Lees zeker ook het humaninterest-verhaal rond Froan Verheijden, die mede dankzij het positievegezonderheidconcept eindelijk het gevoel heeft dat ze serieus wordt genomen na tal van vergeefse bezoeken aan dokters, bedrijfsartsen en specialisten. Froan nam deel aan de positievegezonderheid-training via Blauwe Zorg in de wijk en is nu gezondheidsambassadeur. Wat dat precies is, legt Burgerkracht Limburg-adviseur Resi Penders uit in hetzelfde artikel. ◀

Anita Vermeer van GGD Zuid Limburg over positieve gezondheid

In 2012 introduceerde arts-onderzoeker
Machteld Huber haar vernieuwende
gezondheidsconcept positieve gezondheid.

Sinds die tijd is dit concept een begrip
geworden dat nog steeds wint aan populariteit.

Ook in Zuid-Limburg.



A photograph of an older man with glasses and a young boy sitting on a wooden pier by a lake. The man is holding a fishing rod, and the boy is smiling. The background shows a calm lake, green trees, and a bright sky with clouds. The sun is low in the sky, creating a warm, golden light.

**'HOE BLIJF JE GEZOND
EN WAT KUN JE DAAR ZELF
AAN BIJDAGEN?'**

'DE LEVENSV ERWACHTING VAN LIMBURGERS IS LAGER DAN IN DE REST VAN HET LAND'

Anita Vermeer is strategisch beleidsmedewerker bij GGD Zuid Limburg. 'Vanuit deze functie ben ik vanaf de start in 2016 betrokken bij het pilotproject rond Blauwe Zorg in de wijk. Dit project speelt zich af in de Maastrichtse wijken Wittevrouwenveld, Wyckerpoort, Nazareth en Limmel. Het is gebaseerd op de positieve gezondheidfilosofie van Machteld Huber. We willen de zorg anders organiseren, zodat wijkbewoners zelf actief kunnen zijn en de regie over hun eigen gezondheid kunnen overnemen.'

EEN BETEKENISVOL LEVEN STAAT CENTRAAL

'Anders gezegd, Blauwe Zorg in de wijk is helemaal in lijn met de kerngedachte van positieve gezondheid: niet een eventuele ziekte, maar een betekenisvol leven staat centraal. Het is nu nog zo dat er veel overheidsgeld gaat naar zorg en hulpverlening. Dat kan in de toekomst minder zijn als we meer aandacht hebben voor de achterliggende problemen waar mensen mee kampen en als we sterker het accent leggen op de beantwoording van vragen als: hoe blijf je gezond? en vooral: wat kun je daar zelf aan bijdragen?'

WELVAARTSZIEKTEN

'Die vragen spelen vooral in kwetsbare wijken. Daarbij is het bekend dat de levensverwachting van Limburgers lager is dan in de rest van het land. Opleiding en inkomen hebben daarmee te maken, maar die factoren verklaren niet alles. Er is in het zuiden waarschijnlijk ook nog sprake van een cultuurhistorische factor. In het verleden namen kerk en werkgevers de zorgtaak voor de Limburgse bevolking voor een groot deel op zich, waardoor ook welvaartsziekten eerder de kop opstaken. Vooral bij ouderen heerst nog de gedachte: er moet voor mij worden gezorgd.'

GEZONDE BASISCHOOL VAN DE TOEKOMST

'Positieve gezondheid richt zich daarentegen op uitgaan van je eigen kracht en zelfredzaamheid. In samenwerking met onder meer gemeenten, zorg- en welzijnspartijen en de Universiteit Maastricht legt GGD Zuid Limburg daar de nadruk op. Een voorbeeld is de Gezonde Basisschool van de Toekomst in Landgraaf.' (Die school onderzoekt of kinderen door een combinatie van onderwijs, sport & spel en gezonde voeding een betere fysieke, emotionele en



ANITA VERMEER



MISCHA DEUSINGS

intellectuele groei doormaken. Ook wordt gekeken of een vast dagritme tot meer rust en minder stress leidt bij kinderen en ouders, red.)

ADVISERENDE ROL

'Ik heb tegenwoordig een adviserende rol. Daarbij begeleid ik geen individuele cliënten. Ik sta voortdurend in contact met beleidsmedewerkers van verschillende zorg- en andere partijen als het gaat om positieve gezondheid en de voordelen daarvan. In het verlengde daarvan organiseer ik trainingen op dit gebied voor diezelfde beleidsmedewerkers en managers.'

LOSWEKEN VAN WERKPROTOCOLLEN

'Een van de zaken waaraan ik binnen Blauwe Zorg in de wijk veel aandacht besteed, is het – zeg maar – losweken van professionals van hun werkprotocollen. Omdat die protocollen vernieuwing en anders denken vaak in de weg staan. Dit doe ik niet alleen. Mischa Deusings van de Levantogroep coacht medewerkers in de Blauwe Zorg wijken op hoe zij kunnen werken vanuit Positieve Gezondheid en hoe zij meer tegemoet kunnen komen aan wat mensen zelf willen, wat

niet altijd strookt met wat de organisaties willen. Verder ga ik met bestuurders in gesprek over knelpunten die medewerkers daarbij ervaren. Diezelfde bestuurders hebben het signaal goed opgepakt om tempo te maken met de introductie en opname van positieve gezondheid binnen hun organisaties.'

TRAIN DE TRAINER

'Komend jaar is er met financiële steun van de provincie Limburg ruimte voor de cursus Train de trainer. Door deze cursus én de trainingen en workshops die we al organiseren, hebben we de mogelijkheid om nog meer wijkbewoners in contact te brengen met positieve gezondheid.'

