

SAMEN POSITIEF GEZOND



Deze methodiek is beschreven voor mensen met een chronische aandoening. De methodiek kan voor elke groep worden toegepast.

Samen Positief Gezond

gesprekstafels voor mensen met chronische aandoening

Aanleiding

De gezondheidszorg krijgt de komende jaren te maken met een enorme uitdaging. De vraag naar zorg zal zeer sterk stijgen, doordat er de komende jaren veel meer ouderen bij komen. Daarnaast worden mensen steeds ouder. Tegelijkertijd kan de zorg niet mee groeien. Daarvoor ontbreekt het geld en het personeel. Ouderen die meer zorg nodig hebben, zullen over 10 tot 25 jaar niet langer kunnen rekenen op de ouderenzorg, zoals we die nu kennen. Preventie biedt oplossingen voor de toenemende zorgvraag. Door te zorgen dat inwoners ook op latere leeftijd actief en vitaal zijn, kun je de grote vraag naar zorg verminderen.

Daarnaast wensen inwoners meer zeggenschap over hun eigen leven en leefomgeving. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor hoe je wilt leven, waar je wilt wonen en hoe je ouder wilt worden. Er vindt een beweging plaats; "Van zorg naar gezondheid".

Positieve Gezondheid (1) biedt kansen om vraagstukken in de samenleving op te lossen.

Gezondheid is meer dan geen dokter nodig hebben. Het is ook: zelfstandig kunnen functioneren, zelf keuzes maken, kunnen meedoen in de samenleving, een zo goed mogelijk leven leiden terwijl je een ziekte, aandoening of beperking hebt en prettig oud worden. Mensen met chronische aandoening ontvangen met name behandeling en ondersteuning vanuit het (para)medisch domein. Voor optimale aansluiting bij wensen en behoeftes, een zo groot mogelijke impact en het ontlasten van de zorg zijn andersoortige interventies nodig. De methode 'Samen positief gezond' is daar een voorbeeld van.

1 Zie voor meer informatie over Positieve Gezondheid; www.iph.nl

Methodiek

Deze methodiek is beschreven voor (patiënten)organisaties die gesprekstafels over Positieve Gezondheid willen gaan organiseren. Dit kan een patiëntenorganisatie zijn, maar ook een andere organisatie zijn zoals een welzijnsorganisatie die vervolgens contact zoekt met de patiëntenorganisatie.

De methode 'Samen positief gezond' bestaat uit minimaal 4 bijeenkomsten in de vorm van gesprekstafels.

Deelnemers worden gestimuleerd om breder naar gezondheid gaan kijken. Vanuit mogelijkheden. Wat kan ik WEL, wat doe ik graag en waar word ik blij van. De gesprekstafels zijn in groepsverband met ongeveer 10 deelnemers. De bijeenkomsten duren ongeveer 2 uur en worden om de week ingepland.

Deze methodiek 'Samen positief gezond' is gebaseerd op het gezondheidsconcept Positieve Gezondheid. In deze brede gezondheidsbenadering is er, naast lichaamsfuncties, aandacht voor zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren en mentaal welbevinden.

Mensen met een chronische aandoening bespreken onder begeleiding van getrainde vrijwilligers met elkaar thema's die zij zelf belangrijk vinden. De vrijwilligers (ervaringsdeskundigen) zijn al betrokken bij een patiëntenorganisatie of nemen een andere vrijwilligerspositie in het dorp in.

Doelgroep (deelnemers)

Deze methodiek is beschreven voor mensen met een chronische aandoening. De methodiek kan voor elke groep worden toegepast, bijvoorbeeld ook inwoners zonder chronische aandoening.

Doel

Hoofddoel

Deelnemers zijn in staat om breder te kijken naar de eigen gezondheid. De inzet van Positieve Gezondheid leidt tot bewustwording en inzicht in de eigen situatie en stimuleert tot het zetten van stappen om deze situatie beter aan te kunnen. Deelnemers worden geïnspireerd om zelf de regie te nemen en wensen te gaan uitvoeren op verschillende domeinen van gezondheid (bijvoorbeeld een wandelmaatje zoeken, bij een vereniging gaan of gaan mediteren). Zij kunnen zelf aan de slag gaan en weten welke andere professionals ze eventueel kunnen benaderen door de nieuwe verbindingen tussen “patiënten” en professionals.

Bijkomend effect

1. Professionals versterken en verbreden hun lokale netwerk en krijgen meer samenwerking met elkaar in de regio. Alle professionals zijn na het project bekend met Positieve Gezondheid. Dit zorgt voor een brede blik en verbindende werking in begrippen, taal, benadering van mensen en vraagstukken.
2. Nieuwe kansen voor de patiëntenorganisatie; Getrainde ervaringsdeskundigen geven met support van professionals uitvoering aan gesprekstafels Positieve Gezondheid voor mensen met een aandoening met als beoogd resultaat toegenomen regie en zelfmanagement en gezondheidsvaardigheden van de deelnemers. Zij kunnen hiermee de rol van de patiëntenorganisatie, de positie en activiteiten onder de loep nemen en voortborduren op ingezette lijn met Positieve Gezondheid.

