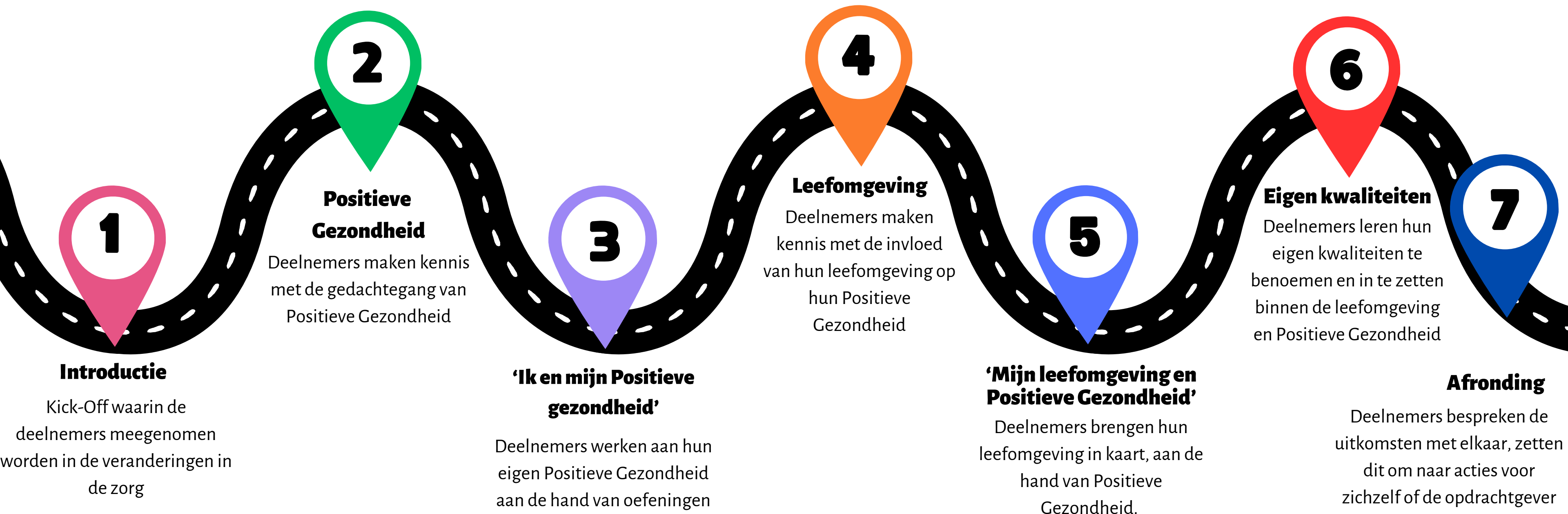


‘IK BEN ER KLAAR VOOR’



Bijeenkomsten om inwoners, patiënten en cliënten te helpen actief aan de slag te gaan met hun gezondheid, leefomgeving en persoonlijke kwaliteiten.

De gezondheidszorg staat de komende jaren voor een enorme uitdaging. De vraag naar zorg zal sterk stijgen door de toename van het aantal ouderen. Bovendien worden mensen steeds ouder. Tegelijkertijd kan de zorg niet meegroeien door een gebrek aan geld en personeel. Ouderen die over 10 tot 25 jaar meer zorg nodig hebben, zullen niet langer kunnen rekenen op ouderenzorg zoals we die nu kennen. Preventie biedt een oplossing voor de toenemende zorgvraag. Door ervoor te zorgen dat inwoners ook op latere leeftijd actief en vitaal blijven, kan de grote vraag naar zorg worden verminderd. Daarnaast willen inwoners meer zeggenschap over hun eigen leven en leefomgeving. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor hoe ze willen leven, waar ze willen wonen en hoe ze ouder willen worden. Er vindt een verschuiving plaats van zorg naar gezondheid.

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

Gezondheid omvat meer dan alleen het vermijden van een doktersbezoek. Het betekent ook: zelfstandig kunnen functioneren, zelf keuzes maken, deel kunnen nemen aan de samenleving, een zo goed mogelijk leven leiden ondanks ziekte, aandoening of beperking, en op een prettige manier ouder worden. Mensen met chronische aandoeningen krijgen voornamelijk behandeling en ondersteuning vanuit het (para)medisch domein. Om beter aan te sluiten bij wensen en behoeften, een grotere impact te hebben en de zorg te ontlasten, zijn andere soorten interventies nodig. De methode 'Samen positief gezond' is hiervan een voorbeeld.