Of ik in mijn persoonlijke leven iets heb veranderd door de inzichten die ik heb opgedaan rond positieve gezondheid? Ik kan wel een voorbeeld noemen, ja. Voor de eerste keer in zeven jaar heb ik ouderschapsverlof opgenomen nadat ik had besloten meer tijd te besteden aan mijn gezin.' ◀

'POSITIEVE GEZONDHEID RICHT ZICH OP UITGAAN VAN JE EIGEN KRACHT EN ZELFREDZAAMHEID'

‘Ik kom niet
bij cliënten thuis
om ze mooi
gesoigneerd
in een stoel
te helpen’



Enkele cijfers uit de Sociale Agenda 2025 van de provincie Limburg. **76,4%** van de Zuid-Limburgse bevolking tussen de 19 en 65 jaar ervaart een goede gezondheid.

In heel Nederland is dat **80,7%**.

Volwassenen met een depressie in Zuid-Limburg: **7,1 %**. Landelijk is dat **6%**.

Het positievegezondheidconcept wil deze negatieve spiraal doorbreken.

Envida-wijkverpleegkundige Pascale Kurvers vertelt daarover.

Ze behoorde in 2017 tot de eerste lichting van de positievegezondheidstraining in de Blauwe Zorgwijken, die toen nog werd verzorgd door Machteld Huber zelf, de initiator van het positievegezondheidconcept. Een belangrijk onderwerp tijdens die training was 'werken vanuit een natuurlijke houding'. Pascale: 'Werken vanuit een natuurlijke houding betekent dat je niet alleen vraaggericht opereert, maar dat je tegelijkertijd over de competentie

beschikt om een cliënt in een breder spectrum zorg te kunnen bieden. Neem een cliënt met een heupfractuur die wordt ontslagen uit het ziekenhuis en terugkeert naar huis, waar hij strikt volgens het zorgplan tweemaal per week ADL-assistentie krijgt. Op basis van het positievegezondheidconcept opent dit de weg voor ogenschijnlijk eenvoudige, maar cruciale vragen als: Hoe gaat het met u? Wat wilt en kunt u zelf doen? En: Waar kan ik u mee helpen? Hierdoor

10

geef je de cliënt een stem in zijn behandeling. Tijdens een inspiratiesessie rond positieve gezondheid verwoordde een van de sprekers dit als volgt: als jij beslist voor mij en over mij, dan werkt het tegen mij. Mooi, toch?’

OPRECHT CONTACT MAKEN

Pascale is als wijkverpleegkundige actief in het Maastrichtse werkgebied Centrum-Boven. Als je haar zo hoort praten, ontstaat al snel het idee dat ze geen moeite heeft om cliënten vanuit een natuurlijke houding te benaderen. ‘Ik ga samen zitten met cliënten en probeer oprecht contact te maken door hen aan te kijken en de juiste vragen te stellen. Daarbij spreek ik mijn cliënten overigens aan met ‘u’. Daar hou ik van. Omdat we nu eenmaal in Limburg zijn en het respectvolle ‘u’ hier veelal de aanspreekvorm en -norm is, zeker als het gaat om oudere mensen. Een vraag die ik altijd stel, is: wat deed u toen u nog werkte? Zo maak je een verbinding tussen het verleden en heden van een cliënt. Tegelijkertijd ontdek je aanknopingspunten om het leven van

'WE GAAN ONS MEER BEZINNEN OP WERKPLEZIER'

een cliënt opnieuw betekenis te geven als hij dat niet meer als zinvol ervaart. En ja, zoiets eenvoudigs als een gezamenlijke kop koffie – wat geregeld ook een bakje troost is – helpt dan uitstekend om iemand goed te leren kennen. En dat is precies wat ik wil. Oftewel: ik kom niet alleen bij cliënten thuis om ze te verzorgen en vervolgens mooi gesoigneerd in een stoel te helpen. Wat ik verder belangrijk vind in het contact met cliënten: vraag eerst toestemming als je een bepaald onderwerp wilt aansnijden, spreek een cliënt aan op zijn niveau en vul niets voor hem in.’

SPANNINGSVELD

‘Ik kijk uit naar de tijd dat positieve gezondheid structureel van toegevoegde waarde is voor iedereen die ermee te maken heeft. Want we zijn er nog niet. Zo is er nog een spanningsveld tussen wat verwijzers qua zorg aanvragen voor

cliënten en de zorg waar cliënten daadwerkelijk om vragen. Verder richt positieve gezondheid zich niet uitsluitend op cliënten, maar evengoed op de zorgprofessionals. Ook die willen zich gezien, gesteund en gewaardeerd voelen. Daartoe gaan we ons binnen Envida individueel en in teamverband meer bezinnen op werkplezier. Alleen: vanwege de hoge werkdruk is dat op dit ogenblik best moeilijk. Aan de andere kant moet die werkdruk ons er niet van weerhouden om onderling een open en uitnodigende houding aan te nemen.’

WERKGROEP POSITIEVE GEZONDHEID

‘Tot slot. Ik ben ambassadeur positieve gezondheid binnen Envida. Daartoe neem ik binnen en buiten onze organisatie deel aan diverse bijeenkomsten over dit onderwerp. Op dit ogenblik werk ik mee aan de vorming van een werkgroep positieve gezondheid. Met die werkgroep gaan we collega’s ondersteunen in het voeren van het juiste gesprek met cliënten.’ ◀

'ALS JIJ BESLIST VOOR MIJ EN OVER MIJ, DAN WERKT HET TEGEN MIJ'

”

'EEN VRAAG DIE
IK ALTIJD STEL:
WAT DEED U TOEN
U NOG WERKTE?'