Stap 1 : Vertrekpunt

Start met minimaal twee kartrekkers. Bijvoorbeeld:

1. een vrijwilliger/coördinator (en ervaringsdeskundige) van een patiëntenorganisatie in de rol van gespreksbegeleider
2. een professional.

Denk bij een professional aan een opbouwwerker van een Welzijnsorganisatie, een enthousiaste verpleegkundige van de polikliniek, een praktijkondersteuner huisarts of een enthousiaste fysiotherapeut. De professional kan met zijn/haar netwerk helpen bij de invulling van de sprekers. Zie voor meer informatie de randvoorwaarden.

Stap 2: Werving

Deelnemers werven

Het meest succesvol is via huisartspraktijken, bij patiëntenvereniging en eventueel door professionals/organisaties die al in contact staan met de beoogde groep van deelnemers.

Zorg voor een uitnodigende, laagdrempelige oproep via een flyer/informatiebrief die de POH/huisarts of professional kan gebruiken bij het werven. (Geen hoge verwachtingen, deelnemers moeten niet het gevoel krijgen iets te “moeten”. Vooral de focus op wat het hun oplevert en informatief).

Persoonlijk contact (bellen, professionals mensen in persoon laten benaderen) zorgt voor meer deelnemers. De ervaring leert dat alleen een informatiebrief/flyer sturen niet veel oplevert. Ook oproepen via sociale media leveren weinig tot niets op.

Zodra de kartrekkers een lijst met (beoogde) deelnemers hebben gekregen; deelnemers bellen voor extra informatie en om ontbrekende persoonlijke gegevens na te vragen; telefoonnummer en mailadres. En noteer de dagen dat ze absoluut niet kunnen.

Ervaringsdeskundigen werven (mensen met dezelfde chronische ziekte) die rol als gespreksbegeleider op zich willen nemen

Zoek naast de initiatiefnemer een extra ervaringsdeskundige de rol van gespreksbegeleider wil oppakken.

De gespreksbegeleiders hebben als ervaringsdeskundigen een belangrijke rol. Zij kunnen als gespreksbegeleider fungeren. Zij weten vaak goed waar de behoefte ligt, weten wat er speelt en wat de beste manier is om de groep erbij te houden. Zij kunnen goed meedenken over het invullen van de themabijeenkomsten, hebben vaak een voorbeeldfunctie en fungeren als ambassadeur.

Ervaringsdeskundigen kunnen bv. in de achterban van de patiëntenorganisatie (vrijwilligers) of lokaal (1/2 actieve vrijwilligers in een dorp met hetzelfde ziektebeeld) geworven worden.

Sprekers werven

Zoek professionals uit het lokale netwerk. Hiermee wordt het draagvlak vergroot en de expertise van hen benut tijdens de gesprekstafels. Denk bv. aan een fysiotherapeut, diëtist, maar ook een ontspanningstherapeut, geestelijk verzorger en buurtsportcoach.

Zowel voor het werven van de deelnemers, als de ervaringsdeskundigen en sprekers werkt persoonlijke benadering het best.

Stap 3: Workshop Positieve Gezondheid

De workshop is voor ervaringsdeskundigen (in rol van gespreksbegeleiders) en professionals in rol van spreker. Het is bedoeld om kennis te maken met Positieve Gezondheid. Hiermee leveren ze een bijdrage aan het breder kijken naar gezondheid en naar de eigen kracht & mogelijkheden van deelnemers.

Aandachtspunten:

- Zorg voor een workshopleider die zelf een training Positieve Gezondheid heeft gehad om het gedachtengoed over te dragen en met werkvormen aan de slag te gaan.
Dit kan één van de kartrekkers zijn, maar ook een externe workshopleider
- 1e dagdeel; algemene informatie over Positieve Gezondheid en ervaring opdoen met Positieve gezondheid door zelf met het spinnenweb aan de slag te gaan
- 2e dagdeel; waar moet je aan denken in je rol (o.a. de regie bij de deelnemer laten, als spreker je verhaal koppelen aan Positieve Gezondheid)
- Aandacht voor het bespreken van het spinnenweb met de deelnemers. Welke vragen stel je.
- Eventueel het 2e dagdeel van de workshop in 2 groepen opsplitsen (ervaringsdeskundigen en professionals) vanwege verschillende rollen.