Methodiek

Deze methodiek is beschreven voor organisaties die bijeenkomsten willen organiseren voor inwoners, patiënten of cliënten. De bijeenkomsten zijn gericht op bewustwording van de eigen gezondheid, activering rondom gezondheid in de eigen leefomgeving en het werken aan de eigen kwaliteiten rondom gezondheid. Hierdoor zijn de deelnemers beter voorbereid op de veranderingen in de zorg, kunnen zij hier beter op inspelen en de eigen regie nemen. De deelnemers worden meer betrokken bij het meedenken over oplossingen voor de vraagstukken in de zorg en binnen de organisatie. Denk daarbij aan gemeenten, (zorg)organisaties of patiëntenverenigingen.

De methode 'Ik Bin d'r Klear Foar' bestaat uit minimaal zeven bijeenkomsten, met daarin een start- en een eindbijeenkomst. Daarnaast zijn er nog vijf verdiepende bijeenkomsten rondom de veranderingen in de zorg, Positieve Gezondheid, de leefomgeving en eigen kwaliteiten.

Deelnemers worden gestimuleerd om breder naar gezondheid te kijken, vanuit mogelijkheden: Wat kan ik wèl, wat doe ik graag en waar word ik blij van? De bijeenkomsten bieden ruimte voor ongeveer twintig deelnemers. De bijeenkomsten duren ongeveer twee uur en worden om de week ingepland.

Deze methodiek, 'Ik Bin d'r Klear Foar', is gebaseerd op het gezondheidsconcept Positieve Gezondheid, met toevoegingen van het BOLK-Model en het kwaliteitenspel. In de brede gezondheidsbenadering van Positieve Gezondheid is er, behalve voor lichaamsfuncties, aandacht voor zingeving, kwaliteit van leven, meedoen, dagelijks functioneren en mentaal welbevinden.

De bijeenkomsten worden begeleid door twee ervaren gespreksleiders van Zorgbelang Fryslân. In afstemming met de betrokken partij worden de bijeenkomsten ingevuld en aangescherpt, en worden resultaten en aanbevelingen teruggegeven aan de opdrachtgever en betrokkenen.

Doelgroep (deelnemers)

Deze methodiek is beschreven voor inwoners, patiënten of cliënten die actief aan de slag willen met hun gezondheid.

Doelen:

- De deelnemer is beter voorbereid op de veranderingen in de zorg en kan daar beter op inspelen.
- De deelnemer maakt kennis met Positieve Gezondheid (een bredere kijk op gezondheid) en is zich meer bewust van zijn/haar kwaliteiten.
- De deelnemer kent en herkent de leefomgeving en kan daarbij Positieve Gezondheid toepassen en hierop inspelen.
- De deelnemer heeft inspraak en kan aangeven wat er nodig is om met de uitdagingen in de zorg om te gaan (wonen, zorg, sociale contacten).
- De deelnemer is een volwaardige gesprekspartner van de organisatie.

Bijeenkomst 1: Introductie

Tijdens de introductiebijeenkomst richten we ons op kennismaking en informatie over gezondheid. We dagen de deelnemers uit om tijdens de bijeenkomsten eerlijk en open te spreken over hun gezondheid. Daarom is een prettige kennismaking met de andere deelnemers noodzakelijk. Door verschillende activiteiten laten we de deelnemers met elkaar kennismaken.

Na de kennismakingsronde worden de deelnemers geïnformeerd over de veranderingen binnen de zorg. Door middel van een presentatie, informatieve filmpjes en spelvormen worden de deelnemers bewust gemaakt van de veranderingen in de zorg en de noodzaak van het actief omgaan met hun eigen gezondheid. Daarnaast worden ook alternatieven geboden, zoals Positieve Gezondheid. Hier gaan we de volgende bijeenkomst verder op in.

Bijeenkomst 2: Positieve Gezondheid

Tijdens de tweede bijeenkomst van 'Ik Bin d'r Klear Foar' nemen we de deelnemers mee in de gedachtegang van Positieve Gezondheid.