11







HET MAASTRICHT UMC+ MAAKT WERK VAN DE ACADEMIE VOOR PATIËNT EN MANTELZORGER

13

Samen werken aan positieve gezondheid. Om daar invulling aan te geven, heeft het Maastricht UMC+ in 2018 een begin gemaakt met de Academie voor Patiënt en Mantelzorg. Die heeft als doel patiënten en mantelzorgers bepaalde (para)medische handelingen zelf te laten uitvoeren. Daardoor kunnen ziekenhuispatiënten eerder naar huis en worden verpleegafdelingen ontlast.

'INJECTEREN, WONDEN VERZORGEN EN HET AANTREKKEN VAN TED-KOUSEN ZIJN VOORBEELDEN VAN ZELFZORG'

Zelfzorg en eigen regie zijn twee kernpunten van positieve gezondheid. De Academie voor Patiënt en Mantelzorger levert daar een positieve bijdrage aan. Marion van Mulekom, opleidingscoördinator bij de Academie voor Patiënt en Mantelzorger:

'Injecteren, wonden verzorgen en het aantrekken van TED-kousen zijn enkele voorbeelden van handelingen die patiënten en/of mantelzorgers met onze ondersteuning zelf kunnen verrichten. Die ondersteuning bestaat onder meer uit instructies op maat en workshops, zodat die handelingen op een verantwoorde en veilige manier plaatsvinden.'

INFORMATIE BLEEF VAAK NIET HANGEN

'Reguliere verpleegkundigen gaven die instructies tot voor kort geregeld tussen de overige werkzaamheden door, waardoor de verstrekte informatie vaak niet bleef hangen bij patiënten. En als het

extra druk was, werden de instructies uitgesteld of soms zelfs vergeten, zodat patiënten langer dan nodig in een ziekenhuisbed verbleven. De acht speciaal opgeleide verpleegkundigen van de Academie voor Patiënt en Mantelzorger geven inmiddels elke middag acht tot tien instructies aan het bed, voor het merendeel over het gebruik van Fraxiparine, het aantrekken van TED-kousen en wondverzorging.'

GEBRUIK E-HEALTHAPP EN INLOOPCAFÉ

'Diezelfde verpleegkundigen leren patiënten en mantelzorgers ook hoe een e-healthapp werkt. Op die app kunnen ze de instructies rustig lezen en eventueel nog eens teruglezen. Via diezelfde app en telefonisch contact kunnen ze ook snel en efficiënt met ons communiceren als ze vragen hebben.' Die app is één ding. Zoals het er nu naar uitziet, opent de Academie voor Patiënt

en Mantelzorger binnen twee jaar een laagdrempelig inloopcafé op een centrale plek in het Maastricht UMC+, een idee waaraan Marion een actieve bijdrage heeft geleverd. 'Te midden van alle ziekenhuishectic kunnen bezoekers daar in een huiselijke omgeving terecht voor informatie en vragen. In het inloopcafé geven we hun ook al vóór een opname instructies over hoe ze een bepaalde (para)medische handeling na ontslag zelf kunnen uitvoeren in de thuissituatie. Als voorbeeld voor de inrichting van het inloopcafé kan de afdeling Oncologie dienen met zijn intieme zitplaatsen, planten, boekenrekken en laptopplek. Een deel van de verpleegkundigen van de Academie voor Patiënt en Mantelzorger ontvangt de bezoekers in het inloopcafé en neemt de tijd om met hen te praten. Daartoe voorziet het inloopcafé over flexibele werkruimten die voor voldoende privacy zorgen.'

'ACHT GESPECIALISEERDE VERPLEEGKUNDIGEN GEVEN ELKE MIDDAG ACHT TOT TIEN INSTRUCTIES AAN HET BED'

WERKDRUK THUISZORG VERLAGEN

'Belangrijke voordelen van de e-health-app en het inloopcafé zijn dat patiënten minder vaak of geen bezoek meer hoeven te brengen aan meestal drukbevolkte poli's. Daarnaast daalt het aantal (her) opnames en krijgen patiënten meer inzicht in hun ziekte, waardoor ze beter weten hoe ze daarmee om moeten gaan. Tegelijkertijd krijgen de zorgprofessionals door deze nieuwe ontwikkelingen een beter beeld van wat er speelt in de thuissituatie van patiënten. Dat geeft hun de mogelijkheid om hun dienstverlening nog meer aan te scherpen.' In hoeverre neemt de Academie voor Patiënt en Mantelzorger werk uit handen van de thuiszorg? 'Dat doen we voor een behoorlijk deel. Eerlijk gezegd heb ik me daar in het begin wel een beetje zorgen over gemaakt. Maar in de praktijk blijkt dat thuiszorgorganisaties ons niet zien als concurrenten. Integendeel. Ze zijn blij dat de Academie voor Patiënt en Mantelzorger een structurele bijdrage levert aan de verlaging van hun werkdruk.' ◀

**'VIA DE E-HEALTHAPP KUNNEN
PATIËNTEN EN MANTELZORGERS
DE INSTRUCTIES RUSTIG LEZEN EN
EVENTUEEL NOG EENS TERUGLEZEN'**





Over de workshops positieve gezondheid van Burgerkracht Limburg



Om zo veel mogelijk Limburgse burgers bekend te maken met positieve gezondheid organiseert Burgerkracht Limburg sinds vorig jaar workshops. Of, zoals workshoptrainer Paula Langen het mooi uitdrukt: 'We verspreiden het woord en zorgen voor bewustwording.'

