

Beter gezonder

voorbeelden uit de noordelijke maasvallei



wat doet syntein?

Syntein is een organisatie voor integrale zorg in de Noordelijke Maasvallei (Land van Cuijk en de Kop van Noord Limburg). Huisartsen uit de regio en zorgorganisatie Pantein hebben Syntein in 2007 opgericht. Syntein zorgt in deze regio voor integrale zorg voor mensen met een chronische aandoening, maar is daarnaast een aanjager voor zorgvernieuwing. Samen met netwerkpartners zijn projecten opgezet voor de verbetering van zorgverlening en gezondheid van de burgers. Het project Positieve gezondheid is hier een voorbeeld van.

Beter gezonder

Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte. Kijk naar hoe iemand zo gezond mogelijk kan blijven. Kijk naar wat iemand wel in plaats van niet kan. Kijk naar hoe je gezond leven kunt bevorderen. Dat alles is Positieve gezondheid.

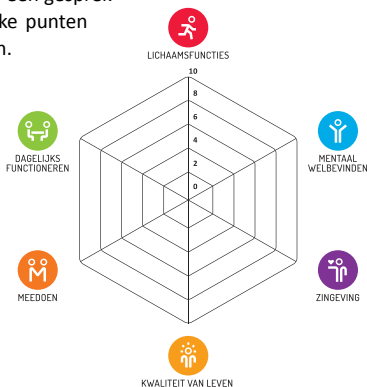
Gezondheid is veel meer dan niet ziek zijn. Gezondheid is het vermogen van mensen om veerkrachtig om te gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven, en daarbij zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Het gaat niet enkel om de behandeling van een ziekte of problemen, maar juist om het bevorderen van kansen en mogelijkheden van mensen, ondanks een eventuele ziekte of problemen.

In de Noordelijke Maasvallei staat Positieve gezondheid al een aantal jaren duidelijk op het netvlies. Hiervoor trekt de regio nauw op met arts-onderzoeker Machteld Huber. Zij heeft het concept Positieve gezondheid geïntroduceerd.

Positieve gezondheid biedt niet alleen kansen voor patiënten, cliënten en burgers, maar ook voor professionals in zorg, welzijn en wonen. De focus op Positieve gezondheid stimuleert een betere samenwerking tussen mensen en een goede samenhang tussen verschillende diensten rondom gezondheid en gezond leven. Daar wordt iedereen beter van. Beter gezonder.

Web van positieve gezondheid

Positieve gezondheid is uitgewerkt in een spinnenweb met zes assen. Iemand beoordeelt zelf hoe hij of zij scoort op deze deelgebieden. Dit web kan de basis vormen voor een gesprek met een professional: op welke punten kan en wil iemand beter scoren.



Concrete verhalen

We willen u graag laten zien waar de inspanningen en investeringen van alle partijen, organisaties en bewoners inmiddels toe hebben geleid. In dit inspiratieboekje leest u een aantal concrete verhalen die samenhangen met Positieve gezondheid. Het zijn slechts een paar voorbeelden van wat er in de praktijk al gebeurt. De komende tijd zullen er nog veel meer nieuwe initiatieven vorm krijgen.

Zo stelt een huisartsengroep positieve gezondheid centraal in de spreekkamer, geven verschillende organisaties positief gezondheidsbeleid een plek in hun beleid en zoeken bewoners naar mogelijkheden om gezond ouder te worden. Samen leren, experimenteren, elkaar vinden en verbinden zijn daarbij belangrijke uitgangspunten.

We wensen u veel leesplezier en inspiratie toe!

netwerk positieve gezondheid

In 2013 is vanuit de regio het Netwerk Positieve Gezondheid Noordelijke Maasvallei ontstaan. Het netwerk bestaat inmiddels uit tientallen organisaties. Het gaat om organisaties van de nulde tot de derde lijn. Dat wil zeggen: gemeenten, GGD'en, welzijnsorganisaties, maar ook een huisartsengroep, fysiotherapeuten, psychologen, ziekenhuis, thuiszorg, de GGZ en de zorgcentra zijn vertegenwoordigd. De burgers worden vertegenwoordigd door leden van cliëntenraden en Zorgbelang. Daarnaast zijn er zorgverzekeraars betrokken. Het netwerk wil een beweging op gang brengen waarbij in 2020 alle betrokken partijen en personen in de regio denken én werken vanuit positieve gezondheid.



NetwerkPositieveGezondheid
Noordelijke Maasvallei



‘U heeft pijn, maar heeft u ook hobby’s?’

De huisartsenpraktijk Afferden heeft tegenwoordig minder patiënten die keer op keer terugkomen en aanzienlijk minder doorverwijzingen naar tweedelijnszorg, zoals het ziekenhuis. ‘Door meer oog te hebben voor onze patiënten en echt aandacht te besteden aan hoe het met iemand gaat, kun je veel meer doen’, vertelt huisarts Hylke de Waart.

