

Verzwegen
scheepsramp

PLUS



 Noordhollands Dagblad

PLUS

Een unieke
lapjesdeken

PLUSReizen



Strategisch naar
de beurs

PLUSWerken



ZATERDAG 9 DECEMBER 2017

Anders ziek

→ Plus 2/3: De mens achter de ziekte



2 Plus

Bij positieve gezondheid gaat het juist niét over ziekte en zorg. Maar wel over de veerkracht van de mens. Een patiënt is geen slachtoffer van zijn ziekte. Dat is wat de nieuwe visie op 'gezondheid' ons leert. In het land ontluiken tientallen initiatieven waarbij men op een andere manier naar de patiënt kijkt. Gezondheid blijkt een dynamisch begrip te zijn.

Achtergrond

Tekst: Nancy Ubert, illustraties: Institute for Positive Health

De mens achter de ziekte

Doe de test

Om te ontdekken hoe het nu precies zit met jouw positieve gezondheid kun je een test doen. In die test komen de zes aspecten terug die Machteld Huber heeft uitgewerkt. Op de site mijnpositievegezondheid.nl vind je alle informatie. In totaal beantwoord je 42 vragen over verschillende onderwerpen. Na afloop krijg je een overzicht van je persoonlijke score in je mailbox.

In de filmklassieker 'Monty Python and the Holy Grail' blijft de heldhaftige zwarte ridder doorvechten terwijl koning Arthur stuk voor stuk zijn ledematen afhakt. 'Dan bijt ik je wel', roept de Zwarte Ridder. Met een beetje fantasie is dat een prachtvoorbeeld van positieve gezondheid: ondanks allerlei lichamelijke beperkingen kun je gezond en sterk voelen. En dat gedachtegoed begint zich de laatste tijd razendsnel te verspreiden in ons land. Grondlegger van het concept positieve gezondheid is Machteld Huber (in 2015 werd ze uitgeroepen tot de meest invloedrijke persoon in de publieke gezondheid). In haar benadering van gezondheid staat het aanpassingsvermogen van de mens centraal en de noodzaak om regie over je eigen leven te voeren. De arts-onderzoeker heeft met haar nieuwe formulering de oude definitie van gezondheid (die de Wereldgezondheidsorganisatie in 1948 opstelde) een flinke schop gegeven. Volgens de WHO is gezondheid een compleet welbevinden op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Dat maakt van bijna iedereen een patiënt, stelt Machteld Huber. Sinds 2009 werkt zij aan positieve gezondheid. Inmiddels zijn tal van experts, zorgverleners en burgers bij haar concept betrokken. Het wordt steeds verder uitgewerkt. Vooral de laatste tijd gaat het hard. In de praktijk krijgt positieve gezondheid steeds meer handen en voeten.

Blue Zone

Dat is vooral te danken aan het Institute for Positive Health (IPH) dat door Machteld Huber is opgericht om alle ontwikkelingen te stimuleren, te versterken en te versnellen. „Zo maken we met elkaar van Nederland de grootste Blue Zone ter wereld, een plek waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven dan waar ook ter wereld.” Voormalig topsporter (langebaanschaatser) en arts Carl Verheijen is

nu bijna een jaar samen met Huber directeur van het Institute for Positive Health. „Machteld richt zich uiteraard vooral op de inhoud. Het is ook haar gedachtegoed. Ik focus me vooral op de organisatorische aspecten. Het is me wel duidelijk geworden dat de zorgverleners ook graag willen veranderen. Het is de hoogste tijd. We weten allemaal dat de gemiddelde levensverwachting is toegenomen. Dat betekent ook dat het aantal mensen met een chronische ziekte of beperking toeneemt. Ik weet zeker dat al die mensen het belangrijk vinden dat ze kunnen meetellen in de samenleving. Zingeving en meedoen moeten net zoveel aandacht krijgen als aandoening en ziekte. We moeten ons richten op de mens achter de patiënt.”

Machteld Huber vertelt daarover: „Ik ben zelf ook flink ziek geweest. Toen ging ik op een andere manier naar gezondheid kijken. Eerst is er de slechte diagnose. Dat raakt, haalt je onderuit. Daarna is er al snel zorg nodig. Is de aandoening chronisch geworden, dan geef je dat op de een of andere manier een plek in je leven. Dikwijls kom je weer overeind. Daar gaat het ook om. Ga je je invalide voelen of laat je de ziekte jouw leven niet overheersen? Naast die aandoening beschik je nog over een flinke portie gezondheid. Als je dat deel versterkt, heb je steeds minder last van die ziekte.”

Met andere woorden: lijd je aan suikerziekte dan kun je je nog best gezond voelen omdat je bijvoorbeeld intens geniet van een zinvolle dagbesteding, je familie en je hobby.