Stap 4: Organiseer startbijeenkomst

De initiatiefnemer organiseert samen met de gespreksbegeleiders een startbijeenkomst voor de deelnemers. Zorg voor een gezellige laagdrempelige locatie (bijv. buurthuis, multifunctioneel centrum of een ruimte bij een praktijk van een professional die betrokken is) en zorg voor koffie/thee/water en wat lekkers. Bij de startbijeenkomst komen de volgende onderwerpen aan bod;

- Uitleg initiatiefnemers
 - Kennismaking
- Uitleg Positieve Gezondheid
- In groepjes met elkaar aan de slag met Positieve Gezondheid en het spinnenweb
 - Ophalen wensen thema's voor de volgende bijeenkomst
 - Spinnenweb meegeven om in te vullen

Stap 5: Organiseer vervolgbijeenkomsten

In drie tot vier vervolgbijeenkomsten komen de thema's die gekozen zijn door de deelnemers aan bod. Stel per bijeenkomst één thema centraal. Nodig bij dit thema één spreker uit. Dit geeft voldoende tijd om naast theorie ook in de praktijk aan de slag te gaan (bv. oefeningen) en met elkaar in gesprek te gaan. Betrek bij de invulling van de vervolgbijeenkomsten zoals eerder genoemd de gespreksbegeleiders/ervaringsdeskundigen.

Stap 6: Evalueer tijdens een slotbijeenkomst

Organiseer een slotbijeenkomst om met zowel de deelnemers als de gespreksbegeleiders en betrokken professionals te evalueren. Dit levert inzichten vanuit verschillende perspectieven op. In onze ervaring vinden betrokkenen het daarbij ook erg leuk om van elkaar te horen hoe zij het beleefd hebben en/of wat het voor hen heeft opgeleverd. Organiseer de slotbijeenkomst inclusief lunch en een leuke activiteit/werkvorm om zo veel mogelijk deelnemers over de drempel te halen om te komen.

Idealiter zet een patiëntenorganisatie dit voort. Bijvoorbeeld bijeenkomsten met thema's die nog niet aan bod zijn gekomen, bijeenkomsten voor een nieuwe groep of dezelfde thema's met andere sprekers. De patiëntenorganisatie kan ook nazorg bieden voor de deelnemers door bijvoorbeeld mee te denken in nieuwe wensen/hulpvragen.

Materialen

- Flyers met informatie en uitnodiging
- Vragenlijst Positieve Gezondheid met Spinnenweb voor de deelnemers om in te vullen (te downloaden bij IPH)
 - Tafelkleed met spinnenweb en dobbelstenen met de 6 thema's van Positieve Gezondheid (te koop bij IPH)
- Powerpointpresentatie met informatie over de bijeenkomst, Positieve Gezondheid, filmpjes over Positieve Gezondheid en de Blue Zones

Randvoorwaarden

- Gezellige toegankelijke, laagdrempelige locatie. (bijv. buurthuis, multifunctioneel centrum of een ruimte bij een praktijk van een professional die betrokken is). Met daarbij koffie/thee/water en wat lekkers.
- Sluit zoveel mogelijk aan op de wensen van de groep. Zowel op inhoud als randzaken, zoals de locatie.
- Neem belangen op verschillende niveaus mee: Niet alleen de belangen van de deelnemers, maar ook belangen van andere partijen, zoals de patiëntorganisatie en professionals. Dat zorgt voor enthousiasme en grote bereidheid voor deelname/medewerking.
- Houdt deelnemers en ook professionals betrokken en aangesloten door ze tussendoor op de hoogte te houden via de mail of eventueel post.
- Zorg voor voortgang: Plan niet te veel tijd tussen het benaderen van de deelnemers en de start van de bijeenkomsten of tussen twee bijeenkomsten om te voorkomen dat mensen gaan afhaken. Plan bijvoorbeeld iedere week of om de week een bijeenkomst.
- Gespreksbegeleiders (ervaringsdeskundigen) evt. uit het dorp hebben een belangrijke rol. Zij weten wat er speelt en wat de beste manier is om de groep erbij te houden. Zij kunnen goed meedenken over het invullen van de themabijeenkomsten, hebben vaak een voorbeeldfunctie en fungeren als ambassadeur.
- Ga zorgvuldig om met de inzet van ervaringsdeskundigen/gespreksbegeleiders. Laat de gespreksbegeleider zelf kiezen in welke rol hij/zij bijdraagt.
- Het aantal bijeenkomsten hangt af van meerdere factoren. Tijd van kartrekkers, behoefte van deelnemers etc. Houd daar rekening mee.

De kosten

De kosten kunnen laag blijven als alle professionals deel willen nemen aan het project zonder kosten in rekening te brengen. Eventueel kan er een subsidie aangevraagd worden bij bijvoorbeeld de gemeente, zorgverzekeraar en stichtingen.

Meer informatie?

Deze methodiek is ontwikkeld n.a.v. het project 'Samen Positief Gezond-gesprekstafels voor mensen met COPD' van Zorgbelang Fryslân. Voor meer inhoudelijke informatie of contact met één van de projectleiders verwijzen we u naar het verslag van het project dat u kunt vinden op de website van Zorgbelang Fryslan; <https://www.zorgbelang-fryslan.nl/>