

Positieve gezondheid en moeilijke keuzes op de werkvloer



Positieve gezondheid in de Noordkop



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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

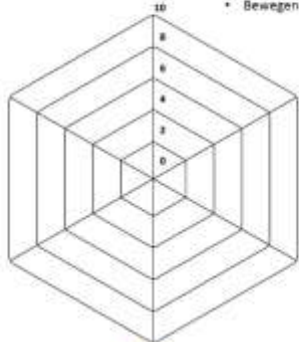


DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle 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
- Slijzen leren



KWALITEIT VAN LEVEN

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



WIE ZIJN WIJ?

WAAROM DEZE WORKSHOP

INHOUD

- ***POSITIEVE GEZONDHEID, WAT IS DAT?***
- ***CASUS***
- ***MOREEL BERAAD***



‘POSITIEVE GEZONDHEID’

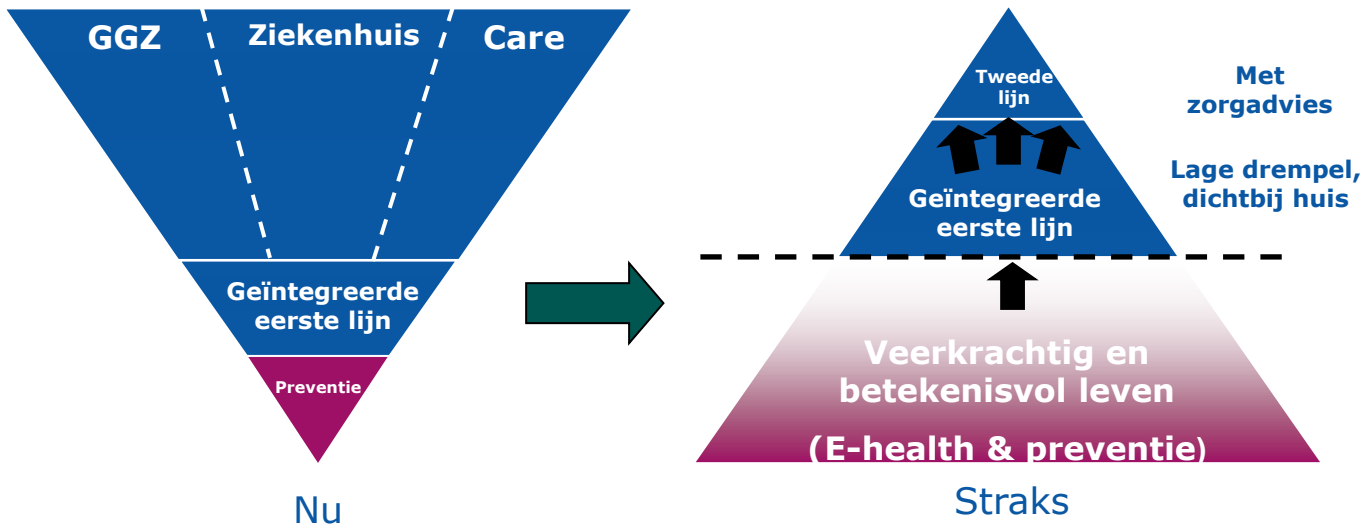
Wat is het en wat kan ik ermee?

Stelling

*We spreken van gezondheidszorg,
maar in feite is het ziektezorg*



VISIE OP (BETAALBARE) ZORG IN DE TOEKOMST - DE KOSTEN



3. Definitie van gezondheid

GEZONDHEID' IS NOG STEEDS GEDEFINIEERD MET DE WHO-DEFINITIE VAN **1948**:

Een staat van volledig fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet alleen de afwezigheid van ziekte, of gebrek.'

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.

ALS 'GENERAL CONCEPT' IS VOORGESTELD:



‘

‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’

Nieuwe denken: Gezondheid gaat over het hele leven

Oude denken: Gezondheid vooral lichamelijk



ADVIES:

*Neem gezondheid niet als doel op zich,
maar **als middel...***

*namelijk opdat **iemand 'zijn/haar ding kan
doen'.***

Gebieden in de wereld waar mensen heel oud worden, zonder chronische ziekten en zonder mentale aftakeling.



