

Positieve gezondheid helpt jou ontdekken wat jouw leven betekenisvol maakt. Careyn ZHE wil daarbij ondersteunen, met aandacht voor persoonlijke ontwikkeling, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.



INVESTEREN IN VEERKRACHT

Positieve gezondheid

Met positieve gezondheid kan je cliënt – ook bij ziektes, tegenslag of lichamelijke klachten – een goed leven hebben. Het is belangrijk dat cliënten zelf inzicht hebben in hun gezondheid en in wat ze nodig hebben voor een fijn en vitaal leven.

Zelfredzaam in werk én privé

Als je het stuur in handen hebt, ook bij tegenslag, kun je stormen doorstaan en lichtpuntjes blijven zien. En kun je je verplaatsen in cliënten, die immers ook met tegenslag te maken hebben. Zelfredzaamheid, hoe doe je dat? Vraag je eens op verschillende momenten op een dag af: “Welke oplossingen zie ik en wat kan ik bijdragen aan het bereiken van een goed resultaat; wat wil ik, wat wil ik veranderen, welke kleine stappen zijn mogelijk?” Dit moet als het ware een gewoonte worden, ook onderling, ook van manager naar medewerker, van collega naar collega, van medewerker naar klant.

Blijf je ontwikkelen

Met aandacht voor Positieve Gezondheid ga je snappen hoe het werkt bij jou en ook bij anderen. Je ziet wat je kunt doen om de samenwerking beter te laten verlopen. Zo blijf je jezelf ontwikkelen, nieuwe ideeën opdoen en talenten ontplooiën! Dat kan ook op andere manieren, bijvoorbeeld met REIN, de leuke online leerplek voor jou en je collega's. Log in op www.ikbenrein.nl en werk aan je vakkennis en vaardigheden, betere teamprestaties en persoonlijke ontwikkeling. Heb je meer behoefte aan persoonlijke coaching? Careyn biedt HeyCoach: gratis coaching, per mail, chat of telefoon. Het is laagdrempelig en volledig anoniem.

Werken aan vitaliteit

Je energiek en fit voelen is voor iedereen belangrijk, zeker voor medewerkers in de zorg. Energievolle, blijde medewerkers hebben een positieve invloed op onze cliënten. In het boekje ‘Vol energie werken in de zorg’ lees waarom je van sommige cliënten of collega's energie krijgt en bij sommige cliënten niet en hoe je dit positief kunt beïnvloeden. Duidelijk wordt wat er gebeurt in jouw lichaam en welke factoren daar allemaal op van invloed zijn. Het effect: je hebt meer energie, kunt effectiever je werk doen en je voelt je veel positiever! Je vindt het boekje op ons [intranet](#), bij [Werken aan vitaliteit](#).

Ruimte voor jezelf

Zeg jij altijd overal ‘ja’ op, omdat je eigenlijk geen ‘nee’ durft te zeggen? Of zeg je op tijd ‘nee’, omdat je heel goed weet wat je wel en niet wil? De website [Werk AAN Werk UIT](#) gaat in op vragen als: “Waarom staan we allemaal constant AAN?” Je leert er dat er ook een UIT-knop is. Die geeft je dan weer de ruimte om te genieten van al die dingen die je bereikt. Kijk op werkenaanwerkuit.nl

Careyn Plus

Careyn biedt veel meer dan zorg, verpleging en behandeling. Kijk eens naar het aanbod van [CareynPlus](#) op het vlak van hulp aan huis, persoonlijke verzorging aan huis, bewegen en hulpmiddelen. Met CareynPlus kunnen cliënten langer eigen regie blijven voeren over hun leven. Het hele aanbod vind je op www.careynplus.nl

Voor jou

Voor je cliënt



Hoe gaat het nu?

Wel goed, we hebben niks te klagen

Wat is erg belangrijk voor u?

Ik geniet als mijn kinderen langskomen; soms mis ik ze wel hoor

Dat begrijp ik; kunt u iets doen?

Ik wou dat ik wat beter met de computer kon werken, zodat ik met ze kan beeldbellen

Wat een goed idee van u, hoe gaat u dat aanpakken?

We gaan vanmiddag onze kleinzoon vragen om het uit te leggen

Geweldig, overmorgen kom ik kijken hoe het gaat met de computer. Veel plezier!

Bedankt, fijne dag!

Stel de sleutelvraag

Als je samen kijkt naar de uitkomsten van het *Spinnenweb*, is de neiging groot om oog te hebben voor wat niet goed gaat. Maar dat is nou net niet de essentie. De vraag aan de cliënt is: “Wat zou u willen veranderen, waar zou u blij van worden?”

Geef geen adviezen

Geef geen adviezen, maar luister, luister, luister. Zonder zelf te bedenken wat jij vindt dat moet gebeuren, en zonder bewust of onbewust vragen te stellen die sturen in jouw richting. Het beste advies dat iemand kan krijgen, is het advies dat hij zichzelf geeft.

Goed luisteren en doorvragen

De kunst van luisteren is dat je de ander ziet. Dat je toegewijd en met volle aandacht bent bij dat wat de ander vertelt. Zorg ervoor dat je cliënt zich echt kan uitspreken en zich daarin veilig voelt. Pas dan ontstaat er ruimte waarin de cliënt kan gaan voelen wat hij wil aanpakken, waar zijn *kracht* ligt en hoe hij zijn *eigen regie* kan voeren.

