

Arts-onderzoeker Machteld Huber:

# ‘Gezondheid is veel meer dan niet ziek zijn’

Wat is gezondheid? ‘Niet ziek zijn’ is het meest voor de hand liggende antwoord.

Maar gezondheid gaat over veel meer dan de afwezigheid van medische afwijkingen. Machteld Huber (65) ontdekte het zelf toen ze als jonge huisarts ziek werd. Sindsdien maakt ze zich als onderzoeker sterk voor een brede visie op ‘Positieve Gezondheid’. Met succes: patiënten, artsen, ziekenhuizen, verzekeraars en gemeenten scharen zich achter haar ideeën.

**M**achteld Huber was een jaar of dertig en beginnend huisarts toen ze ziek werd. Liefst vier verschillende aandoeningen achter elkaar kreeg ze, met ziekenhuisopnamen en al. Ineens zat ze aan de andere kant van de lijn en was ze patiënt in plaats van zorgverlener. ‘Heel heftig. Ik begreep medisch gezien precies wat ik had, maar over patiënt-zijn had ik tijdens mijn opleiding nooit iets geleerd. Ik ontdekte iets bijzonders: dat ik als patiënt invloed had op mijn eigen welzijn. Ik kon het herstel bevorderen of remmen. Dat intrigeerde me, steeds meer. De medische behandeling van de ziekte was prima, maar ik zag in dat er daarnaast een wereld te winnen is als de eigen veerkracht en invloed van patiënten wordt ingezet.’

Hoe krijg ik die visie geïntegreerd in de gangbare gezondheidszorg, was de vraag die ze zichzelf stelde. Ze besloot onderzoeker te worden. Ze deed aanvankelijk veel onderzoek naar voeding, maar het onderwerp ‘veerkracht’ bleef haar boeien. ‘Ik kwam erachter dat je veerkracht in wetenschappelijke zin niet tot gezondheid mag rekenen.’ Dat bracht haar terug bij de basis: ze besloot

een nieuwe wetenschappelijke definitie voor gezondheid te ontwikkelen.

De gangbare definitie van gezondheid is de omschrijving die de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) in 1948 opstelde: ‘Gezondheid is een toestand van compleet fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of gebreken.’ Met die wel zeer idealistische omschrijving zullen maar weinig mensen op de hele wereld zichzelf ‘helemaal gezond’ kunnen noemen. Huber kwam met een voorstel voor een nieuwe definitie: ‘Gezondheid is 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.’

## Spinnenweb

Om deze visie handen en voeten te geven, deed zij, op basis van de nieuwe definitie, onderzoek naar de vraag: ‘Waar lees jij je gezondheid aan af?’ ‘Dokters hebben het dan vaak over de afwezigheid van ziekte; zij kijken meestal puur biomedisch, zo zijn ze ook opgeleid. Maar mensen die ervaring hebben met ziekte, zeggen zonder uitzondering: gezondheid gaat over het héle leven.’



‘Mijn missie is dat de zorg zodanig verandert dat mensen **worden aangesproken op hun kracht, hun veerkracht**’

Uit haar interviews kwam een groot aantal aspecten naar voren die volgens patiënten bij gezondheid horen: niet alleen de fysieke toestand, maar ook zaken als sociale contacten, kunnen omgaan met veranderingen, zinvol leven en genieten. Die brede visie noemde Huber ‘Positieve Gezondheid’. Zij ontwikkelde een ‘spinnenwebmodel’ met zes dimensies van het leven, waarin al die aspecten terugkomen (zie illustratie) en richtte het Institute for Positive Health op, om organisaties te helpen ermee te werken.

Het spinnenwebmodel kan gebruikt worden in gesprekken van zorgverleners met patiënten. Wat patiënten daarbij

vooral waarderen is dat het gesprek op die manier gaat over wat ze willen en over wat ze nog wél kunnen, in plaats van over wat niet meer lukt. Patiënten zijn blij dat ze in hun kracht worden aangesproken in plaats van in hun zwakte, zegt Huber. ‘Dat vinden veel mensen heel prettig. De vraag die je bij het spinnenweb kunt stellen is: welke van deze punten vindt u belangrijk, wat wilt u versterken? Dat hoeft niet per se iets te zijn waarop je laag scoort, het gaat vooral om wat je belangrijk vindt en welke hulp je nodig hebt om dat aspect te verbeteren. Als er juist op dat punt verbetering komt, ga je je namelijk sterker voelen. Het spinnenwebmodel biedt mensen dus de mogelijkheid om zelf invloed uit te oefenen op hun welbevinden.’