Sleutels:

- Goed eten
- Natuurlijk bewegen
- Zingeving
- Sociale inbedding en verbondenheid ervaren

BLUE ZONE LIFE LESSONS

 MOVE NATURALLY	 RIGHT TRIBE
 RIGHT OUTLOOK	 EAT WISELY

LONGEVITY HOTSPOTS

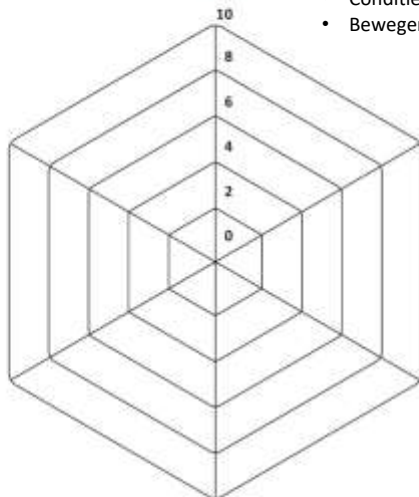
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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



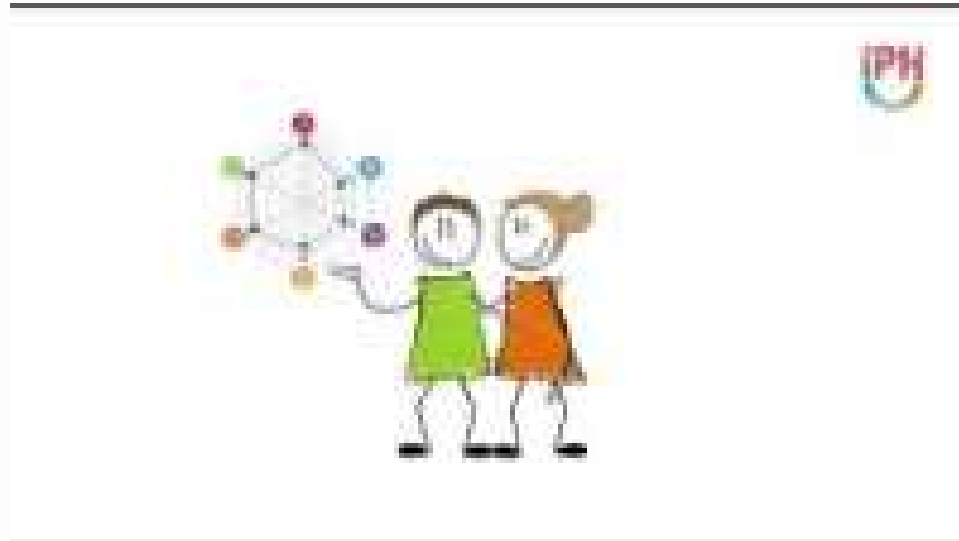
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



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

POSITIEVE GEZONDHEID, WAT IS DAT EIGENLIJK?

samen
WOONZORGGROEP



**Mensen doen niet wat ze
moeten, maar wat ze willen.**

**Ze gaan voor wat voor hen
van waarde is.**



Denken in mogelijkheden: positieve gezondheid



Waar wil je naartoe?

- "investeren in de oplossing i.p.v. het probleem"
→ kijken naar wat nog wel kan
- "wat is de droom van de cliënt?"
Wat wenst hij/zij, wat is het verlangen of de hoop?
- "Waarmee krijg je iemand gemotiveerd?"
"Waarom wil je weer kunnen lopen?"
- Niet gemotiveerd zijn zit heel vaak wat achter
Denk aan angst, weerstand, faalangst

Vooral kijken naar wat mogelijkheden zijn

Werken met positieve gezondheid

samen
WOONZORGGROEP



Gaat om drie elementen

1. De brede blik naar binnen - **'Mijn Spinnenweb'**
2. Het 'andere gesprek' - **Wat is voor u echt belangrijk?**

Zou u wat willen veranderen?

