



## Op naar een nieuwe gezondheid

'Iedereen mankeert wel wat, dus we hebben een nieuwe definitie van gezondheid nodig.'

✍ Sander Voormolen

🕒 22 december 2014







Machteld Huber: „Ik voel me hartstikke goed! Maar zelfs ernstig zieke mensen kunnen zich heel gezond voelen.”

Gezond zijn is niet het doel maar het middel om je goed te voelen. Dat zegt arts-onderzoeker Machteld Huber (63), die vorige week in Maastricht promoveerde op wat zij ‘positieve gezondheid’ noemt.

Gezondheid definiëren als ‘volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn’, zoals de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat doet, is achterhaald, volgens Huber. „Als je het namelijk zo star stelt, is nooit iemand gezond. Iedereen mankeert wel wat, dus die zou je daarvoor moeten behandelen. Dat leidt tot een onnodige en kostbare medicalisering van de zorg.”

In een prefab gebouwtje van het Louis Bolk Instituut in Driebergen van waaruit Huber haar onderzoek deed, vertelt ze dat ze wel onder de indruk is van het idealisme waarmee de oprichters van de WHO in 1948 dachten alle ziekten in de wereld te kunnen uitbannen. „Het ging toen voornamelijk om infectieziekten, maar inmiddels sterven veel mensen daar niet meer aan. Tegenwoordig gaat gezondheid daarom veel meer om chronische ziekten.”

En daar valt soms best mee te leven. Huber noemt het voorbeeld van een oude vrouw die zij sprak, met staar, een versleten heup en een hartaandoening. „Artsen wilden haar een nieuwe heup geven, een kunsthartklep implanteren en haar ogen opereren. Zelf vond ze alleen dat laatste nodig; als zij gewoon haar krantje kon lezen, en haar

kleinkinderen kon zien zou ze heel gelukkig zijn.”

Via honderden interviews met patiënten, zorgverleners, verzekeraars en beleidsmakers kwam Huber tot een lijst met 32 aspecten waaraan mensen gezondheid aflezen. Het gaat niet alleen om biomedische zaken als diagnose en klachten, maar bijvoorbeeld ook om gelukkig zijn, geloof in de toekomst, acceptatie en zelfvertrouwen. Gezondheid is dynamisch, volgens Huber.

### *Bent u gezond?*

Huber denkt even na, maar zegt dan energiek: „Ja, ik voel me hartstikke goed! Maar zelfs ernstig zieke mensen kunnen zich heel gezond voelen. De eigen beleving van iemand is veel belangrijker dan medische meetwaarden.

„Dat is ook mijn eigen ervaring. Toen ik als dertiger mijn huisartsenopleiding afrondde, heb ik kort achter elkaar vier echt heftige ziektes meegemaakt. Ik merkte toen dat ik mijn eigen herstel positief en negatief kon beïnvloeden door er anders mee om te gaan. Bij de tweede, derde en vierde keer dat ik ziek werd, ben ik dat voor mijzelf heel systematisch gaan uitzoeken, en het werkte! Later in mijn werk zag ik dat die principes ook bij flink beschadigde mensen veel konden doen, bij drugsverslaafden en mensen met een oorlogstrauma. Ze konden hun gezondheid hervinden zodra zij konden ontdekken wat voor hen persoonlijk echt belangrijk was.”

### *U begon uw onderzoek met kippen, maar kwam uit bij mensen?*

„Ik had vroeger het plan om als arts naar de tropen te gaan om er ontwikkelingswerk te doen. Na mijn eigen ziektes realiseerde ik me echter dat er ook hier nog heel veel ontwikkelingswerk te doen is in de zorg. Maar hoe zou ik in mijn eentje de zorg kunnen veranderen? Dat zou alleen lukken als ik mensen met onderzoeksresultaten kon overtuigen. Dus ging ik als onderzoeker werken bij het Louis Bolk Instituut, waar ik veel vrijheid had.

„Inderdaad begon ik met kippen om het effect van biologisch geteeld voer op hun afweersysteem te onderzoeken. We gebruikten kippen als ‘stand-in’ voor mensen. Op biologisch voer bleken ze sneller te herstellen van ziekte. Ze waren veerkrachtiger. Maar toen ontdekte ik dat veerkracht als concept eigenlijk niet bekend is in de gezondheidszorg. De term werd alleen gebruikt in de ecologie en psychologie. Ik heb er toen een conferentie over georganiseerd, wat de basis legde voor verder onderzoek en mijn promotie.”

### *Wat vindt de WHO van uw benadering?*

„Ik ben samen met Henk Smid, directeur van de subsidiegever voor medisch onderzoek ZonMw, naar Genève afgereisd om het nieuwe concept van gezondheid er persoonlijk toe te lichten. Maar ze hebben ons tijdens het gesprek alleen maar zuinig aangekeken. De WHO is een conservatieve organisatie, die niets wil veranderen als het niet meetbaar is.”