Sinds een ernstig auto-ongeluk een jaar geleden ziet ze hem soms wel meerdere keren per maand. Ondanks allerlei behandelingen en therapieën neemt de pijn in zijn nek niet af. Maar huisarts Hylke de Waart ziet meer dan de pijn en besluit tijdens één van zijn bezoeken verder door te vragen. Of hij zijn dagen nog wel gevuld krijgt nu hij niet meer kan werken, of hij hobby’s heeft waar hij zich in kan verliezen. Even later breekt de man. Het gaat helemaal niet goed met hem. Hij voelt zich nutteloos en maakt veel ruzie met zijn vrouw. De deur komt hij nauwelijks meer uit door die vervelende nekkachten.

Ongemakkelijk

‘Als ik vermoed dat er meer speelt dan alleen fysieke klachten, begin ik voorzichtig over het web van positieve gezondheid’, vertelt De Waart na het consult. ‘Dat voelt soms wat ongemakkelijk, want iemand komt met

*‘We zien dat die extra
aandacht veel oplevert’*

pijn en je vraagt bij wijze van spreken naar iemand’s hobby’s. Toch zien we dat die extra aandacht veel oplevert.’ Gezondheid gaat immers niet alleen

over fysieke pijn, ziekte of ongemak. Het gaat ook over hoe je je voelt, of je opgewekt bent en geniet van het leven. Of je voldoende sociale contacten hebt. Wie niet lekker in zijn of haar vel zit, heeft een veel grotere kans op gezondheidsklachten. In de huisartsenpraktijk in Afferden wordt er daarom extra aandacht aan besteed. Een patiënt die het gesprek hierover wil aangaan, vult eerst een vragenlijst in. Deze wordt daarna samen met de huisarts doorgenomen. 'We praten in alle rust over waar iemand tegenaan loopt en ik geef handreikingen en mogelijkheden om daar mee aan de slag te gaan.'

Niet alleen hallelujah

Neem bijvoorbeeld de oudere dame die nergens meer kwam omdat ze nogal benauwd en slecht ter been is. 'Vroeger werkte ze in de zorg en ik heb haar voorgesteld om op de koffie te gaan bij mensen die ziek zijn, via een vrijwilligersorganisatie. Dat zou ze zelf niet hebben bedacht, maar het doet haar zichtbaar goed. En de mensen die ze bezoekt ook. Ze is nu veel

'Ze is nu veel actiever en komt minder vaak op ons spreekuur'

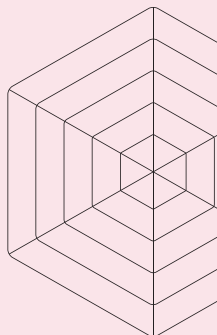
actiever en komt minder vaak op ons spreekuur.' Toch is het niet alleen maar hallelujah. 'Er zijn patiënten die zeggen: doe mij nou maar gewoon die pil of een doorverwijzing. En ook voor ons als zorgverleners is het wennen. Het kost meer tijd om zo met je patiënten om te gaan. We hebben bewust keuzes gemaakt over wat we wel en niet meer doen. Zo gaan we niet meer standaard bij mensen op bezoek die net uit het ziekenhuis zijn ontslagen.'

Op weg helpen

Ook sluit De Waart vaker aan bij overleggen, bijvoorbeeld met de gemeente, het sociaal team, welzijnsorganisatie en zorgaanbieders. 'Ik had weinig kennis van de nulde lijn, terwijl dat wel belangrijk is als je mensen een alternatief wilt voorhouden. Iemand heeft beperkingen, maar wat kan nog wél? Het frappante is dat wanneer je zorgt dat iemand beter in zijn of haar vel zit en meer onderneemt, vaak de fysieke klachten afnemen of zelfs helemaal verdwijnen.'

Meer plezier

Dat blijkt ook uit de cijfers van de huisartsenpraktijk: er worden minder mensen doorverwezen naar bijvoorbeeld het ziekenhuis en patiënten komen minder vaak terug op het spreekuur. 'Door meer aandacht te hebben voor de patiënt zijn zij meer tevreden en worden ze daadwerkelijk verder geholpen. Voor mij persoonlijk zorgt het voor meer plezier in mijn werk. Op alle fronten levert het winst op.'





'Ben ik wel écht zo gezond bezig?'

'Ik heb er speciaal een ochtend voor vrij genomen. Ik wil wel eens weten hoe ik er voor sta', glimlacht één van de deelnemers. En daarin staat hij niet alleen. Op een zonovergoten woensdag testen zo'n vijftig senioren uit Overloon hoe ze in hun vel zitten en wat er eventueel beter kan.

Hoe lang kun je op één been blijven staan en hoeveel tussendoortjes eet je elke dag? Tijdens de fittestdag wordt er gekeken naar het gewicht, buikomvang en voedingsgewoonten door een diëtist, er is een conditietest en beweeganalyse, de bloedsuikers, cholesterol en bloeddruk worden gemeten, de ogen worden getest, er is een fysieke analyse door een fysiotherapeut en er is een mantelzorgcheck. Ten slotte vindt er een korte evaluatie plaats door de GGD.