Zingeving

3. Samen kijken naar **'Handelingsperspectieven'** en iemand daarbij dan **begeleiden/ coachen.**

Wens van de cliënt

Dhr. De Vries

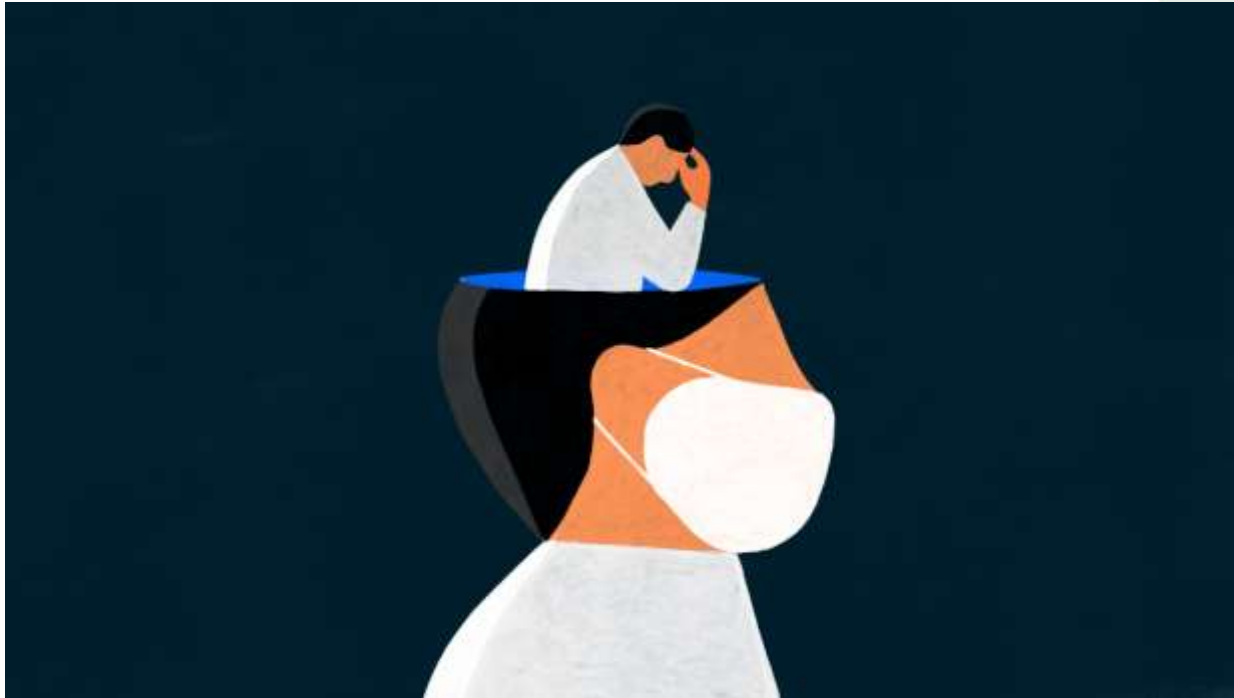


Situatie:

- Slikproblemen
- Gevaar verslikken en mogelijk verstikking
- Advies: gemalen voedsel

- *Wens van dhr. de Vries:*
- *Genieten van mijn eten, één van de weinige kwaliteitsmomenten in mijn leven.*
- *Dhr. wil dus echt op mijn voedsel kauwen, dus structuur proeven*

Morele Stress



STAP 1 Introductie



Moreel beraad is:

- een gezamenlijke zoektocht,
 - via een actuele casus
- in een open dialoog,
 - vertrouwelijk en gelijkwaardig
- naar elkaars onderliggende gezichtspunten,
 - waarden en normen
- bij een besluit, waar jij vragen bij hebt.
 - omdat die botsen met jouw visie op goede zorg

Dilemmamethode

Beeldvorming

Oordeelsvorming

Besluitvorming



Dilemmamethode



Stap 1: Introductie

Beeldvorming

Stap 2: Formuleren van het dilemma

Stap 3: Verhelderen en verplaatsen

Oordeelsvorming

Stap 4: Benoemen van waarden en normen

Stap 5: Zoeken naar alternatieven

Besluitvorming

Stap 6: Maken van individuele afweging

Stap 7: Overeenkomsten/verschillen

Stap 8: Evaluatie

Stap 2

Formuleren van het dilemma

samen
WOONZORGGROEP

Doel: beschrijven dilemma

Casusinbrenger vertelt

- feiten
- handelingen
- gevoel/beleving

Vragen? Noteer ze!

Stap 2

Formuleren van het dilemma

- Wat is het 'hittepunt'?
- Welke 'belangen' botsen?
- Welke handelingskeuzes zie je?
- Morele vraag: Mag ik...? Moet ik...?
- Wie/wat doe ik tekort bij: A (JA) en B (NEE)?