*Hoe kan het dan dat uw ideeën in Nederland wel lijken aan te slaan?*

„Vanaf het begin hoorde ik van mensen uit de zorg dat ze het probleem waar ik tegenaan liep herkenden. Als je een ziekenhuis binnenloopt zie je het letterlijk voor je uitgebeeld op de bordjes: hart, long, nieren... Je ziet alleen de organen, maar waar is de mens zelf gebleven?

„Het nieuwe denken over gezondheid komt precies op het moment dat Den Haag alles op zijn kop zet in de zorg. Het blijkt goed aan te sluiten bij de plannen van minister Schippers om de zorg verder te decentraliseren. Mijn goed onderbouwde studie laat zien hoe je meer kunt bereiken door patiënten zelf de regie te geven. GGD Nederland heeft dit model al geadopteerd. Ik hoop nu dat Nederland een soort proeftuin kan worden voor deze nieuwe opvatting van gezondheid. Andere landen kunnen daar straks wat van leren.”

*Hoe gaat u dit verder bewerkstelligen?*

„Zorgverzekeraar VGZ heeft toegezegd dat ze het komende jaar de ontwikkeling van online vragenlijsten gaat financieren, waarmee mensen kunnen bepalen hoe gezond zij zichzelf ervaren. Zulke vragenlijsten moeten in een later stadium gekoppeld worden aan elektronische databanken met gericht advies voor deze mensen. Op deze manier geef je ze zelf de regie in handen, en dat is behulpzaam voor het genezingsproces of voor de acceptatie van een ziekte. Het gaat verder dan preventie van ziekte; dit geeft mensen de basis voor echte gezondheidsbevordering.”

*Is uw idee niet veel te idealistisch, nu juist veel mensen medische check-ups laten doen en een iWatch gaan dragen?*

„Ik heb er nog geen, maar binnenkort wel!”, zegt Huber. Ze wijst lachend op haar traditionele polshorloge met wijzers. „Een iWatch of conditietests zijn op zich niet slecht, maar ik denk niet dat het alles is. Het is een prima manier om vast te stellen of je bepaalde doelen wel hebt gehaald op lichamelijk gebied, zoals het aantal stappen per dag of het aantal uren gezonde slaap. Zulke apparaatjes kunnen mensen uitdagen om aan zichzelf te gaan werken. Maar bijvoorbeeld depressie of het hebben van goede sociale contacten kun je er niet mee meten, en die zijn wel heel belangrijk voor

iemands gezondheid. We weten bijvoorbeeld dat hartpatiënten die met zingeving in het leven staan, minder complicaties krijgen en langer leven.”


## CV ARTS MET VEERKRACHT

---

**Machteld Huber (1951) studeerde geneeskunde in Utrecht**, en haalde in 1983 haar huisartsdiploma aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

**Na een periode van ernstige ziekte besloot zij het roer om te gooien en onderzoek te gaan doen naar voeding en gezondheid** bij het Louis Bolk Instituut in Driebergen, een onderzoeksinstituut voor duurzame landbouw, voeding en gezondheid. Daar ontwikkelde zij een nieuw concept voor gezondheid, gebaseerd op de veerkracht van mensen. **Huber werd in 2012 beloond met de ZonMw-parel, een prijs voor haar werk.**



 [Opmerkingen? Mail ons](#)

---

Lees ook deze artikelen

### Trending

---

 Dit zijn de 10 ergste quotes op kantoor

---

Brussel omarmt nu het leger op straat

---

Is je to do-lijst te lang? Pak maximaal drie dingen aan

---

Wie is de nieuwe kroonprins van Saoedi-Arabië?

## Veel gedeeld

---

FORMATIEBLOG

**Informateur ontvangt woensdag ChristenUnie-leider Segers**

---

**Kohl vereffent postuum oude rekening: geen staatsbegrafenis**

**nrc.nl**

### Over NRC

[Auteursrecht](#)  
[Privacyverklaring](#)  
[Leveringsvoorwaarden](#)  
[Cookies](#)  
[Stijlboek](#)  
[NRC-Code \(PDF\)](#)

### Contact

[Redactie](#)  
[Opinieredactie](#)  
[Colofon](#)  
[AdSales](#)  
[Klantenservice](#)  
[Familieberichten](#)

### Mijn NRC

[Inloggen](#)  
[Account aanmaken](#)  
[Digitale editie](#)  
[Mijn abonnementen](#)  
[Service & bezorging](#)

### NRC Websites

[NRC Media](#)  
[NRC Carrière](#)  
[NRC Live](#)  
[NRC Webwinkel](#)