Vera Niessen is adviseur bij Burgerkracht Limburg. Ze vertelt dat de workshops vooral zijn bedoeld voor mensen die nog niet zo bekend zijn met positieve gezondheid. Een behoorlijk aantal heeft er zelfs nog nooit van gehoord. Paula Langen werkt bij de provincie Limburg als beleidsmedewerker Sociale Agenda. Tegelijkertijd is ze op vrijwillige basis workshoptrainer. Ze legt uit dat het vorige college het positievegezondheidsconcept heeft omarmd en een plaats heeft gegeven binnen de Sociale Agenda. 'Ik heb iets met gezondheid. Het is een kostbaar goed dat me in staat stelt te doen wat ik doe en te zijn wie ik ben. Zeven jaar geleden heb ik kanker gehad. Dat zette mijn leven toen op de kop. Sinds die tijd besef ik veel beter wat er wel en minder toe doet in het leven en waardeer ik alles meer wat met gezondheid te maken heeft. In die zin heeft mijn ervaring met kanker mij als mens

verrijkt.' Paula voegt daaraan toe dat er veel aandacht is voor de fysieke gezondheid van mensen en in mindere mate voor hun geestelijk welzijn. Positieve gezondheid zorgt voor meer evenwicht.

SPINNENWEB INVULLEN

Het Katholiek Vrouwengilde, de Unie Katholieke Bond van Ouderen, koepel- en patiëntenorganisaties, Stichting de Zonnebloem, buurtverenigingen...

Het is maar een greep uit de uitgebreide doelgroep waarvoor Burgerkracht Limburg workshops organiseert. Vera: 'We geven bekendheid aan de workshops via onze eigen website, socialmediakanalen, een digitale nieuwsbrief en ons huis-aan-huisblad. De belangstelling voor de workshops is groot. Dit jaar hebben we er al 45 gegeven in heel Limburg.' Hoe is een workshop in grote lijnen opgebouwd? Vera: 'Eerst vertelt de workshoptrainer zijn persoonlijke verhaal rond positieve gezondheid.'

Daarna wordt kort en zonder al te veel theorie uitgelegd wat positieve gezondheid inhoudt. Dan nodigen we de deelnemers uit om het 'spinnenweb' in te vullen. (Kijk voor dat spinnenweb op www.mijnpositievegezondheid.nl, red.) Daarna mogen de deelnemers een inspiratiekaart kiezen. Iemand die rust mist in zijn leven, pakt dan wellicht een kaart met een natuurfoto. Zo opent die kaart – en elke andere kaart – de weg voor het 'andere' gesprek, voor een brede blik naar binnen. Dit met behulp van de vragen: Hoe gaat het met mij en mijn leven? En: Wat zou ik willen veranderen of verbeteren? Een work-

(begrijpend) lezen. Ik zie dat graag, ook al omdat ik dan met veel verschillende mensen in contact kom. Dat breder ingestoken menselijk contact is trouwens een van de redenen geweest waarom ik workshoptrainer ben geworden. Als beleidsmedewerker miste ik dat voorheen wel een beetje.' Wordt het positievegezondheidconcept ook intern toegepast bij Burgerkracht Limburg en de provincie Limburg? Vera: 'Jazeker. Onze medewerkers volgen een workshop en tijdens functioneringsgesprekken vragen we ook het spinnenweb in te vullen om tot het 'andere' gesprek te komen. Paula wijst op het

'DIT JAAR HEBBEN WE AL 45 WORKSHOPS GEGEVEN IN LIMBURG'

shop duurt overigens tussen de 1,5 en 2 uur. Wie interesse heeft in een workshop of daar meer informatie over wil hebben, kan een e-mail sturen naar positiefgezond@burgerkrachtlimburg.nl.'

POSITIEVE GEZONDHEID INTERN

Paula: 'Het spinnenweb is in eerste instantie ontwikkeld voor de volwassenendoelgroep. Om zo veel mogelijk mensen in contact te brengen met positieve gezondheid, zijn nu ook aangepaste spinnenwebversies ontwikkeld voor onder anderen kinderen, jongeren en mensen die moeite hebben met

groepje positievegezondheidambassadeurs binnen de provincie Limburg. Die promoten bij hun collega's onder andere het drinken van water en het eten van gezonde producten. Verder hebben ze een prijsvraag uitgeschreven die collega's aanspoort met initiatieven te komen. 'Een autoloze werkdag bijvoorbeeld, zodat we met zijn allen op de fiets naar het gouvernementsgebouw komen. En zo zijn er nog veel meer initiatieven mogelijk, omdat positieve gezondheid raakvlakken heeft met tal van onderwerpen. Met gezondheid natuurlijk, maar evengoed met duurzaamheid, milieu en armoede.' ◀



‘Positieve
gezondheid zorgt
voor meer evenwicht
tussen fysieke
gezondheid en
geestelijk welzijn’

”

'DE DEUR STAAT OPEN VOOR IEDEREEN'

In een ander artikel in deze Content zegt wijkverpleegkundige Pascale Kurvers dat cliënten en zorgprofessionals zich gezien, gesteund en gewaardeerd willen voelen. Dat geldt bij uitbreiding voor alle mensen. Bij Radar-onderdeel Athos kom je 'alle mensen' tegen. Het doel van Athos: laten zien dat iedereen mee kan doen en ertoe doet.



