

# TOOLBOX

Handreikingen bij de toepassing van Mijn Positieve Gezondheid bij ouderen.

Ingedeeld naar:

- ▶ Bewustwording / Zelfreflectie
- ▶ Voeren van "het andere gesprek"
- ▶ Coachen / begeleiden naar actie

Daarbij wordt aangegeven op welke dimensies van Positieve Gezondheid de handreiking ingaat:

-  Lichaamsfuncties
-  Mentaal welbevinden
-  Zingeving
-  Kwaliteit van leven
-  Meedoen
-  Dagelijks functioneren



## Bewustwording / zelfreflectie

### Basismodule 'Werken met Positieve Gezondheid'

Kennismaken met de essentie van het werken met Positieve Gezondheid. Werken met Positieve Gezondheid leer je door te doen. Daarom gebruikt iPH in de training krachtige werkvormen en is er veel ruimte voor reflectie op je handelen.

► [www.iph.nl/academie/trainingen/](http://www.iph.nl/academie/trainingen/)



### Online tool Mijn Positieve Gezondheid iPH (42 vragen)

Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt je kiezen en bespreken wat voor iemand belangrijk is.

► [www.mijnpositievegezondheid.nl/](http://www.mijnpositievegezondheid.nl/)

### Eenvoudige versie Mijn Positieve Gezondheid iPH (42 vragen)

Eenvoudige versie MPG. Zelfde inhoud. Geschikt voor mensen die moeite hebben met begrijpend lezen.

► [www.eenvoudigetool.nl/](http://www.eenvoudigetool.nl/)

### Generieke folder Mijn Positieve Gezondheid iPH (6 vragen)

Algemene folder met een verkorte versie van het spinnenweb, waarmee mensen hun Positieve Gezondheid in kaart kunnen brengen. Om te gebruiken in een praktijk.

► [www.iph.nl/tools/materialen/](http://www.iph.nl/tools/materialen/)

### Overige materialen zoals spinnenwebblokjes, posters van iPH

Materialen zijn te downloaden op de website van iPH.

► [www.iph.nl/tools/materialen/](http://www.iph.nl/tools/materialen/)  
 ► [www.iph.nl/downloads/](http://www.iph.nl/downloads/)

### Dignity therapy – Chochinov Wat wil je doorgeven als levenslessen aan je nabestaanden?

Achtergrondliteratuur

► Chochinov HM, Hack T, Hassard T et al. Dignity in the terminally ill: a cross-sectional, cohort study. *Lancet* 2002; 60: 2026-2030.

### 8 levensfase: de theorie – Erikson Acht levensfasen van de mens (ontwikkelingsfasen kind tot en met volwassenheid en ouderdom)

Achtergrondliteratuur

► Erik H. Erikson: *Het kind en de samenleving; Het Spectrum, Utrecht/Antwerpen, 8e druk 1977.*

### Spiritual Reminiscence therapy – McKenna Terugkijken op het leven en beschrijven wat belangrijk is geweest voor een persoon en wat hij/zij graag wil meegeven.

Achtergrondliteratuur

► [www.jkp.com/jkpblog/2012/08/article-elizabeth-mackinlay-corinne-trevitt-spiritual-remembrance-work-with-people-with-dementia/](http://www.jkp.com/jkpblog/2012/08/article-elizabeth-mackinlay-corinne-trevitt-spiritual-remembrance-work-with-people-with-dementia/)  
 ► [www.mja.com.au/journal/2007/186/10/spiritual-care-and-ageing-secular-society](http://www.mja.com.au/journal/2007/186/10/spiritual-care-and-ageing-secular-society)



## Het voeren van het 'andere gesprek'

### Het andere gesprek (Positieve Gezondheid)

Gesprekstechniek als onderdeel van werken met Positieve Gezondheid

► [www.iph.nl/academie/](http://www.iph.nl/academie/)



### 3 goede vragen

3 goede vragen zorgen ervoor dat zowel patiënten als zorgverleners zich nog meer bewust zijn van samen beslissen tijdens hun gesprek, op basis van goede informatie. Initiatief van Patiëntenfederatie Nederland en Federatie Medisch Specialisten.

► [www.3goedevragen.nl/](http://www.3goedevragen.nl/)  
 ► [www.3goedevragen.nl/professionals/](http://www.3goedevragen.nl/professionals/)



### 3 vragen van Mount Vernon

3 vragen om eenvoudig te achterhalen hoe de toestand van de patiënt/persoon is op spiritueel vlak, door middel van enkele vragen. De kracht van de vragen ligt in de eenvoud: ze zijn geformuleerd in alledaagse taal en zijn daarmee laagdrempelig.

