

Machteld Huber over een nieuw concept met zes dimensies

# Van afwezigheid van ziekte naar positieve gezondheid

Tekst: Michiel van Dijk

Fotografie: Nelleke Colet

Het is haar levenswerk. Dr. Machteld Huber heeft een nieuw gezondheidsconcept ontwikkeld, als antwoord op de oude gezondheidsdefinitie van de World Health Organization (WHO). Tijdens het Jaarcongres Ergotherapie sprak ze erover. Dit nieuwe concept beantwoordt beter aan de lichamelijke, psychische en sociale uitdagingen van mensen dan de oude gezondheidsdefinitie, stelt Huber. En gezien alle enthousiaste reacties, lijkt iedereen het met haar eens.



"Gezondheid is het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren."

Gezondheid, het is een van de belangrijkste waarden in ons leven, dat blijkt uit ieder onderzoek. 'Als je mensen vraagt wat ze belangrijk vinden, dan is dat gezondheid,' vertelt Machteld

Huber, directeur van het Institute for Positive Health. Huber houdt kantoor in het Huis van de Gezondheid in Amersfoort, waar ook veel andere gezondheidsorganisaties gevestigd zijn. Ze werkt al 30 jaar met het concept gezondheid. Niet alleen als onderzoeker en huisarts, want dat is ze van origine, maar vooral ook als patiënt. "Ik ben een ervaren patiënt, ik ben meerdere malen ernstig ziek geweest. Alles wat ik de afgelopen 30 jaar over gezondheid heb ontwikkeld, is geïnspireerd op ervaringen tijdens mijn ziekteperiodes."

Maar het is haar onderzoekswerk dat aan de basis staat van het nieuwe gezondheidsconcept dat ze heeft ontwikkeld. Dat concept is een antwoord op de gezondheidsdefinitie van de World Health Organization (WHO) uit 1948. "Volgens die definitie is gezondheid een toestand van compleet welbevinden, lichamenlijk, psychisch en sociaal. Dat is een utopische gedachte. Je hoeft maar een beetje verkouden te zijn of pijn te hebben in je kleine teen, en je bent al niet meer gezond. Het is een prachtig ideaal, maar als dit je criterium is voor gezondheid, dan is bijna nooit iemand gezond."

## Idealisme

Geen misverstand, Huber is onder de indruk van de omstandigheden waaronder de WHO bijna 70 jaar geleden haar definitie formuleerde. "De situatie was toen volstrekt anders dan nu. Men kwam net uit een verwoestende wereldoorlog, er waren talloze infectieziekten, de antibiotica waren

pas ontdekt. Men dacht: we gaan alle ziekten de wereld uit helpen. Voor mijn promotieonderzoek over mijn nieuwe gezondheidsconcept, dat ik in 2014 heb afgerond, heb ik de oprichtingsnotulen bestudeerd van de WHO-vergaderingen. Dat was indrukwekkend. Het idealisme spat ervan af, de vastberadenheid om de maatschappij zo te veranderen dat iedereen dit gezondheidsideaal kan bereiken."

van de WHO speelt een belangrijke rol bij het VWS-beleid. Dat is begrijpelijk, want de WHO is een gezaghebbend instituut. Tegelijkertijd wil de minister juist meer aandacht voor de kwaliteit van leven en de participatie van mensen met een ziekte of beperking in de samenleving. Ze wil niet dat iedereen continu behandeld wordt."

*"Ik hoop dat Nederland een soort proeftuin kan worden voor deze nieuwe opvatting van gezondheid. Andere landen kunnen daar straks wat van leren."*

Maar nu we zoveel jaren verder zijn, functioneert de gezondheidsdefinitie van de WHO niet meer, vervolgt ze. "Er zijn minder infectieziekten, we hebben nu vooral chronische ziekten, en mensen worden alsmar ouder. Dat zijn de nieuwe uitdagingen. Bovendien heeft de WHO-definitie geen aandacht voor coping, omgaan met je ziekte. En evenmin voor het feit dat je ook mét een ziekte een hoge kwaliteit van leven kunt hebben, als de ziekte goed is ingesteld."