Dagelijkse portie beweging

Het is niet de eerste fittestdag in de gemeente Boxmeer, in verschillende dorpen zijn dit soort dagen georganiseerd. De aanmeldingen waren zo overweldigend dat er meerdere dagen nodig waren om ie-

'Het gaat niet alleen om de jonge twintiger die in de zomer strak en gespierd op het strand wil verschijnen.'

dereen te kunnen testen. Vandaag komt het initiatief van Bart van den Dobbelsteen. Met zijn bedrijf 'Bewegez' probeert hij mensen te motiveren gezonder te leven. 'En dan niet alleen de jonge twintiger die in de zomer strak en gespierd op het strand wil verschijnen.

Nee, ik richt me juist ook op wat oudere mensen die een gezonde leefstijl belangrijk vinden.’ Hij is een bekende in het land van Cuijk, want regelmatig traint en gymt hij buiten met groepjes mensen. Een uitstekende manier om aan je dagelijkse portie beweging te komen. De fittestdagen organiseert hij vrijwillig, samen met de gemeente Boxmeer en anderen, zoals welzijnsorganisatie Sociom en de Diabetesvereniging Nederland. Van den Dobbelsteen: ‘Ik wil maatschappelijk relevant bezig zijn, iets doen waar mensen wat aan hebben. We helpen hier mensen echt op weg naar een gezondere leefstijl en dat is niet alleen leuk, maar ook belangrijk om te doen.’

Snoepen en snacken

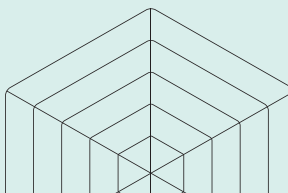
Vandaag in Overloon zijn er veel jonge senioren. Vijftigers die nog werken, een druk leven hebben en zelden bij de huisarts komen. Maar juist dan wil je wel eens horen of je wel écht zo gezond bezig bent als je denkt. De deelnemers vullen eerst een vragenlijst in, met vragen over hun fysieke gezondheid, voeding en bewegen. Maar ook hier wordt het begrip gezondheid breder benaderd en worden vragen over andere leefgebieden gesteld. Of mensen zich eenzaam voelen, of ze gelukkig zijn en of ze goede sociale contacten hebben. Veel deelnemers zijn na anderhalf uur vragen en testen een stuk wijzer. En heel enthousiast. ‘Ik let goed op wat ik eet en op mijn werk beweeg ik veel’, vertelt Mia van Zon. ‘Een beetje bevestiging krijgen

‘Hopelijk wordt er wat in gang gezet.’

dat je goed bezig bent is altijd fijn. Maar mijn man snoept en snackt wat af. Ik kan wel tegen hem zeggen dat hij daardoor gezondheidsrisico’s loopt, maar dat neemt hij niet van me aan. Als hij door deze testdag wat meer te weten komt over zijn fysieke gezondheid en een bewegingsadvies meekrijgt, wordt er hopelijk wat in gang gezet bij hem. Hij moet eerst gemotiveerd zijn om zelf iets te willen veranderen, anders lukt het toch niet.’

Een goed advies

Aan het einde van de testrondes nemen medewerkers van de GGD de uitkomsten door met de deelnemers. Soms wordt mensen aangeraden om toch even langs de huisarts te gaan voor verder onderzoek. Soms krijgen mensen het advies om meer te gaan sporten en bewegen of juist gezonder te eten. Het staat iedereen natuurlijk vrij om te doen met de uitslag wat hij of zij wil. Van den Dobbelsteen: ‘Er is in elk geval wat bewustwording gecreëerd en hopelijk leidt dat ook tot actie.’



Positieve Gezondheid betekent

...dat mantelzorgers hun werk met voldoening kunnen doen en regie houden over hun leven en niet overbelast raken.

Steunpunt Mantelzorg
Land van Cuijk

...naar de optimaal inzetbare mens in bedrijf.

TIGRA Sint Anthonis

...investeren in kennisdeling en samenwerking, waardoor we de bewustwording rondom integrale gezondheidszorg en de kracht van preventie bij zoveel mogelijk mensen en partners versterken. De bibliotheek kan hierin een laagdrempelig, neutraal podium vormen richting het publiek.

BiblioPlus

...samen kijken naar mogelijkheden!

...niet problematiseren, maar normaliseren!

Sociom

...verder kijken dan je neus lang is.

Huisartsenpraktijk

Op 't Zand

...dat bewoners in dorpen, wijken en buurten samen zorgen voor elkaar.

Vereniging Kleine Kernen Limburg
Knooppunt Zorgen voor elkaar Limburg

VOOR ONS...

...zorgen dat het gewone leven door kan gaan ondanks een (beginnende) dementie.