‘Bij Athos is niet
iedereen gelijk,
maar wel
gelijkwaardig’



'MENSEN UIT 22 LANDEN KOMEN NAAR ATHOS'

SAMENWERKING ATHOS EN ENVIDA LEDENSERVICE

Behalve dat Radar en Envida partners in de zorgketen zijn, is er sinds begin dit jaar ook sprake van een samenwerkingsverband tussen Athos en Envida Ledenservice.

Nieuwe leden ontvangen een welkomstgeschenk waarbij ze kunnen kiezen uit een houten dienblad, een houten tablethouder of een lederen brillenkoker. Deze mooie geschenken worden vervaardigd in de werkplaats van Athos, ondergebracht in het voormalige schoolgebouw aan de Maastrichtse Athoslaan (wijk Biesland).

Meer informatie over het lidmaatschap staat op www.envidaledenservice.nl

Een tijd geleden was Athos nog uitsluitend een dagbestedingsplek voor mensen met een (verstandelijke) beperking. Nu kom je er ook mensen tegen met een afstand tot de arbeidsmarkt, statushouders, gepensioneerden, studenten, buurtbewoners en ondernemers. Athos-initiator Anita Bastiaans werkt in het voormalige schoolgebouw aan de Maastrichtse Athoslaan met haar collega's en al die andere mensen aan wat zij een micro-inclusieve samenleving noemt.

SPIJKERBROEKEN MET DE DEGEN VAN MUSKETIER ATHOS

Dat doen ze onder meer door gezonde en prijsbewuste maaltijden te bereiden en te serveren in de centrale ontmoetingsruimte of binnentuin. Door biologische producten te telen in de eigen tuin. Door kwalitatief hoogstaande lampen, meubels et cetera te vervaardigen in de houtwerkplaats. En door mooie spijkerbroeken te maken die je herkent aan het logo dat verwijst naar de degen van Athos, een van de drie musketiers. De producten zijn te koop bij Athos en voor een deel bij diverse winkels in de stad.

AANDACHT VOOR DE TOTALE MENS

Anita staat helemaal achter het positieve-gezondheidsconcept van Machteld Huber. Omdat gezondheid meer is dan alleen fysieke gezondheid. Daarom moet je altijd goed kijken naar de manier waarop mensen omgaan met veranderende omstandigheden in hun

leven. Ze noemt een voorbeeld. De een breekt zijn arm en voelt zich ziek en de ander gaat fris en vrolijk door met zijn leven. Hoe kan dat? Om dat te ontdekken, moet je aandacht hebben voor de totale mens. Een holistische aanpak, dat is belangrijk. Ook als het bijvoorbeeld gaat om mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Te vaak nog ligt daarbij de nadruk op de invulling van het arbeidsdeel en is er te weinig oog voor wat mensen belemmert om een volgende stap te kunnen zetten.

VEILIGE EN VERTROUWDE PLEK

Bij Athos ligt de nadruk op doen wat nodig is om mensen te laten deelnemen aan de samenleving op een manier die bij hen past. Daartoe worden richtlijnen en protocollen niet heilig verklaard, omdat Athos voldoende vrije ruimte wil creëren om betekenis te kunnen geven aan iemands persoonlijke leven. Dat lukt goed. Mensen uit 22 landen vinden het fijn om naar de Athoslaan te komen. Toch is er nooit 'gedoe'. Dat maakt Athos tot een veilige en vertrouwde plek, waar niet iedereen gelijk is, maar wel gelijkwaardig.

GEEN ZORGSTEMPEL

Athos werkt nauw samen met de gemeente Maastricht, die ook voorstander is van het positievegezondheid-

'WERKEN AAN EEN MICRO-INCLUSIEVE SAMENLEVING'

concept en daarmee actief aan de slag is gegaan. Anita geeft een paar cijfers. Athos verwelkomt zo'n 135 mensen per week, van wie 35% jonger is dan 30 jaar. En het zijn vooral jongeren die er niet van houden om in een Wmo-, Wlz- of Participatiewethokje te worden geplaatst, maar die wel openstaan voor begeleiding. Daarom is Anita blij met de nieuwe gemeentelijke financieringsvorm van Athos. Die financiering was persoonsgericht, is nu plekgericht en past daardoor beter bij het laagdrempelige karakter van Athos en de doen-wat-nodig-is-aanpak.

VERZACHTING IN EEN MAATSCHAPPIJ DIE VERHARDT

Aan welke specifieke onderwerpen van het positievegezondheidconcept levert Athos de meeste toegevoegde waarde? Anita hoeft niet lang te denken: meedoen, mentaal welbevinden, zingeving en kwaliteit van leven. Zo zorgt Athos voor verzachting in een maatschappij die verhardt. Daartoe staat de deur van het voormalige schoolgebouw open voor iedereen. Na een welkomstgesprek – wie ben je?, waar liggen je interesses?, wat zou je bij ons willen doen? – volgt

een rondleiding door het gebouw. Soms kun je al diezelfde dag meewerken in de verschillende ateliers en daarmee deelnemen aan de sociaal-economische onderneming die Athos is.