## Dynamisch concept

'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven,' dát is het nieuwe gezondheidsconcept van Machteld Huber. Het is het resultaat van haar onderzoekswerk de afgelopen 30 jaar, alsook van haar jarenlange werkervaring met drugsverslaafden en mensen met oorlogstrauma's. "Tegenover het statische gezondheidsconcept van de WHO, plaats ik een dynamisch concept," legt ze uit. "We verhouden ons iedere dag opnieuw tot de dingen die we in ons leven tegenkomen. Als ik vijf minuten te laat voor een afspraak ben, ervaar ik stress. Raak ik daardoor van slag of leer ik ermee om te gaan? Je kunt je gezondheid bevorderen, steeds opnieuw. Dat is een andere kijk op gezondheid dan wanneer je uitgaat van een toestand van compleet welbevinden. Dat werkt verstikkend. Omdat het onhaalbaar is, en je altijd het gevoel hebt dat je tekort schiet."

De afgelopen jaren heeft Huber haar nieuwe gezondheidsconcept voorgelegd aan patiënten, zorgprofessionals en beleidsmakers. Toen ze haar definitie presenteerde bij het ministerie van VWS, was de reactie positief. "Minister Schippers kan zich er goed in herkennen. De gezondheidsdefinitie

## British Medical Journal

De (h)erkenning destijds van het thema door de Gezondheidsraad en VWS leidde ertoe dat Huber in 2009 een tweedaagse conferentie in Den Haag over haar gezondheidsconcept mocht organiseren. Het toonaangevende British Medical Journal presenteerde in 2011 een artikel van haar op de voorpagina met als wervende titel: *Health, time for a new definition?* En ze mocht vervolgens in opdracht van ZonMW, subsidieverstrekker voor gezondheidsonderzoek, een groot kwantitatief en kwalitatief vervolgonderzoek uitvoeren bij patiënten, behandelaren, beleidsmakers, zorgverzekeraars en andere spelers in de gezondheidszorg. In dat onderzoek, dat bestond uit interviews en vragenlijsten, wilde Huber hun mening inventariseren over haar gezondheidsconcept. Ze wilde achterhalen wat volgens hen indicatoren voor gezondheid zijn. Oftewel: wat behoort volgens hen wel of niet bij gezondheid?

De uitkomst van haar onderzoek was overrompend. Iedereen bleek positief over haar nieuwe gezondheidsconcept. "Men herkent zich erin. De geïnterviewden vertelden me dat in deze definitie de mens centraal staat, niet de ziekte. Je hebt als patiënt weliswaar een ziekte, maar er is ook een groot gebied waar je wél gezond bent. Mensen voelen zich door deze omschrijving in hun kracht aangesproken. Mijn gezondheidsconcept benadrukt het potentieel, niet het tekort."

Sommige respondenten plaatsten kanttekeningen. "Zij vroegen zich af of deze definitie wel voor iedereen is weggelegd. Er zijn mensen die de meest basale gezondheidsvaardigheden ontberen, en ook zij verdienen aandacht. Anderen waarschuwden me dat we gezondheid niet als doel moeten

zien, maar als middel. Het gaat erom dat je in staat bent een leven te leiden dat voor jou betekenisvol is. We moeten kortom geen gezondheidsindustrie maken, maar erop toezien dat mensen betekenisvol kunnen leven.”

## Zes hoofddimensies

Het onderzoek van Huber naar indicatoren voor gezondheid leverde een indrukwekkende lijst van 556 potentiële indicatoren op. Deze ordende ze in zes hoofddimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, spiritueel-existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. Onder deze hoofddimensies plaatste ze een reeks bijbehorende trefwoorden die door de geïnterviewden als belangrijk werden genoemd. Tezamen vormen deze de pijlers voor positieve gezondheid [zie kader].

