

HANDREIKING

POSITIEVE GEZONDHEID EN OUDEREN

In hoeverre kun je het gedachtegoed Positieve Gezondheid ook inzetten in de zorg voor ouderen? En waar moet je dan rekening mee houden? Daarover gaat deze notitie. Deze is gebaseerd op de ervaringen die professionals uitwisselden aan de Koploper Tafel Positieve Gezondheid en Ouderen.

Veelvoorkomende vragen

Steeds meer professionals zoeken naar mogelijkheden om met Positieve Gezondheid te werken in de zorg rond ouderen. Tegelijkertijd roept dat tal van vragen op. Is de gesprekstool bijvoorbeeld ook in te zetten bij ouderen met dementie? Of bij ouderen in de laatste levensfase? En hoe kun je het gesprek laagdrempelig insteken?

Waarom inzetten?

In de zorg voor ouderen zijn we snel geneigd om te kijken naar de beperkingen en de gezondheidsproblemen die het ouder worden met zich meebrengt. Positieve Gezondheid helpt juist het accent leggen op ouderen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Die benadering helpt hen om zo veel mogelijk zelf de regie te houden over hun leven – met alle uitdagingen die zich daarbij voordoen.

Positieve Gezondheid kan dan ook een belangrijke bijdrage leveren aan persoonsgerichte en kwalitatieve zorg. Het gedachtegoed houdt je als zorgprofessional scherp, zodat je niet snel verleid wordt om te doen wat vanuit de zorg misschien praktisch is. Of om een oplossing te forceren die beter past bij het zorgsysteem. Ook help je ermee voorkomen dat je onbedoeld inzet op wat jou het beste lijkt voor de oudere.

Tip

Wil je betekenisvolle zorg bieden aan ouderen? Zet dan eens bij de intake of op een later moment het spinnenweb van Positieve Gezondheid in. En voer een gesprek over wat voor hen belangrijk is.

Hoe werkt het?

Wil je Positieve Gezondheid inzetten, dan gaat het om deze 3 stappen:

Stap 1 **Zelfbewustzijn prikkelen**

Je vraagt de oudere om (met hulp) de vragenlijst van de Mijn Positieve Gezondheid-tool in te vullen (het spinnenweb). Voelt u zich tevreden? Lukt het om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Van die vragenlijst is een korte en langere versie beschikbaar.

Stap 2 **Het 'andere gesprek' voeren**

Aan de hand van de uitkomsten voer je met de oudere het andere gesprek. Wat is voor u echt belangrijk? Wat zou u willen veranderen? Waar wordt u blij van?

Stap 3 **Coachen op handelingsperspectieven**

Samen bedenk je wie of wat kan helpen om de situatie te veranderen of een wens te realiseren.

Is het niet beter om voor ouderen een speciale versie van de gesprekstoel te maken?

Over deze vraag heeft de koploperafel zich gebogen, samen met experts uit de praktijk. Een aparte ouderentool blijkt helemaal niet nodig te zijn. De tool is heel goed bruikbaar en werkbaar in de ouderenzorg. Zeker als je bedenkt dat het vooral draait om het andere gesprek dat je kunt voeren, aan de hand van het spinnenweb. Dat is immers de kern van werken met Positieve Gezondheid.

Bij wie inzetten?

Je kunt de Mijn Positieve Gezondheid-tool heel breed inzetten, zo leert de ervaring. Je kunt deze inzetten bij vitale ouderen en bij kwetsbare ouderen, zelfs tot in hun laatste levensfase.

Vitale ouderen

Positieve Gezondheid wordt steeds vaker preventief ingezet bij vitale ouderen. Het helpt ze bewust te raken van het veranderproces van het ouder worden. En het geeft ze inzicht in hoe zij hiermee op een veerkrachtige manier kunnen omgaan. Dat kan bijvoorbeeld tijdens het gesprek over het aankomend pensioen. Wat zou je (nieuwe) perspectief kunnen worden? Waar word je blij van? Hoe spreek je je eigen behoeften en passies aan?