Stap 3

Verhelderen en verplaatsen

Doel: informatie verzamelen om morele vraag te beantwoorden

Middel: feitelijke vragen

Afrondend:
Moet de morele vraag worden aangepast?



Dilemmamethode



Stap 1: Introductie

Beeldvorming

Stap 2: Formuleren van het dilemma

Stap 3: Verhelderen en verplaatsen

Oordeelsvorming

Stap 4: Benoemen van waarden en normen

Stap 5: Zoeken naar alternatieven

Besluitvorming

Stap 6: Maken van individuele afweging

Stap 7: Overeenkomsten/verschillen

Stap 8: Evaluatie

STAP 4

Benoemen van waarden en normen

Doel: inventariseren waarden/normen van diverse perspectieven

WAARDEN:

- Wat is goed om te doen?
- Idealen en motieven

NORMEN:

- Toepassen van waarden in gedrag (praktijk)

STAP 4

Waarden en normen



Waarde: je hebt respect voor ouderen.

**Norm: je staat je zitplaats in bus of trein
af aan iemand die ouder is dan jij.**

STAP 4

voorbeelden van WAARDEN



zorgzaamheid
professionaliteit
onafhankelijkheid
flexibiliteit
zorgvuldigheid
verantwoordelijkheid
gelijkwaardigheid
zekerheid
volgzaamheid
doelmatigheid
vrijheid
loyaliteit
respect
autonomie
eerlijkheid

samenwerking
veiligheid
assertiviteit
weldoen
solidariteit
toegankelijkheid
zelfbeschikking
wederkerigheid
humaniteit
efficiëntie
rechtvaardigheid
continuïteit
niet schaden
rechtvaardigheid
betrouwbaarheid

STAP 4

Benoemen van waarden en normen



- Welke waarde speelt voor jou in deze casus?
- Welke norm past daarbij?
- Wie spelen verder een rol?
- Welke waarde speelt voor hen?
- Welke norm past daarbij?

Afronding STAP 4



PERSPECTIEVEN : WAARDEN NORMEN

- ✓ Deelnemers
- ✓ Betrokkenen casus
- ✓ Casusinbrenger

STAP 5

Zoeken naar alternatieven



Doel: zoeken naar creatieve oplossingen om uit dilemma te komen

Middel:

- vrije brainstorm/(ir)reële alternatieven
- mogelijk ontstaat keuze C

Dilemmamethode



Stap 1: Introductie

Beeldvorming

Stap 2: Formuleren van het dilemma

Stap 3: Verhelderen en verplaatsen

Oordeelsvorming

Stap 4: Benoemen van waarden en normen

Stap 5: Zoeken naar alternatieven

Besluitvorming

Stap 6: Maken van individuele afweging

Stap 7: Overeenkomsten/verschillen

Stap 8: Evaluatie

STAP 6

Individuele afweging

Doel: eigen morele keuze maken



- **Het is moreel juist dat ik A(ja), B(nee) of C (alternatief) doe...
..omwille van... (waarde) en... (norm).**
- **Ik weet dat dit ten koste gaat van...**
- **Ik kan deze 'schade' beperken door...**
- **Ik heb... (Wie? Wat?) nodig om dit uitte voeren.**

STAP 7

Overeenkomsten en verschillen

samen
WOONZORGGROEP

Doel: als groep onderzoeken wat goed is om te doen

- Waar zijn jullie het over eens/oneens?
- Welke vragen roept dat op?
- Welke gezamenlijke keuze?
- Welke waarde geeft de doorslag?
- Welke concrete afspraken?

STAP 8

Evaluatie



Doel: evalueren van inhoud en proces

- **wat vind je van de inhoud en de manier waarop het ging?**
- **tips en tops...**

Dilemmamethode



Stap 1: Introductie

Beeldvorming

Stap 2: Formuleren van het dilemma

Stap 3: Verhelderen en verplaatsen

Oordeelsvorming

Stap 4: Benoemen van waarden en normen

Stap 5: Zoeken naar alternatieven

Besluitvorming

Stap 6: Maken van individuele afweging

Stap 7: Overeenkomsten/verschillen

Stap 8: Evaluatie