SHELTERSUIT

Athos legt verbindingen, investeert in talenten van mensen en ontplooit daartoe tal van initiatieven. Laat Athos zich ook inspireren door andere initiatieven? Anita noemt het voorbeeld van de sheltersuit, een pak dat bestaat uit een jas en slaapzak in één om onder anderen daklozen te beschermen tegen de kou. De sheltersuits worden gemaakt in een atelier in Enschede waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt meewerken en worden begeleid, zodat ze beter kunnen deelnemen aan de samenleving. Anita en haar collega's zijn daar op bezoek geweest om kennis uit te wisselen over de aanpak en werkwijze. Misschien dat ze die pakken ook bij Athos kunnen gaan maken. Dat zou dan nog een manier zijn om mensen extra warmte te geven. ◀

'PRODUCTEN TE KOOP BIJ ATHOS EN IN STADSWINKELS'

A photograph of two women standing outdoors in front of a light-colored brick wall. The woman on the left is younger, with blonde hair tied back, wearing a bright yellow tank top and light blue jeans. The woman on the right is older, with short brown hair and glasses, wearing a white t-shirt with a geometric pattern and a light-colored cardigan. In the foreground, the handlebars and wheels of several bicycles are visible, slightly out of focus. The background shows a brick building and a street.

Froan WORDT EINDELIJK SERIEUS GENOMEN



Oké. Dan heb je al jarenlang te maken met het chronischevermoeidheidssyndroom, waar later ook nog eens een post-traumatische stressstoornis bijkomt. Fysiek en mentaal ben je aan het eind van je Latijn. Je klopt aan voor hulp. Knock, knock. Maar: nobody there. Froan (spreek uit: Froom) Verheijden maakte het mee en besloot het heft in eigen hand te nemen.

Froan: 'Mijn lichaam viel volledig uit toen ik ziek werd. Ik weet niet meer bij hoeveel dokters, bedrijfsartsen en specialisten ik ben geweest. Die konden of wilden me niet helpen. 'Het zit gewoon tussen je oren', kreeg ik te horen. Een ander had het over vage klachten. Een van hen was zelfs van mening dat ik helemaal niets mankeerde. Ik voelde me totaal niet serieus genomen. Ik bezoek nu nauwelijks nog een dokter omdat ik heb besloten op het gebied van mijn gezondheid het

heft in eigen hand te nemen. Niet alleen vanuit de medische wereld kon ik rekenen op weinig tot geen begrip. Mijn toenmalige vriend dacht dat ik me aanstelde. Ook mijn overige vrienden keerden zich van me af.'

IK BEN MINIMALIST GEWORDEN

'Vervolgens ben ik zelf gaan kijken hoe ik mijn leven en gezondheid kon verbeteren. Ik heb diverse diëten en orthomoleculaire therapie gevolgd, ik ben gaan

mediteren, wandelen en dansen. Salsa, om precies te zijn. Dat is mijn passie. Ik geef nu ook salsa-les. Verder ben ik minimalist geworden. Dat wil zeggen: ik heb 90% van de spullen in mijn huis weggegeven. Dat heeft me geholpen om structuur aan te brengen en stress te vermijden. Ik leid een ander leven nu. Ik ben er nog niet, maar het gaat beter. Het gaat ook beter tussen mij en de consulent van de Sociale Dienst. Onze band kreeg een positieve wending nadat een collega haar had gewezen op positieve gezondheid, waarna ze dat ging toepassen in ons contact. Vanaf dat moment veranderden ook haar houding

en vraagstelling. 'Welk werk zou je willen doen als vrijwilliger? Wat past bij jou als persoon, denk je?' Ze steunt me nu. Ik voel me eindelijk serieus genomen.'

POSITIEVE GEZONDHEID MET FROAN

'Mijn consulent attendeerde me ook op de positievegezondheidtraining, waaraan het certificaat gezondheidsambassadeur is verbonden. Ze raadde me aan deze mogelijkheid te onderzoeken. De eerste keer dat ik deelnam aan de training via Blauwe Zorg in de wijk was ik best geëmotioneerd. Ik vond de plek waarnaar ik zo lang had gezocht.

Dat heeft ertoe geleid dat ik gezondheidsambassadeur ben geworden. Toen het ambassadeurstraject eindigde, ben ik – vooral gericht op de inwoners van Maastricht – gaan bloggen en vloggen op mijn eigen Facebook-pagina onder de titel 'Positieve gezondheid met Froan'. Ik heb door de jaren heen zelf veel geleerd over hoe je in kleine stapjes je leven en gezondheid kunt optimaliseren en dat wilde ik graag delen. Ik wilde ook laten zien dat je je niet hoeft te schamen als het niet goed met je gaat. Ik deel positieve initiatieven, interviews, verhalen, tips en recepten. Daar haal ik veel voldoening uit. Verder help ik



FROAN VERHEIDEN

**'IK HEB
90% VAN DE
SPULLEN
IN MIJN HUIS
WEGGEGEVEN'**

'WIJKBEWONERS STIMULEREN OM DE REGIE TE NEMEN OVER HUN EIGEN GEZONDHEID'



27

RESI PENDERS

mee met het schrijven van de Gezonde Gazet, een Maastrichts wijkblad over positieve gezondheid.'

FEELING HOUDEN MET DE PRAKTIJK

Burgerkracht Limburg-adviseur Resi Penders werkt bij zusterorganisatie Zorgbelang Limburg en maakt deel uit van programmteam Blauwe Zorg in de wijk om een duurzame verandering door te voeren in de zorgwereld. Dit door wijkbewoners te stimuleren zelf actief te zijn en de regie te nemen over hun eigen gezondheid. Blauwe Zorg in de wijk is een samenwerkingsverband van ZIO, provincie Limburg, gemeente Maastricht, Universiteit Maastricht, GGD Zuid Limburg, Burgerkracht Limburg,

Zorgbelang Limburg, Envida, Radar, XONAR Trajekt, LEVANTOgroep en verzekeraar VGZ. Geregeld ook praat ik met gezondheidsambassadeurs zoals Froan, zodat ik feeling blijf houden met de praktijk.'