Aan de hand van een workshop, met presentaties en werkvormen, worden de deelnemers bekwaam in het gebruik van deze gedachtegang. Ze leren te denken vanuit het perspectief van wat wél kan en durven vanuit veerkracht te werken aan hun gezondheid. De deelnemers vullen hun eigen spinnenweb in en bespreken dit met de groep.

Bijeenkomst 3: 'Ik en mijn Positieve Gezondheid'

Tijdens de derde bijeenkomst staat de deelnemer centraal in zijn/haar eigen spinnenweb en Positieve Gezondheid. De deelnemer heeft helder wat Positieve Gezondheid betekent en heeft actief zijn/haar spinnenweb ingevuld. Vanuit het spinnenweb kijken we samen met de deelnemers waar zij mee aan de slag willen. Op basis hiervan bespreken we wat daarvoor nodig is, bieden we handvatten aan, verwijzen we door of brengen we deelnemers samen om aan deze acties te werken.

Bijeenkomst 4: Leefomgeving

Tijdens de vierde bijeenkomst nemen we de deelnemers mee in de invloed van hun leefomgeving op hun gezondheid. Dit doen we aan de hand van een training over het BOLK-model. Dit model is ontwikkeld als werkmethode voor het verbeteren van gezondheid door interventies in de leefomgeving. Gezamenlijk werken we het model uit voor de leefomgeving van deelnemers, zodat zij kunnen ervaren op welke manier je naar de leefomgeving kunt kijken.

Bijeenkomst 5: 'Mijn leefomgeving en Positieve Gezondheid'

Tijdens de vijfde bijeenkomst nemen we de deelnemers mee naar hun eigen leefomgeving. De deelnemers vullen hun eigen leefomgeving in op papier en combineren dit met hun eigen Positieve Gezondheid. Aan de hand van een aantal vragen, zoals 'Wat valt op?' en 'Waar wil ik op inzetten?', maken we de deelnemers bewust van hun omgeving. Samen werken we toe naar een aantal acties om actief met hun gezondheid om te gaan.

Bijeenkomst 6: Eigen kwaliteiten

Tijdens de zesde bijeenkomst blikken we terug op de vorige bijeenkomsten. Wat hebben de deelnemers geleerd, waar willen ze verder mee, en wat hebben ze daarvoor nodig? Aan de hand van het kwaliteitspel gaan we hier dieper op in. Iedere deelnemer kijkt naar zijn/haar eigen spinnenweb en leefomgeving en benoemt welke kwaliteiten zij daarvoor nodig hebben en welke zij willen inzetten. Op deze manier creëren we bewustwording bij de deelnemers rondom de inzet van hun eigen kwaliteiten.

Bijeenkomst 7: Afronding

Tijdens de laatste bijeenkomst blikken we samen met de deelnemers, en mogelijk de opdrachtgever, terug op de bijeenkomsten. We evalueren de activiteiten en benoemen gezamenlijk de persoonlijke en gemeenschappelijke resultaten. Deze resultaten kunnen zich ontwikkelen tot acties voor de deelnemers zelf, maar ook als resultaten of aanbevelingen richting de opdrachtgever. Tijdens deze bijeenkomst staat vooral het gelijkwaardige gesprek tussen de deelnemers en de opdrachtgever centraal. De evaluatie van het proces gebeurt aan de hand van een formulier en wordt teruggekoppeld naar de opdrachtgever.

Wat levert het op?

- Betrokken deelnemers die bewust zijn van hun gezondheid en hier actief mee aan de slag kunnen gaan.
- Deelnemers met kennis over de veranderingen in de zorg, Positieve Gezondheid en de leefomgeving.
- Deelnemers die kritisch kijken naar hun eigen gezondheid en leefomgeving en hier vanuit hun eigen kwaliteiten op kunnen handelen.
- Gelijkwaardige gesprekspartners die adviezen kunnen geven aan de organisatie en hier zelf ook een rol in kunnen spelen.
- Inzichten over de leefomgeving, gekoppeld aan de opdrachtgever, waar nieuwe activiteiten kunnen ontstaan.

De kosten:

Voor informatie over de kosten van de bijeenkomsten kunt u contact opnemen met Zorgbelang Fryslân. Wij bieden maatwerk op basis van uw behoeften

Meer informatie?

Deze methodiek is ontwikkeld n.a.v. het project 'Ik Bin d'r Klear Foar' 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 Fryslân.