Dementie Keten Team Noordelijke maasvallei

...een andere kijk op gezondheid en mensen: veerkracht, participatie en eigen verantwoordelijkheid. Maar ook een andere rol voor de professional: faciliteren en coaching. Met als vertrekpunt 'positieve gezondheid' zijn we samen op weg om de Gezondste Regio 2025 te worden. Een route die we met alle betrokken partijen vorm en inhoud geven, zowel regionaal als lokaal.

GGD Limburg Noord

...veel partners die ondersteunen bij persoonlijk geluk van de burgers en bijdragen aan een regio om met veel plezier in te leven, te wonen en te werken.

Platform MooiMaasvallei

...gezondheid zien in termen van veerkracht, functioneren, participatie en samen zorg.

Provincie Limburg

...van klachten naar kansen

**Fysiotherapie
Ronald Korsten**

...Zinnige Zorg! Positieve gezondheid helpt onze verzekerden, de zorgaanbieder die wij contracteren en ons als VGZ om invulling aan zinnige zorg te geven.

Coöperatie VGZ UA



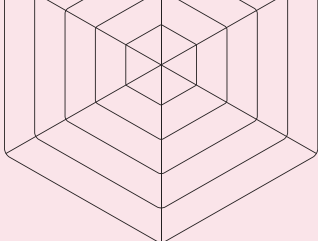
‘Hier sta ik voor op, hier ga ik voor naar bed’

Negentien jaar is hij en al vaak teleurgesteld in zijn jonge leven. Glenn is autistisch en heeft moeite met structuur, het is voortdurend chaos in zijn hoofd. Maar meubels maken doet hij graag. ‘Hier voelt elke dag als een feestje, en dat is wel eens anders geweest.’

Glenn straalt als hij aan het woord is. Tientallen mensen staan om hem heen en hoewel hij zenuwachtig is, vertelt hij dapper over zijn werk. Vanavond presenteert de kleine zelfstandige sociale werkplaats MWP Houtmaatjes zich op de Gennepse Proeverij, georganiseerd door de gemeente Gennep. Hier komen allerlei organisaties en initiatieven uit de regio bij elkaar om te laten zien wat zij voor bewoners kunnen betekenen. Dit loopt uiteen van huiskamers tot beweegcoaches en van schuldhulpverlening tot een werkplaats als MWP Houtmaatjes. Allemaal initiatieven die ervoor zorgen dat mensen gezonder leven, meer sociale contacten hebben of dat ze beter voor zichzelf kunnen zorgen. Initiatieven dus die bijdragen aan positieve gezondheid. Door anderen te vertellen wat je voor mensen kunt betekenen ontstaan er mooie verbindingen, is de achterliggende gedachte. Zo kan iedereen op deze avond kennis delen en kennis halen.

Ontplooien

De kleine zelfstandige sociale werkplaats MWP Houtmaatjes biedt plek aan iedereen die het niet redt op de reguliere arbeidsmarkt. Ouderen die al heel lang werkloos zijn, ex-gedetineerden en ex-verslaafden, jongeren die een verstandelijke beperking hebben of mensen die om wat voor reden dan ook zijn uitgevallen. Hier krijgen ze



de kans om zich te ontplooiën en ontwikkelen op hun eigen tempo. Glenn werkt nu bijna drie jaar bij de houtwerkplaats en voelt zich helemaal thuis. Met zijn collega's maakt hij allerlei mooie dingen op maat voor klanten, zoals een bed, buitenkeuken of loungeset. 'De sfeer is goed, we maken grappen met elkaar. Maar we maken vooral ook hele mooie dingen. Soms vind je het zelf niet eens zo bijzonder, maar zijn de klanten heel enthousiast. Dat maakt me erg blij.' Voor Glenn is de werkplaats veel meer dan dagbesteding. 'Ook als het

*'Ook als het minder met me gaat,
kan ik dat hier zeggen.'*

minder met me gaat kan ik dat hier zeggen. Als ik hier niet kon zijn, zat ik thuis. Hier sta ik voor op, hier ga ik voor naar bed. Het voelt als mijn tweede thuis.'

Mooie dingen doen

'Als je keer op keer ergens uitvalt, krijg je een enorme deuk in je zelfvertrouwen', vertelt Marie-José Lemmen, begeleider bij Houtmaatjes. 'Hoewel onze medewerkers verschillende achtergronden hebben, zijn er ook veel overeenkomsten. Zonder de werkplaats zouden ze veelal alleen thuis zitten en tijd hebben om te piekeren over wat er allemaal niet lukt.' Door het werk hebben ze sociale contacten én een zinvolle invulling van hun dag. 'Als het niet gaat, is dat ook geen punt. Wij kijken goed naar wat haalbaar is. Ze kunnen zo eindelijk op een positieve manier aan de slag. Dat is zo belangrijk. Het draagt zeker bij aan hun gezondheid.'