INFORMEEL KARAKTER

'De groep gezondheidsambassadeurs bestaat nu uit twaalf mensen. Voor wie geïnteresseerd is: in september worden weer nieuwe gezondheidsambassadeurs bij Blauwe Zorg in de wijk getraind in het gedachtegoed van positieve gezondheid. Vervolgens ga je onderzoek doen in de wijk om te kijken wat er speelt onder de bewoners, bijvoorbeeld door te interviewen of door met foto's of filmpjes een blik te geven op

de wijk. Die activiteiten hebben bewust een informeel karakter. Want je kunt wel tegen een wijkbewoner zeggen: 'Nu gaan u en ik het hebben over het begrip positieve gezondheid.' Maar dat werkt niet. Wat wel werkt: mensen op een laagdrempelige manier meenemen en laten vertellen over hun gezondheid, vitaliteit en welzijn. Zo open je de weg voor de zorgverbetering waar positieve gezondheid en Blauwe Zorg in de wijk voor staan.' ◀

ZIEK ZIJN EN JE TOCH GEZOND VOELEN

Arts-onderzoeker **Machteld Huber** introduceerde in 2012 het nieuwe gezondheidsconcept Positieve Gezondheid. In 2014 promoveerde ze op dit onderwerp aan de Universiteit van Maastricht. Een jaar later richtte ze het Institute voor Positive Health op. Positieve Gezondheid. Wat is het en wat heb je eraan?

Positieve Gezondheid legt de nadruk niet op afwezigheid van ziekte, maar op gezond zijn. Ik begon erover na te denken toen ik als huisarts tussen mijn 30^e en 35^e achtereenvolgens vier heftige ziektes doormaakte. Tijdens mijn studie had ik geleerd om puur vanuit een medische invalshoek naar patiënten te kijken. In de periode dat ik ziek was – en dus zelf patiënt was – ontdekte ik dat mijn eigen positiviteit

en veerkracht van grote invloed waren op een goed herstel. In mijn studie was daar nauwelijks aandacht voor. Tegenwoordig kijken nog steeds veel artsen overwegend naar de medische kant van patiënten. Zorgprofessionals die dichter bij de patiënt staan – zoals verpleegkundigen en verzorgenden – kijken breder en zien eerder de volledige mens achter de patiënt. Positieve Gezondheid wil er daarom mede aan

bijdragen dat artsen ook meer de mens achter de patiënt in beeld houden en rekening houden met wat voor de patiënt zelf belangrijk is.'

HOE GAAT HET MET U?

'Wat daarbij ook een essentiële vraag is: wil een patiënt wel altijd worden behandeld aan alles wat zich voordoet? Heeft hij daar altijd behoefte aan? Tijdens mijn onderzoek naar gezond-



heid sprak ik met een oudere mevrouw die te maken had met staar, een lek-kende hartklep en een versleten heup. Tegen het advies van de artsen in wilde ze alleen van haar staar worden verlost. Dan kon ze tenminste weer haar klein-kinderen zien en haar krantje lezen. Voor haar was dat genoeg om – zonder meerdere zware operaties – een geluk-kig leven te leiden. Net als die mevrouw leerde ik in mijn tijd als patiënt om mijn aandacht te richten op de mooie dingen in mijn leven. Daardoor ging ik me beter voelen. Om die reden moet in de relatie tussen zorgprofessionals en patiënten deze basisvraag altijd vooropstaan: hoe gaat het met u? Naar aanleiding van deze vraag en door vervolgens door te vragen kom je erachter wat centraal staat in iemands leven. Je ontdekt waar de bronnen van vreugde liggen van een patiënt en kunt hem daardoor helpen om met zijn leven verder te gaan zonder dat de ziekte overheerst.’

TEST UW POSITIEVE GEZONDHEID

‘Positieve Gezondheid is uitgewerkt in een spinnenweb. Dat web is gebaseerd op wat patiënten mij hebben verteld tijdens mijn onderzoek. Nu dat er is, reageren heel veel mensen met herkenning. Wie wil weten hoe het is gesteld met zijn Positieve Gezondheid kan een test doen op www.mijnpositievegezondheid.nl. Die test gaat over de volgende zes onderwerpen. Hoe gaat het lichamelijk met u? Hoe gaat het geestelijk met u? Vindt u uw leven zinvol? Heeft u een prettig leven?