Ellen van Steekelenburg werkt als adviseur publieke gezondheid bij GGD Hollands Midden. Zij reageert met: „Positieve gezondheid is nu eens niet bij een wetenschappelijke theorie blijven steken. Dat maakt dit concept zo bijzonder. Elke burger kan dankzij de speciale test, die is uitgewerkt door het instituut, nadenken over zijn eigen gezondheid. En elke beroepskracht kan het concept in eigen praktijk

gebruiken. Het is dus van en voor iedereen. Volgens mij kan het de betekenis van een mensenleven veranderen.”

Reuma

Zoals bij Leonara van Dijk (63, Zaandam). „Een vriendin van me wees me op de site waarop je de test kunt doen om te ontdekken hoe je nu als compleet mens functioneert. Ik heb vreselijke reuma maar met mijn intelligentie is niets mis. Ik nam de uitslag van de test mee naar de praktijk-ondersteuner van mijn huisarts. Ze vond het belangrijk hiervoor de tijd te nemen. Samen hebben we een geweldig plan uitgewerkt. Ik geef nu drie keer in de week bijles aan pubers. Het geeft me zoveel voldoening en ik lag me rot. Want humor is het enige wat werkt bij die leeftijd. Ik voel me tegenwoordig weer gewaardeerd. Laatst gaf een van die lange slungels me spontaan een zoen. Ik denk echt dat ik steeds verder richting depressie was gegleden als ik deze nieuwe weg niet was ingeslagen.”

„Nog altijd investeren we meer in nazorg dan in voorzorg”, stelt Ellen van Steekelenburg. „Hoe onrendabel! Het kan anders. Nu zijn we nog maar net op weg met dit belangrijke concept. Met de vraag 'hoe moeten we dit invullen' wordt volop geëxperimenteerd. Het mooist zijn de projecten waarin verschillende partijen elkaar kunnen vinden. In Alphen aan den Rijn hebben we een themadag georganiseerd waarbij huisartsen, jeugdartsen, welzijnswerkers, schuldhulpverleners en noem maar op in groepjes met elkaar naar een fictieve casus keken.”

Eenzaam

Een voorbeeld van zo'n casus: Lia Haanstra (50, werkloos, geschieden, 2 kinderen die niet langer thuiswonen) is al een paar keer bij haar huisarts geweest omdat ze zich zo moe voelt. Dat blijkt na enig doorvragen niet het ware probleem. Lia voelt zich eenzaam en nutteloos. Sollicitaties hebben



Dagelijks functioneren

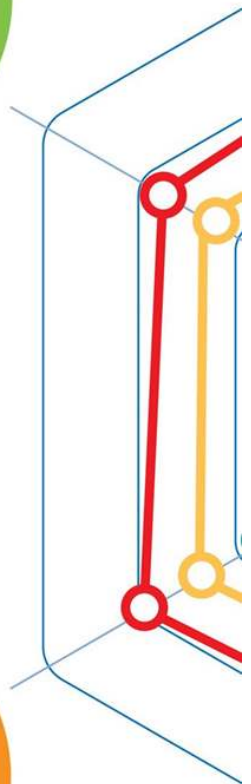


Sociaal maatschappelijk participeren

niets opgeleverd. De kinderen gaan hun eigen gang. Bovendien hield ze aan haar scheiding een schuld van 5.000 euro schuld over. Ze kan de eindjes ternauwernood aan elkaar knopen.

Er zijn patiënten zoals Lia die bijna wekelijks bij hun huisarts aankloppen. Maar wat zou Lia nu echt nodig hebben? Waarom komt deze patiënt zo vaak en wat zou je haar verder kunnen aanbieden? Daarover werd in Alphen aan den Rijn volop gediscussieerd. Uit het welzijnsveld kwamen suggesties die de huisarts nooit had kunnen bedenken.

Het blijft in Alphen niet bij die ene middag. Zo gaat de thuiszorg aan de hand van het concept positieve gezondheid in gesprek met ouderen. Gebiedsadviseur Inge van Oostende: „Mensen zijn zich vaak niet bewust van hun talenten en behoeften. Dat je ze helpt om het wel te benoemen, blijkt goed te werken. Zo bleek een dame van 75 behoefte te hebben om meer met cultuur te doen. Ze denkt er nu aan jongeren te gaan helpen bij het lezen van hun boekenlijst of een leesclub met ouderen te gaan begeleiden.” Alphen staat in zulke initiatieven