Niet iedereen is even goed in staat om zelf de regie te voeren, erkent Huber zonder meer. ‘Ieder mens heeft grenzen, en die moeten we in de gaten houden. Zelfredzaamheid betekent niet: zoek het zelf maar uit. Maar het gaat er in dit model om dat zorgverleners geen ongevraagde oplossingen aanbieden, maar vragen waar mensen behoefte aan hebben. Ik ben ervan overtuigd dat ieder mens mogelijkheden heeft om aan te geven wat voor hem of haar belangrijk is. Verpleeghuizen die met de visie van Positieve Gezondheid zijn gaan werken, merken dat hun bewoners dat enorm waarderen. Het welzijn wordt er duidelijk mee verhoogd.’

### **Veerkrachtpoli**

Wat schiet de gemiddelde patiënt eigenlijk op met een nieuwe definitie van gezondheid en het bijbehorende model? ‘Vergis je niet’, zegt Huber. ‘De definitie van gezondheid is voor beleidsmakers ontzettend belangrijk. Het ministerie van Volksgezondheid bijvoorbeeld worstelt best wel met de definitie van de WHO, omdat die er in feite op is gericht altijd maar medisch te behandelen, terwijl dat voor patiënten niet altijd de beste oplossing is.’ Een nieuwe visie op gezondheid maakt met andere woorden de weg vrij voor een ander zorgbeleid, waarvan de patiënt de vruchten plukt, doordat hij of zij meer zeggenschap krijgt.

De visie van Huber gaat goed samen met het overheidsbeleid van de afgelopen jaren, dat ook de nadruk legt op eigen regie en zelfredzaamheid. ‘Minister Schippers is inderdaad erg enthousiast over mijn definitie. Die past natuurlijk goed in het liberale denken. Over de ►

## Het spinnenwebmodel: wat bepaalt hoe gezond u zich voelt?

Machteld Huber ontwikkelde samen met anderen het 'spinnenwebmodel'. Daarin worden de zes dimensies van Positieve Gezondheid uitgewerkt: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en het dagelijks functioneren. Iedere dimensie is uitgewerkt in opnieuw zeven punten, die mensen kunnen waarderen met een rapportcijfer van 0 tot 10. Zo ontstaat een persoonlijk 'gezondheidsoppervlak'.

Het spinnenweb kan vervolgens aanleiding zijn voor een gesprek over welke aspecten u wilt versterken en welke hulp u daarbij nodig hebt. Daarmee wordt het gezondheidsoppervlak groter. Op [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl) kunt u zelf de test invullen. De resultaten kunt u bijvoorbeeld met uw huisarts bespreken.

Meer informatie over Positieve Gezondheid en het Institute for Positive Health is te vinden op [www.ipositivehealth.com](http://www.ipositivehealth.com).



uitwerking, met het spinnenwebmodel als gespreks-instrument, hoorde ik haar nog niet. Maar ik wacht niet tot de overheid “ja” zegt, want in mijn visie komt de verandering juist van onderaf. Er is geen zorgorganisatie die niet in haar missie heeft staan dat de patiënt centraal staat. Welnu, we weten nu wat patiënten belangrijk vinden als het om gezondheid gaat, dus we kunnen aan de slag.’

### Opheffen

Het enthousiasme van allerlei partijen is overweldigend, stelt Huber vast. Organisaties voor zowel jongeren als ouderen, zorginstellingen, verzekeraars, thuiszorgorganisaties, gemeenten, sociale instituten: ze krijgt van alle kanten bijval. ‘Limburg wil als eerste provincie een ‘Positief Gezonde’ provincie worden. Dat betekent dat de zorg- en welzijnssectoren veel nauwer gaan samenwerken en dat de kracht en de wens van de patiënt steeds vooropstaan. Als dat lukt, betekent het voor zorgverleners dat ze veel meer onderling gaan samenwerken. En misschien krijgen ziekenhuizen bijvoorbeeld wel een ‘veerkrachtpoli’ naast alle

specialistische poliklinieken. Voor patiënten betekent het dat ze zich meer bewust zijn van wat ze wél kunnen in plaats van wat ze niet kunnen, dat ze zich geen slachtoffer voelen, actiever zijn, gezonder en meer deelnemen aan de samenleving.’

## ‘Zelfredzaamheid betekent niet: zoek het zelf maar uit’

Kritiek krijgt Huber nauwelijks, of het moet zijn van collega-wetenschappers die haar succes met argusogen gadeslaan. Van patiënten krijgt ze alleen maar bijval. ‘Zij herkennen zich in mijn verhaal. Mijn missie is dat de zorg zodanig verandert dat mensen worden aangesproken op hun kracht, hun veerkracht. Als dat bereikt is, heffen wij ons instituut op. Dan heeft mijn ziek-zijn van destijds echt zin gehad.’ ●