Haar indicatorenonderzoek leverde opmerkelijke uitkomsten op. Zo vinden patiënten, ongeacht ziektebeeld of diagnose, dat alle zes de hoofddimensies onderdeel zijn van gezondheid. Beleidsmakers daarentegen zijn er minder van overtuigd dat de spirituele dimensie of het sociaal-maatschappelijk functioneren tot het gezondheidsconcept gerekend kunnen worden. Evenzo blijkt dat bij artsen de spirituele dimensie en de sociaal-maatschappelijke participatie lager scoren dan bijvoorbeeld verpleegkundigen of fysiotherapeuten. En hoe hoger het opleidingsniveau van de geïnterviewde, hoe lager de spirituele dimensie, de sociaal-maatschappelijke participatie en het dagelijks functioneren scoren als dimensies die deel uitmaken van gezondheidsbeleving.

Huber is voorzichtig als haar gevraagd wordt dit te verklaren. “Misschien hangt het samen met het biomedisch mensbeeld dat je krijgt aangeleerd op de universiteit. Ik had zelf aan het eind van mijn studie het gevoel alsof er een kaasstolp om me heen was geplaatst. Ik kon daarmee weliswaar naar de wereld kijken, maar ik voelde weinig meer. En toen ik ziek werd, merkte ik dat ik medisch precies wist wat ik had, maar dat ik niets wist over de belevingswereld van de patiënt. Dat had ik nooit geleerd.”

## Spinnenweb

Met het denken over gezondheid vanuit deze zes hoofddimensies maakt Huber onderscheid tussen het smalle concept van gezondheid, de gezondheid als afwezigheid van ziekte, en een breed concept waarin plaats is voor alle zes de hoofddimensies. Voor dat brede begrip koos ze de term

positieve gezondheid. “Daarbij gaat het niet alleen over je lichamelijke conditie, maar ook over gevoel van eigenwaarde, zingeving, veerkracht, zelfmanagement, noem maar op. Aanhangers van het smalle gezondheidsconcept zeggen dan: dat brede gezondheidsconcept gaat niet over gezondheid, maar over het hele leven. Dat klopt, reageren patiënten dan, maar gezondheid gaat ook over het hele leven.”

De zes hoofddimensies plus de bijbehorende trefwoorden plaatste Huber vervolgens in een spinnenwebdiagram. “Dat is een meetinstrument dat je ook in de zorgverlening goed kunt gebruiken. Je kunt mensen daarop hun mate van positieve gezondheid laten scoren: hoe tevreden ben je op elk van deze dimensies? Zit je lekker in je vel, heb je het gevoel dat je betekenisvolle dingen doet, heb je voldoende sociale contacten, enzovoorts. Het spinnenweb werkt als een spiegel waarin je allerlei aspecten van je leven even kritisch bekijkt. Het is dan aan degene die scoort om te beoordelen of hij iets aan zijn leven wil veranderen. Dat kan de zorgverlener niet bepalen. Tijdens een van mijn interviews sprak ik een oude vrouw met staar, een versleten heup en een hart-aandoening. Artsen wilden haar een nieuwe heup geven, een kunsthartklep implementeren én 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. Dat is hoe ook dit spinnenwebdiagram werkt. Het sluit aan op zaken waar mensen zelf waarde aan hechten.”

## Ergotherapeuten

Hier ligt een kans voor de ergotherapeuten, stelt Huber. “Stel dat je het spinnenweb invult, en je constateert dat je vastloopt in werk of sociale contacten. Dan kan een ergotherapeut je helpen om weer op het goede spoor te komen.” Huber heeft de ergotherapeuten het afgelopen jaar goed leren kennen. Natuurlijk door haar lezing tijdens het Jaarcongres 2015, maar ook doordat ze het beroepsprofiel heeft gelezen en gesprekken heeft gevoerd met het bestuur van Ergotherapie Nederland. “Zij vertelden me over visie en expertise van de ergotherapie. Ik ben er daardoor van overtuigd geraakt dat het positieve gezondheidsconcept veel aanknopingspunten biedt voor ergotherapeuten. Door hun brede en activerende aanpak kunnen zij er een waardevolle bijdrage aan leveren. Ik ken genoeg huisartsenpraktijken waar de welzijnswerker een kamer verder zit. Dat zou ook een ergotherapeut kunnen zijn.”