Lichaamsfuncties



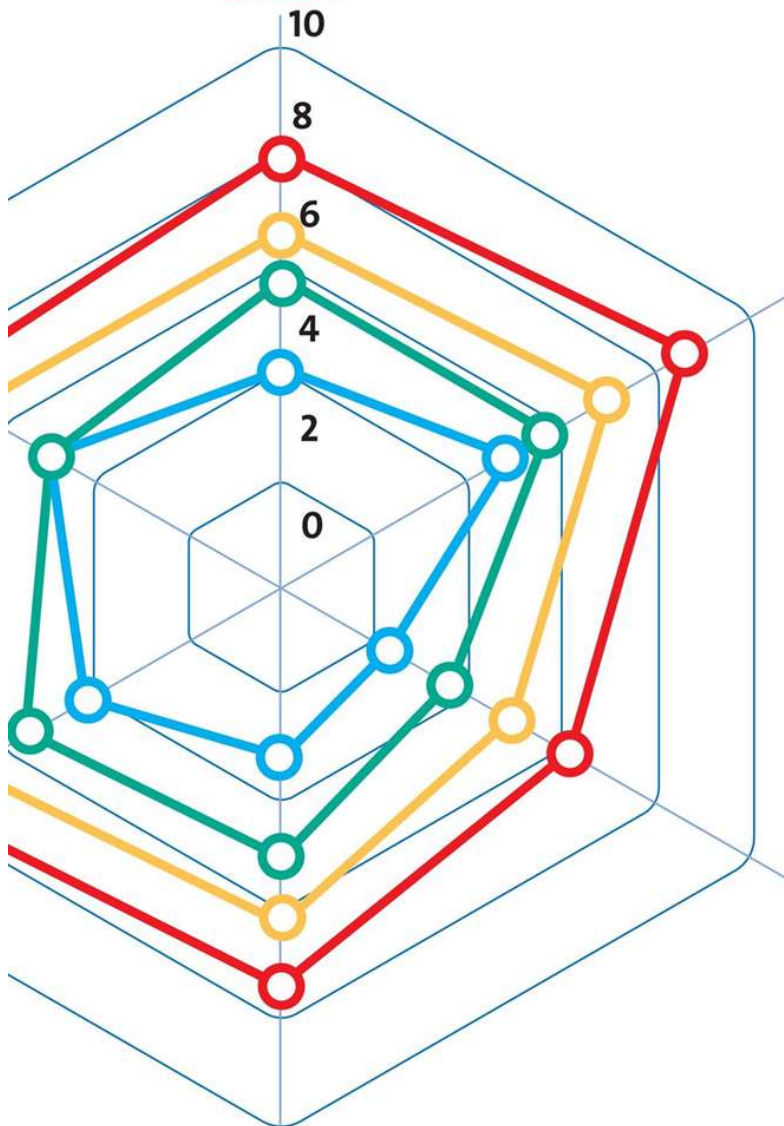
Zes peilers

De nieuwe definitie van gezondheid van Machteld Huber draait om zes hoofddimensionen:
 lichamelijke functies (denk aan pijn)
 mentale functies en beleving (cognitief functioneren)
 spiritualiteit/zingeving
 kwaliteit van leven

(het gevoel dat je er mag zijn, dat je lekker in je vel zit)
 sociaal-maatschappelijke participatie
 dagelijks functioneren
 Aan de hand van een score op allerlei vragen die met de zes dimensies te maken hebben, wordt iemands gezondheid in beeld gebracht.

Plus **3**

Achtergrond



**Mentaal
welbevinden**

Carl Verheijen:
 'We moeten van
 gezondheidszorg
 naar zorg voor
 gezondheid'



Zingeving

Kwaliteit van leven



niet alleen, geeft Carl Verheijen aan. „Texel wil het eerste eiland van positieve gezondheid zijn. Om de vergrijzing en ontgroening het hoofd te bieden. Van alle provincies loopt Limburg voorop. In Schagen stelt het gemeentebestuur het geluk van de burger centraal. Wordt er geld uitgegeven, dan denkt men na over de vraag of de burger daar gelukkiger van wordt. Schagen heeft trouwens ook een wethouder van Geluk.” Niet alleen overheidsinstanties omarmen het denksysteem. Het Jeroen Bosch Ziekenhuis wil het eerste ziekenhuis zijn dat zijn

beleid op positieve gezondheid stoelt. „En wij hebben samen met het Wilhelmina Kinderziekenhuis, Stichting Kind en Ziekenhuis en de gemeente Utrecht aan de eerste versie van de Kindtool Positieve Gezondheid gewerkt. Deze tool biedt de mogelijkheid om de gezondheid van een kind in een breder perspectief te plaatsen”, aldus Carl Verheijen. „In het Limburgse Afferden maakte een huisarts de afspraak met de verzekeraar dat hij meer tijd voor zijn patiënten zou krijgen om te kijken of dat uiteindelijk een kostenbesparing zou opleveren. Wat

bleek? In drie jaar tijd telde hij 25 procent minder doorverwijzingen naar specialistische zorg. In de tien minuten die een huisarts per patiënt heeft, lukt het wel om een verwijsbrief op te stellen. Maar wil de dokter naar alternatieven zoeken, dan heeft hij meer tijd nodig. En dat kost geld.” Carl Verheijen en Machteld Huber zijn er beiden van overtuigd dat het nieuwe gezondheidsmodel duurzaam is en uiteindelijk een fikse kostenbesparing oplevert. „Het veld smeekt om verandering. We moeten van gezondheidszorg naar zorg voor gezondheid.” ■