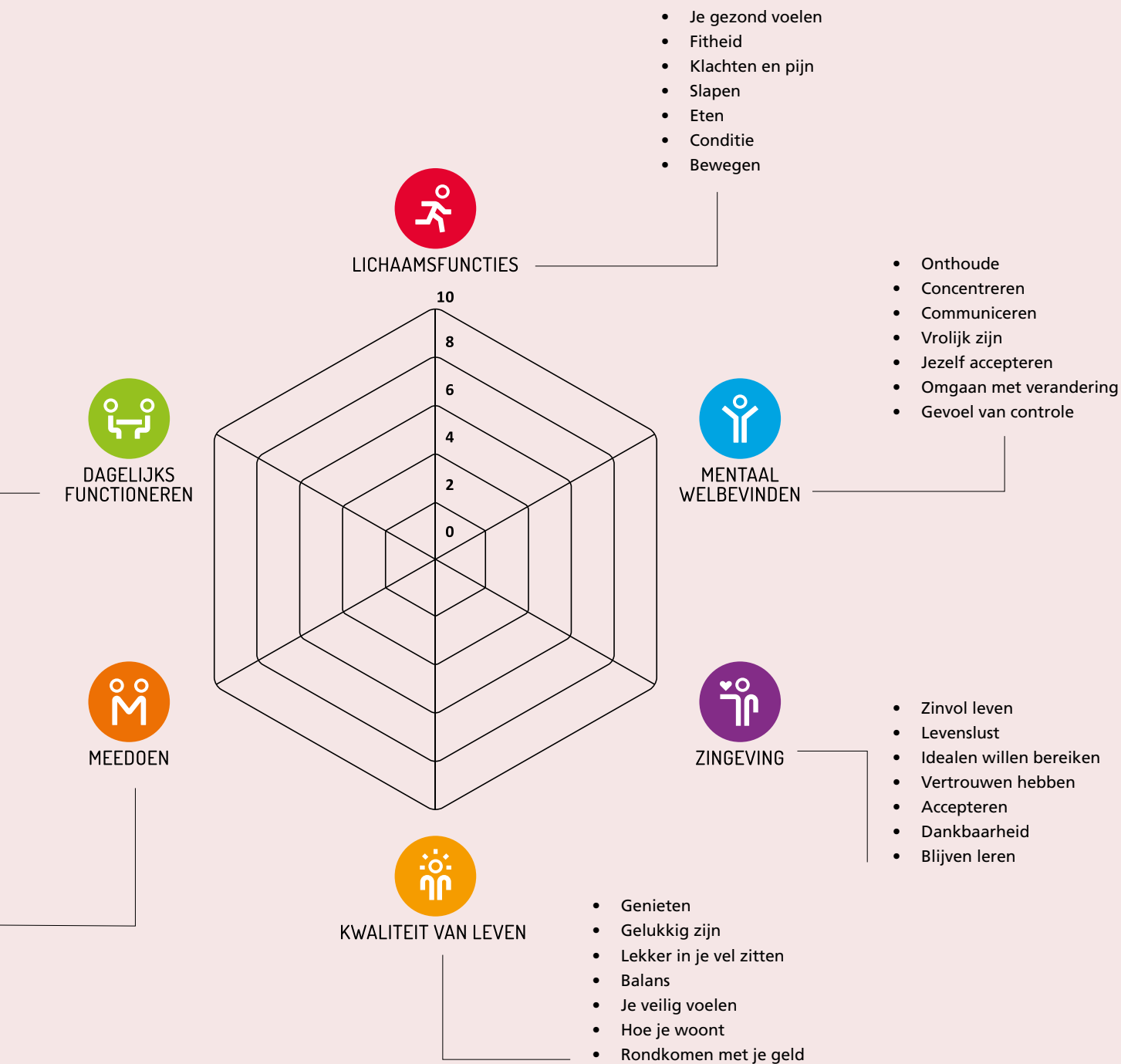
Doet u voldoende mee binnen de maatschappij? En: hoe ziet uw dagelijks leven eruit? Als je naar aanleiding van de uitkomst van de test iets aan je gezondheid wilt veranderen, kun je dit bijvoorbeeld bespreken met je huisarts of een andere vertrouwenspersoon.’ Wilt u zich als lid van Service van Envida verder verdiepen in het werk van Machteld Huber en haar collega’s binnen het Institute voor Positive Health? Kijk dan ook op www.ipositivehealth.com.

POSITIEF NIEUWS

Machteld Huber ten slotte: ‘De wereld van de zorg is natuurlijk een gigantisch systeem dat je niet zomaar even verandert. Ik zie Positieve Gezondheid als een klein, maar goed begin van een grotere omwenteling die de komende jaren plaats moet vinden. Het is alvast een goed teken dat we ons instituut niet voortdurend hoeven te promoten. Onder meer huisartsen, gemeenten en ziekenhuizen weten ons steeds vaker en in steeds grotere aantallen te vinden. Dat geeft aan dat er van meerdere kanten behoefte is aan een nieuwe invulling van de gezondheidszorg. Wat ook positief nieuws is: inmiddels zijn we onder andere een kinder- en een vluchtelingenversie aan het ontwikkelen rond Positieve Gezondheid. En zo gaan we verder, omdat we willen dat zo veel mogelijk mensen de regie kunnen voeren over hun eigen leven.’ ◀



- 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
 - Zinnige dingen doen
 - Interesse in de maatschappij





Content is een uitgave van Envida in samenwerking met Maastricht UMC+, ZIO, Academische Werkplaats Ouderenzorg Zuid-Limburg en Burgerkracht Limburg. Het blad verschijnt 3 keer per jaar.

REDACTIE

Lisette Ars, Guido Biesmans, Vivian Haine, Helmi van Nuil, Roel Sillen, Ingeborg Wijnands-Hoekstra, Sandra Zwakhalen

TEKST

Pascal Panis

VORMGEVING

Crasborn Communicatie
Vormgevers

FOTOGRAFIE

Marcel van Hoorn

In de vorige editie was abusievelijk de naam van fotograaf Bas Linssen-Engels (pag. 16 t/m 20) niet genoemd. Bij dezen alsnog.

DRUKWERK

ARS printmedia

SUGGESTIES VOOR DE REDACTIE?

Bel of mail Helmi van Nuil,
Communicatie en Marketing
Envida
043 - 631 4187
communicatie@envida.nl