Ook andere initiatieven op de Gennepe proeverij zorgen ervoor dat mensen samen komen en mooie dingen doen. Zo kunnen in het kleine dorp Ven-Zelderheide de bewoners vijf middagen in de week in de huiskamer komen kaarten of schilderen. Van een heel andere orde, maar met hetzelfde doel: de deur uitkomen en het beste uit het leven halen.



‘We staan hier midden in het leven’

Het levensgrote beeld van Maria overziet vanaf haar plek op het pleintje het dorp. Langenboom is een goedelijk kerkdorp waar mensen niet zelden al hun hele leven wonen. Wat hebben zij nodig om gezond en gelukkig oud te kunnen worden in hun eigen dorp? ‘We staan hier midden in het leven, dat is heel belangrijk.’

Eigenlijk moest hij naar het koor, maar dat heeft hij vanavond een keertje laten schieten. In plaats daarvan ging Koos Verstegen (92) naar de bijeenkomst van de plaatselijke zorgcoöperatie, de vereniging Langenboomse Zorg Centraal. De vereniging wil graag de leefbaarheid in Langenboom bevorderen, met meer zorg voor elkaar. Dat doen ze onder meer door ontmoeting te organiseren.

‘Gezondheid is meer dan niet ziek zijn.’

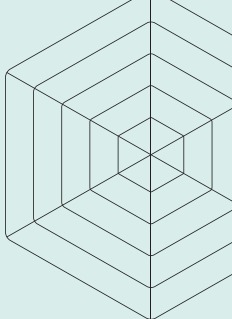
Voor deze gelegenheid was de GGD Hart voor Brabant uitgenodigd om te komen vertellen over het concept van Positieve gezondheid. ‘Gezondheid is meer dan niet ziek zijn’, vertelt Yvon Dieks van de GGD aan de ongeveer honderd aanwezige dorpsbewoners. ‘Het doet er vooral toe hoe je omgaat met de tegenslagen in je leven. Je mag dan misschien last hebben van de benen of slechthorendheid, als je verder vindt dat je een goed leven hebt en mooie dingen doet met anderen, dan kun je je toch prima voelen.’

De bewoners mogen allemaal het web van positieve gezondheid voor zichzelf invullen. Hoe sta ik er voor? Meneer Verstegen scoort op alle deelgebieden naar eigen zeggen een dikke voldoende. ‘Daar valt niks meer aan te verbeteren als je 92 bent. Ik ben heel erg blij met wat ik



allemaal nog kan en doe.'

Na deze eerste persoonlijke 'oefening' wordt de inwoners gevraagd wat er in het dorp zou moeten gebeuren om (nog) beter te kunnen scoren op positieve gezondheid. In kleine groepjes gaan de bewoners hierover in gesprek.



Moestuin

Als het aan meneer Verstegen ligt, hoeft er eigenlijk niets te veranderen. 'Het is een vriendelijk dorp. Er is nu al zo veel te doen waar ik niet aan toekom. Ik ben zo'n beetje alle middagen van

'Er is al zo veel te doen waar ik niet aan toe kom.'

de week bezet. Ik ga naar koersbal en kaarten. Een keer in de week rij ik met mijn auto naar Mill om boodschappen te doen. Daarnaast werk ik veel in mijn moestuin. De oogst eet ik op en bewaar ik in de vriezer. Ik heb voor een jaar spinazie liggen!'

Een moestuin is volgens Dieks een uitstekend voorbeeld van hoe positieve gezondheid vorm kan krijgen. 'Je bent actief aan het werk, je komt andere mensen tegen en daarnaast eet je gezond uit eigen tuin. Allemaal dingen die belangrijk zijn.'

Ook Trina (88) en Bart van Doorn (94) voelen zich heel goed, ondanks hun hoge leeftijd. 'Ik rij nog auto en we zijn actief binnen de kerk. Bart heeft van zijn werk zijn hobby gemaakt en bewerkt nog altijd graag hout. Iedereen die in Langenboom overlijdt, krijgt een houten kruisje van hem. We zijn nu 66 jaar getrouwd, maar we gaan voor de 70, hoor. We staan hier midden in het leven, dat is heel belangrijk.'

Prettig toeven

Meneer Verstegen, meneer en mevrouw Van Doorn, ze zijn geen uitzonderingen in het dorp. Heel veel bewoners geven aan dat het prettig toeven is in Langenboom. Voor iedereen is er wel een clubje of activiteit, er is een rijk sociaal leven en er wordt zorg gedragen voor elkaar. Als er dan toch wat te klagen valt, is het misschien het verdwijnen van allerlei voorzieningen zoals de winkeltjes en onlangs nog de pinautomaat. Dat betekent dat je nieuwe wegen moet vinden en dat het lastiger wordt dan voorheen om alles zelf te doen. 'Maar als je hulp vraagt, dan kan er heel veel', zegt meneer Verstegen. 'Ik heb het nu niet nodig, maar toen mijn vrouw ziek was had ik wel hulp nodig. Omdat mijn kinderen klaar stonden en we buurtzorg hadden, kon zij thuis blijven. Dat vond ik heel prettig.'