## E-healthprogramma

Momenteel werkt Huber aan een digitale omgeving zodat mensen straks, thuis of bij de huisarts, hun mate van positieve gezondheid kunnen scoren. “Komend voorjaar komt dit meetinstrument gereed. Dan komt het op onze website en is het voor iedereen beschikbaar. Er komen dan vervolgens gezondheidsadviezen en oefenprogramma's bij, zodat mensen zelf de mate van positieve gezondheid kunnen vergroten, als ze dat wensen. Ze hoeven daarvoor niet naar de huisarts.”

Huber hoopt vooral dat het een instrument wordt waarmee mensen ontdekken dat ze een heleboel zelf kunnen. “Ik wil dat mensen leren voelen dat ze greep op hun leven kunnen krijgen. De Israelisch-Amerikaanse socioloog Aaron Antonovsky heeft onderzoek gedaan naar factoren die maken dat mensen zware omstandigheden kunnen doorstaan, onder meer bij mensen die in concentratiekampen hadden gezeten. Hij ontdekte dat drie factoren cruciaal zijn: comprehensibility, oftewel dat je de situatie begrijpt; manageability, oftewel dat je het gevoel hebt dat je enige greep hebt op wat er gebeurt; en meaningfulness, oftewel dat je zin kunt geven aan je situatie. De keerzijde hiervan is verandering, machteloosheid en slachtofferschap. Ook tijdens mijn ziekte heb ik ontdekt hoe belangrijk deze factoren zijn. Ik hoop daarom dat mijn onderzoek ertoe bijdraagt dat hiervoor meer plaats wordt ingeruimd in de gezondheidszorg.”

## Nederland als proeftuin

Ja, erkent ze, alles gaat schuiven als je morrelt aan de oude WHO-gezondheidsdefinitie. Ze is nog samen met Henk Smid, directeur van ZonMw, naar Genève afgereisd om het nieuwe concept van gezondheid er persoonlijk toe te lichten. “Ze hebben ons tijdens het gesprek alleen maar zinnig aangekeken. De WHO is een conservatieve organisatie. Ze willen het nieuwe concept niet in overweging nemen als het niet meetbaar is. Ik geloof ook niet dat ik het ga meemaken dat zij hun gezondheidsdefinitie gaan veranderen. Dat interesseert me ook minder. Als het mij lukt dat Nederland gaat overschakelen op deze benadering, en dat ik kan aantonen wat het positieve effect ervan is op de lichamelijke gezondheid van mensen, de kwaliteit van leven en de kosten van de zorg, dan ben ik daar heel blij mee. Als wij kunnen laten zien dat het werkt, dan is dat voor de rest van de wereld interessant. Ik hoop dat Nederland een soort proeftuin kan worden voor deze nieuwe opvatting van gezondheid. Andere landen kunnen daar straks wat van leren.”

Meer informatie op [www.iPositiveHealth.com](http://www.iPositiveHealth.com).



## Pijlers voor positieve gezondheid

### Lichaamsfuncties

- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie

### Dagelijks functioneren

- Basis ADL
  - Instrumentele ADL
  - Werkvermogen
  - Health literacy
- ### Mentaal welbevinden
- Cognitief functioneren
  - Emotionele toestand
  - Eigenwaarde/zelfrespect
  - Gevoel controle te hebben/manageability
  - Zelfmanagement en eigen regie
  - Veerkracht, resilience

### Kwaliteit van leven

- Kwaliteit van leven/welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren van gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust
- Balans

### Sociaal-maatschappelijke participatie

- Sociaal-communicatieve vaardigheden
- Betekenisvolle relaties
- Sociale contacten
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk

### Spirituele/existentiële dimensie

- Zingeving/meaningfulness
- Doelen/idealen nastreven
- Toekomstperspectief
- Acceptatie