Mensen met dementie

Ook voor mensen met dementie is Positieve Gezondheid van waarde. Veel zorgprofessionals hebben de ervaring dat mensen met dementie vaak nog goed kunnen aangeven wat zij belangrijk vinden in het leven. Ze vinden het echter soms wel lastig in te schatten welk cijfer ze willen geven per dimensie. Maar dat is niet erg. De winst zit immers vooral in het gesprek dat je voert met de oudere naar aanleiding van het invullen van het spinnenweb. Overigens is sinds juni 2019 ook een vereenvoudigde versie van de tool beschikbaar, die een goed alternatief kan bieden. Daarin is de taal vereenvoudigd en wordt er meer gebruikgemaakt van smileys die gevoelens helpen duiden.

Ouderen in hun laatste levensfase

Hoewel je dat in eerste instantie misschien niet zou denken, is Mijn Positieve Gezondheid juist ook goed bruikbaar in de laatste levensfase. Tal van theorieën onderschrijven hoe belangrijk het is om waardig en tevreden terug te kunnen kijken op het leven – en zo de naderende dood te kunnen accepteren. Mijn Positieve Gezondheid en het gesprek dat volgt, helpt ouderen ook om op een waardevolle manier terug te kijken en na te denken over waar zij trots op zijn. De positieve insteek en de dimensie zingeving helpen daarbij. Het gesprek gaat dan niet alleen over verlies. Maar ook om wat het leven geleerd heeft en welke levenslessen iemand zou willen meegeven aan de nabestaanden. Dat geeft voldoening en rust.

Ik had dat niet verwacht

Huisarts Hans Peter Jung bezocht op een dag 2 terminale patiënten. Allebei waren ze bedlegerig. Beiden hadden pijn en beperkingen in de laatste dagen van hun leven. Eigenlijk verwachtte hij dat ze allebei zouden aangeven dat het begrip Positieve Gezondheid niet meer op hen van toepassing zou zijn. Het tegendeel bleek waar. Ondanks de pijn, bedlegerigheid en de naderende dood, scoorden ze hoog op bijna alle assen van het spinnenweb. Zij aanvaardden hun situatie en wat die met zich meebracht. Het was indrukwekkend hun vermogen te zien om zich aan te passen en de regie te voeren. Zij voelden zich Positief Gezond en spraken dat ook uit. Jung: 'Ik had dat niet verwacht.'

Wie vult in?

Het is bij voorkeur de oudere zelf die Mijn Positieve Gezondheid invult. Voor kwetsbare ouderen kan het fijn zijn om dat met een vertrouwd persoon te doen, zoals een mantelzorger of begeleider. Het is wel belangrijk dat diegene terughoudend is in zijn eigen oordeel. Het gaat om wat de oudere zelf graag wil en niet om wat de begeleidende persoon goed acht voor de oudere in kwestie.

Digitaal of vanaf papier?

Elke situatie is weer anders. Waar voor de een de online tool juist goed werkt, is voor de ander de papieren versie juist een uitkomst. Ook is er de keuze tussen de korte en de uitgebreide variant. Het belangrijkste is uiteindelijk dat je de tool aangrijpt om het 'andere gesprek' te voeren en daarbij de oudere centraal te stellen. Ga er niet standaard vanuit dat ouderen niet vaardig zijn met digitale mediavormen. Vaak vinden zij het online invullen juist prettig.

Hoe vaak invullen?

De situatie van ouderen is veranderlijk. Overweeg om hen ook op andere momenten de vragenlijst opnieuw in te laten vullen.

In etappes invullen?

Soms kan het voor ouderen in kwetsbare situaties te veel zijn om in één keer de vragenlijst in te vullen. Je kunt dan best met elkaar besluiten om dat gefaseerd te doen. Dat geldt ook voor het gesprek dat daarop volgt. Ook dat kun je over meerdere momenten spreiden. Vraag dan wel wat de oudere als eerste wil bespreken.