► *Nederlandse Richtlijn Spirituele Zorg (2010)*  
 ► [www.vgz.nl/wp-content/uploads/2018/10/Richtlijn-Zingeving-en-spiritualiteit-DEF-20181025.pdf](http://www.vgz.nl/wp-content/uploads/2018/10/Richtlijn-Zingeving-en-spiritualiteit-DEF-20181025.pdf)



### Dignity Therapy Gesprekstoel (Nederlandse vertaling)

Gebaseerd op de Dignity Therapy is een vragenlijst opgesteld, die een vriendelijke manier biedt om levenseindegesprekken tussen patiënten en hun familie te vergemakkelijken.

► *PDF op te vragen via [info@iph.nl](mailto:info@iph.nl)*



### LAVA 'Life and Vitality Assessment'

De LAVA-tool is een gespreksinstrument waarmee ouderen inzicht krijgen in thema's die zij belangrijk vinden én in de kwaliteit van leven die zij ervaren. De LAVA-tool bestaat uit 30 kaartjes met thema's die voor ouderen belangrijk kunnen zijn, als input voor een gesprek.

► [www.leydenacademy.nl/life-and-vitality-assessment/](http://www.leydenacademy.nl/life-and-vitality-assessment/)  
 ► *MAX Vandaag, juni 2017, videocollege Geluk op leeftijd.*



### Vragen opgesteld door Cretio

Cretio gebruikt naast de 42 vragen van MPG enkele vragen over 'verleden - heden - toekomst'. Deze vragen geven inzicht in nuttige achtergrondinformatie over wie de cliënt is en wat hem gevormd heeft.

► *Op te vragen via [info@cretio.nl](mailto:info@cretio.nl)*



### Boek 'Oma vertel eens'

Inspirerende boeken en spellen die helpen bij het maken, delen en bewaren van kleine en grote momenten en herinneringen.

► [www.elmavanvliet.nl/product/oma-vertel-eens/](http://www.elmavanvliet.nl/product/oma-vertel-eens/)





### Inspiratiekaarten (fotokaarten)

Met de Inspiratiekaarten Welbevinden kunnen zorgmedewerkers op een laagdrempelige en creatieve manier met cliënten en familie in gesprek gaan over levensthema's. Op de inspiratiekaarten staan alledaagse én intrigerende foto's.

► [www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/set-inspiratiekaarten-mentaal-welbevinden-zorg](http://www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/set-inspiratiekaarten-mentaal-welbevinden-zorg)

### Spel Steekje los

Spelenderwijs in gesprek over psychische gezondheid en kwaliteit van leven. Taboerijke onderwerpen op een laagdrempelige manier bespreekbaar maken, met als doel meer openheid, (h)erkenning en begrip.

► [www.debagagedrager.nl/producten/eigenwijs-spel/bordspel-een-steekje-los/](http://www.debagagedrager.nl/producten/eigenwijs-spel/bordspel-een-steekje-los/)

### Wat ertoe doet

Vier vragen over wat voor jou belangrijk is in je leven en waarover je in gesprek kan met een zorgverlener of mensen om je heen. Ontwikkeld door Harteraad.

► [www.watertoedoet.info/](http://www.watertoedoet.info/)

### 10 gouden luistertips / tips

Komt aan bod in de basismodule Werken met Positieve Gezondheid (iPH). Enkele tips staan op de website.

► [www.iph.nl/tips-positieve-gezondheid-hoe-voer-ik-het-andere-gesprek/](http://www.iph.nl/tips-positieve-gezondheid-hoe-voer-ik-het-andere-gesprek/)



## Coachen en begeleiden naar actie



### Actiewiel iPH

Komt aan bod in de basismodule Werken met Positieve Gezondheid (iPH). Enkele tips staat op de website.

- ▶ [www.iph.nl/tips-positieve-gezondheid-de-sleutel-voor-andere-keuzes/](http://www.iph.nl/tips-positieve-gezondheid-de-sleutel-voor-andere-keuzes/)

### Nationale hulpgids

Vind een hulp bij jou in de buurt: thuiszorg, begeleiding, huishoudelijk werk, etc.

- ▶ [www.nationalehulpgids.nl/](http://www.nationalehulpgids.nl/)

### Alleszelf.nl

Eén platform met steeds meer diensten en oplossingen in heel Nederland. Gemakkelijk vinden en vergelijken voor ouderen, naasten, mantelzorgers én hulpverleners.

- ▶ [www.alleszelf.nl/](http://www.alleszelf.nl/)

### Mijnlevensdossier.nl

Met deze onlinedienst kan iemand zelf stap voor stap een eigen Levens Dossier samenstellen. Het biedt de mogelijkheid om belangrijke documenten, toegangscode en wensen veilig op te slaan in een centrale digitale kluis.

- ▶ [www.mijnlevensdossier.nl/](http://www.mijnlevensdossier.nl/)

### Apps mindfulness / geleide meditatie

Er zijn diverse apps en boeken die kunnen helpen om tot rust te komen en de persoonlijke situatie te accepteren.

- ▶ (app) Headspace
- ▶ (boek) Voluit leven - Ernst Bohlmeijer & Monique Hulsbergen
- ▶ (boek) Mindfulness voor beginners van Jon Kabat-Zinn