De zorgcoöperatie gaat met de uitkomsten van de avond aan de slag. Voorzitter Paul Vogels: 'We gaan bekijken of er misschien aanknopingspunten zijn om de positieve gezondheid van de inwoners nog verder te verbeteren. Maar we zijn al heel tevreden.'

Positieve Gezondheid betekent

...bijdragen aan de gezondheid en vitaliteit van mensen. Door aan te sluiten bij wat iemand echt nodig heeft en dit samen met elkaar waar te maken. Alles voor een fijne dag!

Pantein – Maasziekenhuis, Thuiszorg en Zorgcentra

...in verbinding met de ander je eigen antwoorden vinden op vragen die het leven aan jou stelt.

Sociom – Zin



Positieve gezondheid is leidend bij ons handelen in het sociaal domein.

Gemeente Bergen

... meebewegen met het leven, waar mogelijk zelf het heft in handen nemen en (in samenspraak met zorgverleners) werken aan gezondheid.

Zorgbelang Brabant

...om niet alleen te kijken naar de problemen van onze kwetsbare cliënten op de diverse leefgebieden, maar vooral te focussen op hun talenten (wat kan wél). Het Verdihuis helpt om zo mensen in hun kracht te zetten en zelfregie te laten nemen, zodat ze weer kunnen meedoen aan de maatschappij.

Verdihuis

VOOR ONS...

...een brede kijk op gezondheid en gebruik willen maken van alle krachten die er in de gemeente Boxmeer aanwezig zijn.

Gemeente Boxmeer

... dat de gezondheid van de cliënt centraal staat en de zorg en welzijn dicht bij elkaar komt.

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Instituut Paramedische Studies

Met positieve gezondheid wil IZA haar verzekerden en hun werkgevers een handreiking doen om zelf invulling te geven aan de wijze waarop zij gezondheid zien, beleven en ervaren. IZA wil graag samen met de verzekerde ontdekken hoe zij gezondheid zien, wat zij daaronder verstaan en hoe ze daaraan willen werken.

IZA



...mensen uitdagen zelf na te denken over hun gezondheid en veerkracht.

GGD Land van Cuijk

...meer aandacht voor de patiënt in zijn gehele context.

Huisartsengroep Bergen

...burger en hulpverlener samen aan zet!

Stichting Gezondheidscentrum
De Kroonsteen - De Vuursteen



'Ik krijg alle ruimte om werk en zorg te combineren'

Ze zijn dolgelukkig met de geboorte van hun zoontje. Maar pittig is het wel voor Chantal Kuiper en haar man Rick. Hij kan namelijk vanwege een beperking nauwelijks uit bed. Chantal combineert de intensieve zorg thuis met een fulltime baan. 'Ik krijg van mijn werkgever alle ruimte, dat doet me goed.'

Chantal werkt als gezinscoach bij Synthese in Venray. Synthese staat mensen bij in hun alledaagse leven, bijvoorbeeld bij de opvoeding, bij activiteiten in de buurt, of bij het ondersteunen van mantelzorgers. Synthese wil vooral bereiken dat iedereen mee kan doen. 'Doordat we ons hier op richten, dringt zich de vraag op wat we als organisatie zelf eigenlijk doen voor onze medewerkers', vertelt leidinggevende Gaby Hustedt. Dat heeft onder meer geleid tot een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid: medewerkers die zorgen voor hun ouders, partner of kind krijgen hier de ruimte voor.

In de praktijk spreken de leidinggevenden elk jaar met de werknemers over hun uitdagingen en dromen over het werk, maar ook over hoe de organisatie iemand kan steunen als iemand extra zorg verleent. 'We zoeken naar mogelijkheden binnen de cao en proberen zo flexibel mogelijk te zijn.'

Naar het ziekenhuis

Chantal werkt zo'n negen jaar bij Synthese. 'Drie jaar geleden kreeg mijn man plotseling ernstige rugklachten. Hij kon nauwelijks meer lopen. Uit een scan bleek dat er een zenuwbeknelling in zijn rug zat en dat hij grote kans liep om een dwarsleasie te krijgen als hij niet

geopereerd zou worden. De operatie was risicovol, maar we hadden eigenlijk geen keuze.' In eerste instantie verliep het herstel goed, maar na een tijdje ging het toch weer slechter. Er werden allerlei therapieën en behandelingen geprobeerd, waarvoor Chantal met grote regelmaat meeding naar het ziekenhuis. 'Niets hielp en ondertussen lag hij vrijwel de hele dag op bed met 24 uur per dag morfine om de pijn te onderdrukken.'