Tip

Visuele middelen helpen vaak om het gesprek met ouderen op gang te brengen. Denk aan foto's, plaatjes en kaarten. Ook het spinnenweb zelf is een handig visueel middel. Het laat in een oogopslag zien hoe iemand tegen de eigen gezondheid aankijkt.

Multidisciplinaire aanpak

Degenen die werken met Positieve Gezondheid in de ouderenzorg, merken vaak dat er ook in hun werk wat verandert. Zo ervaren zij het als waardevol om vanuit diverse disciplines naar het spinnenweb te kijken. Dat maakt de situatie en de wensen van de oudere niet alleen inzichtelijk. Het maakt het ook mogelijk om samen vanuit één gedachtegoed te handelen en om met één taal belangrijke zaken te duiden. Dat maakt het onderling samenwerken makkelijker - of je nou verzorgende bent, notaris, geestelijk verzorgende of specialist ouderenzorg. Ook geeft het handvatten om te spreken over 'het systeem' rondom de oudere, zoals familieleden, vrienden, burens en hulpinstanties. Wie ondersteunt bij bepaalde taken? Waar liggen er mogelijkheden?

Uitdaging is de actie

Na het voeren van het 'andere gesprek' volgt de stap om tot handelen en actie te komen. In de praktijk blijkt dat met vitale ouderen makkelijker te gaan dan in situaties waarin de kwetsbaarheid groot is. Bij kwetsbare ouderen verschuift de actie vaak van de oudere zelf naar de omgeving. Het zijn dan juist de mensen in de omgeving die iets te doen staat in het leven van de oudere. Wat we ook vaak zien, is dat de 'actie' vooral gaat over aspecten die belangrijk zijn in het acceptatieproces.

Verlies vergt veel

Niet meer kunnen wat voorheen zelfsprekend was; dat is een enorm verlies. Volgens Monique Avocaat (Cretio) helpt Positieve Gezondheid niet alleen om samen te kijken naar wat er in het dagelijkse leven verandert en wat dat voor iemands zelfstandigheid betekent. Maar vooral ook om daarover in gesprek te gaan. Bijvoorbeeld met de vitale man die door een versleten knie niet meer op wandelvakantie kan met zijn vrouw. Of met de vrouw die zich voorbereidt op haar pensioen. 'Ouderen coachen om een nieuw perspectief te vinden vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid is waardevol. Het stimuleert behoud van eigen regie en zelfstandigheid.'

Toolbox

Ben je op zoek naar handreikingen die kunnen helpen bij het werken met Positieve Gezondheid bij ouderen? We hebben een eerste verzameling opgenomen in een toolbox. Ze zijn handig ingedeeld naar de 3 stappen die belangrijk zijn bij het werken met Positieve Gezondheid.

Mee ontwikkelen?

Deel je kennis en laat zien welke tools je nog meer hebt ontdekt rond Positieve Gezondheid en ouderen. Daarvoor kun je terecht op www.iph.1sociaaldomein.nl

Verantwoording

Met dank aan de deelnemers van de Koploper Tafel Ouderen. Aan de koploper Tafel deden mee:

KBO-PCOB – Hans Melief, Jozette Aldenhoven

Cretio – Monique Avocaat, Renée ten Brink

Brabantse Proeftuinen dementie – Elise Boone

Vrije Universiteit Brussel – Marie-José Gijsberts

Emilie Thuiszorg – Nella Schrijver, Kanysha Hilberink

Laurens en Leerhuizen Palliatieve Zorg – Frans Baar

Cicero Zorggroep – Sera Langenveld

Family Supporters – Annetje Bootsma

Initiatief VraagInKaat – Kirsten Poelma-Tap, Sebastiaan Stuij

Studente MSc Healthy Ageing Professional – Eline van der Meer

Studente Toegepaste gerontologie, onderzoeksstage Syntein - Mirjam Verwij-Weima

Institute for Positive Health - Malou Timmers, Machteld Huber



Procesverslag

Het procesverslag lezen van de Koploper Tafel Positieve Gezondheid en Ouderen

[Klik hier](#)



Toolbox

Handreikingen voor werken met Positieve Gezondheid bij ouderen

[Klik hier](#)