Samen Goed in Gesprek

Careyn kent al langer het project ‘*Samen goed in gesprek*’. Dit project bevat een complete *gereedschapskist*. Daarmee kan elk team zich verder ontwikkelen en plezier blijven hebben in het werken aan welbevinden van cliënten en familie. Alles hierover is op [intranet](#) te vinden. Een mooie manier om je te ontwikkelen in Positieve Gezondheid.

Netwerk en voorzieningen

Bespreek welke rol *familie* en *mantelzorg* kunnen spelen bij het veranderplan. En kijk ook of *voorzieningen* in de buurt of regio uitkomst kunnen bieden. Zorg dat je zicht houdt op de actuele *sociale kaart* van onze regio.

Wat is Positieve Gezondheid?

Of jij je gezond voelt is niet alleen afhankelijk van je lichamelijke gesteldheid en lichamelijke ongemakken. Er komt veel meer bij kijken.

Bij Positieve Gezondheid staan 6 dimensies centraal:

- Lichaamsfuncties** - Ik voel mij gezond en fit.
- Mentaal Welbevinden** - Ik voel mij vrolijk.
- Zingeving** - Ik heb vertrouwen in mijn toekomst.
- Kwaliteit van leven** - Ik geniet van mijn leven.
- Meedoen** - Ik heb goed contact met andere mensen.
- Dagelijks functioneren** - Ik kan goed voor mijzelf zorgen.

Positieve Gezondheid laat ons verder kijken dan alleen de fysieke gesteldheid. We zoeken ook oplossingen buiten het medische of zorgtechnische vlak. We gaan het gesprek aan met de cliënten en stellen de volgende vragen centraal:

- Wat is voor u écht belangrijk?
- Wat wilt u veranderen?
- Wat gaat u doen?
- Wie in uw omgeving kunnen daarbij helpen?



Grondlegger Machteld Huber

Onderzoeker en voormalig huisarts Machteld Huber vroeg aan ruim 2.000 mensen wat zij verstaan onder gezondheid. Wat blijkt? Het gaat mensen niet alleen om hun lichamelijke gezondheid. Ze vinden vooral een betekenisvol leven belangrijk.

Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past. **Dát is Positieve Gezondheid.**

Careyn ZHE aan de slag

Met Positieve Gezondheid gaan we veel bereiken met onze cliënten. Daar ben ik van overtuigd. Maar het is mintens zo belangrijk voor jullie! Vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van alle medewerkers zijn voor Careyn belangrijke thema's. Dan moeten we niet pas in actie komen als een medewerker is uitgevallen of dreigt uit te vallen. Als je kijkt naar Positieve Gezondheid, dus de brede blik op gezondheid, dan zie je dat er veel meer factoren van invloed zijn op de gezondheid van medewerkers. Bijvoorbeeld: 'Doe ik ertoe? Heb ik het gevoel dat ik gezien en gewaardeerd word?' Dat zijn factoren die de ervaren gezondheid sterk beïnvloeden. Het gaat dus om veel meer dan alleen gezond eten en bewegen.

Laten we daar met ons allen aan werken!"



Arjo Hoogwerf, directeur Careyn-ZHE



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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



DAGELIJKS FUNCTIONEREN



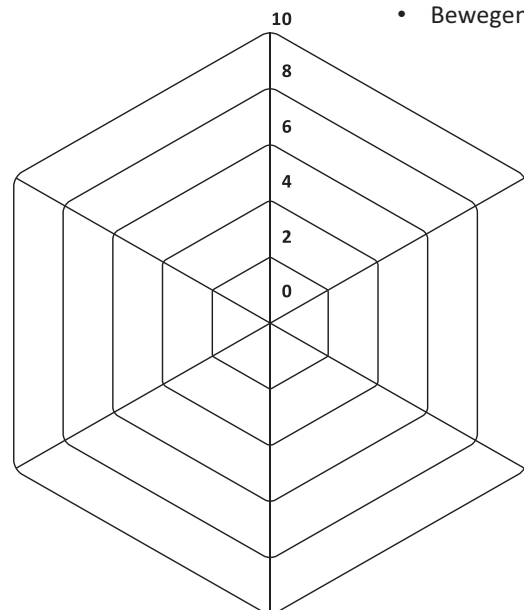
MEEDOEN

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



LICHAAMSFUNCTIES

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



MENTAAL WELBEVINDEN

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



ZINGEVING

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



KWALITEIT VAN LEVEN

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

Maak een Spinnenweb

Je kunt de gezondheid van de cliënt, maar óók van jezelf in kaart brengen door een aantal vragen te beantwoorden. Gebruik daarvoor de tool *Mijn positieve gezondheid*. De vragen gaan over de zes dimensies van Positieve Gezondheid. Zo ontstaat een Spinnenweb. Het Spinnenweb laat de score op elke dimensie zien. Zo weten jij of je cliënt hoe je ervoor staat.

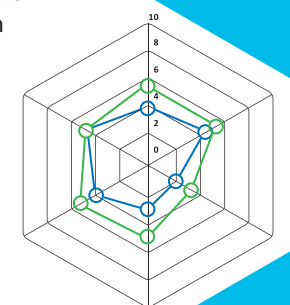


Online aan de slag

Ga naar: test.mijnpositievegezondheid.nl
Of scan de QR code.

Of print een spinnenweb

Ga naar: <https://iph.nl/downloads/>
En download het zip bestand.



Tip! Vul na een tijdje de vragenlijst opnieuw in. Zo kun je de ontwikkeling in gezondheid zien!

Positieve Gezondheid brengt Careyn visie in praktijk

Positieve Gezondheid sluit nauw aan op de visie van Careyn. De belangrijkste raakvlakken hebben we hieronder omcirkeld.