Ondanks de ziekte van haar man, besloten ze dat ze graag een kindje wilden. 'We wilden eerst wachten, maar wat als het nooit beter wordt? De kinderwens was uiteindelijk sterker dan de beperking.' Een paar maanden geleden werd er een prachtig jongetje geboren. Nu heeft Chantal niet alleen haar man, maar ook hun kindje om voor te zorgen. 'Er komt heel veel op mij neer, al geeft het Rick ook kracht en vertrouwen om af en toe voor ons zontje te kunnen zorgen.'

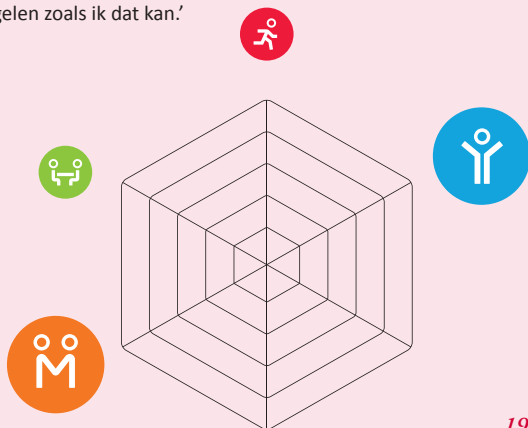
Lukt het?

Sinds kort is ze weer aan het werk. Elke week heeft ze een gesprek met haar leidinggevende om te bespreken of het allemaal lukt. 'Ik werk fulltime want ik ben de enige die voor inkomen kan zorgen thuis. De combinatie is best zwaar, maar ik krijg alle ruimte om mijn eigen uren in te delen of thuis te werken. Het maakt niet uit als ik 's avonds mails verstuur of op zondagochtend een rapportage afmaak. Als ik later wil beginnen omdat Rick moeilijk opstart, dan kan dat.'

Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid is een uitstekend voorbeeld van hoe een werkgever kan bijdragen aan Positieve gezondheid. Steeds meer mensen combineren werk met mantelzorg en daar als organisatie oog voor hebben, zorgt voor meer balans tussen werk en privé. Werknemers voelen zich beter als het bespreekbaar is. En het leidt tot minder verzuim, wat ook voor de werkgever prettig is. Win-win dus. Chantal: 'Ik krijg de kans om gewoon mee te doen. Ik word

'Gewoon de kans om mee te doen'

als volwaardig gezien, niet als een kwetsbare werknemer. En dat is zo belangrijk voor mijn functioneren, voor mijzelf als mens. Ik heb zelfs kunnen solliciteren op een meer uitdagende functie en die heb ik ook gekregen. Ik gun het iedereen die zorgt voor een ander om het zo te kunnen regelen zoals ik dat kan.'





‘Over levensvragen praat je niet met iedereen’

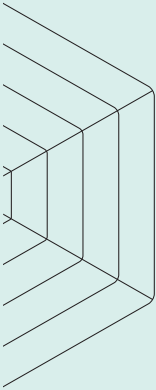
Met mensen die je nauwelijks kent het gesprek aangaan over wanneer een leven voltooid is of hoe je omgaat met onmacht. Een aantal ouderen in Cuijk komen hiervoor maandelijks bij elkaar. ‘Het levert zo veel mooie inzichten op, want iedereen is anders en wordt door andere dingen in het leven geraakt.’

Zou je verhuizen naar een kleinere woning met het oog op je leeftijd? ‘Ik zou het doen als het moest, maar het zou me niet gelukkiger maken’, zegt Christel van Schijndel. Bij de gespreksgroep van Sociom/ZIN vrijwilligerswerk gaat het vanmorgen over keuzes die je maakt als je ouder wordt. Blijf je voorlopig zelfstandig wonen of bereid je je voor op mogelijk mindere tijden? Doortje Graat denkt daar zeker wel eens over na: ‘Ik wil mijn kinderen niet te veel belasten. Ik heb van jongs af aan veel voor anderen gezorgd en dat heeft mijn leven in zeker zin getekend. Ik wil voorkomen dat mijn kinderen hetzelfde overkomt.’

Tine Hoitsma staat daar net weer anders in: ‘Ik vertrouw er op dat het komt zoals het komt. Op het moment dat er iets gebeurt met mij, komt er vast een oplossing. Ik kan nu niet organiseren voor andere tijden. Het loopt zo vaak anders in je leven dan hoe je het vooraf had bedacht.’

Zingeving

Gespreksbegeleider Mariet Rutten luistert en stelt vragen, brengt structuur aan als dat nodig is. Elke maand komt een groep ouderen -vrouwen en mannen- uit de omgeving van Cuijk bij elkaar om te



praten over thema's die te maken hebben met zingeving. Zij doen dit onder de vlag van welzijnsorganisatie Sociom. Als basis voor de gesprekken wordt meestal een gedicht, een column of een verhaal uitgezocht.

Daarna ontvouwt het gesprek zich meestal spontaan. 'Het is fijn om leeftijdsgenoten te praten over het hele pakket dat het leven te bieden heeft. De pijn, maar ook de vreugde', vindt Tine Hoitsma. 'Iedereen is anders, maar in wezen zijn we juist allemaal hetzelfde.'

De voor- en nadelen van het ouder worden komen uitgebreid aan bod. 'Je hoort eens hoe anderen hier tegenaan kijken', vertelt Annie Wieringa. 'Met burens of familie bespreek je dat niet zo makkelijk. Over levensvragen praat je niet met iedereen. Ik merk dat het juist fijn is om dit te bespreken met mensen die wat verder van je afstaan.' Niet dat de deelnemers pasklare antwoorden verwachten van de rest. 'Het zou mooi zijn, maar zo gaat het meestal niet. Je moet toch je eigen keuzes maken', zegt Doortje Graat. Ze kwam zelf bij de gespreksgroep omdat ze lang actief was binnen de kerk maar dat op een gegeven moment ophield. 'Ik vond dat een gemis. Ik miste de bezinning op het leven. Ik ben de enige in de groep die nog een partner heeft, daardoor heb ik misschien een ander soort vragen. Toch maakt dat niet uit.'

Veilige plek

Een gespreksgroep over zingeving is voor Sociom belangrijk om te organiseren. 'Het is een veilige plek en je hoeft niet bang te zijn dat je beoordeeld wordt op wat je denkt. Het draagt bij aan een beter gevoel', denkt Mariet Rutten. De deelnemers zijn dat met haar eens. Zingeving en jezelf beter voelen zijn onderdeel van Positieve gezond-

'Ik voel me positiever en psychisch sterker'

heid. Christel van Schijndel: 'Als je alleen bent, deel je vooral alles met jezelf. Terwijl je nadenkt over allerlei zaken die je graag eens met een ander zou willen bespreken. Voor mij levert de gespreksgroep dan ook heel veel op. Ik voel me positiever. Ik ben psychisch sterker, waardoor ik me ook fysiek gezonder voel.'

Mensen met ervaring met ziekte zien gezondheid heel breed, veel breder dan alleen de lichamelijke kant, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Deze brede kijk is 'Positieve Gezondheid' genoemd en omvat zes gebieden. Geef jezelf een rapportcijfer en neem dit cijfer over in het spinnenweb op de bladzijde hiernaast. Zo ontstaat je eigen gezondheidsoppervlak.



Ik voel mij gezond

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

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



Ik heb goed contact met andere mensen

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

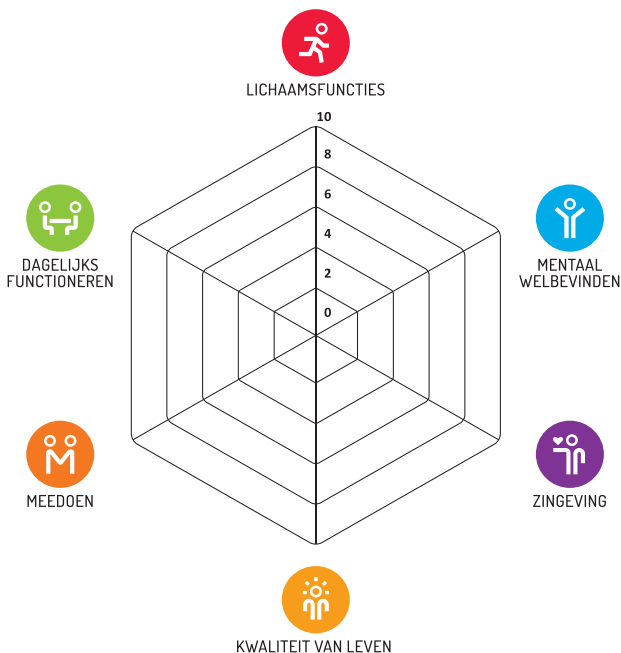


Ik voel mij vrolijk

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



Scoor uw eigen



Ik geniet van mijn leven

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

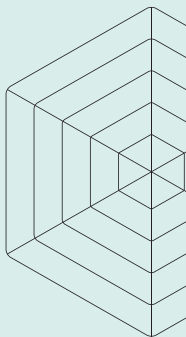


Ik kan goed voor mijzelf zorgen

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



Positieve Gezondheid



Colofon

Jaar: 2017

Samenstelling: Syntein

Tekst: Cindy Cloin - www.cloincommunicatie.nl

Fotografie: Goedele Monnens - www.goedelemonnens.nl

Vormgeving: Suzanne Groenewegen - www.zomeropzaterdag.com

Dit is een uitgave van Syntein en het Netwerk Positieve Gezondheid Noordelijke Maasvallei. Met dank aan alle geïnterviewden en het Institute for Positive Health.

www.syntein.nl

www.netwerkpositievegezondheid.nl

www.ipositivehealth.com

Met bronvermelding mag alles uit deze uitgave worden vermeningvuldigd en/of openbaar gemaakt. Opdat het concept Positieve gezondheid snel gemeengoed wordt.



NetwerkPositieveGezondheid
Noordelijke Maasvallei

Syntein