

Positieve Gezondheid: de regie bij de patiënt

Meer werkplezier, gelukkiger patiënten en – na de aanvankelijke investering – tijdsbesparing. Dat is wat Positieve Gezondheid kan opleveren, zegt huisarts Karolien van de Brekel. Ze geeft er via de LHV Academie nascholing over en praat met haar patiënten ‘inmiddels als een tweede natuur’ vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. ‘Juist nu kan deze manier van werken ons iets opleveren.’

TEKST: BERBER BIJMA / FOTOGRAFIE: AAD GOUDAPPEL

Natúrlijk schrijft ze bij een infectie antibiotica voor en natúrlijk gebeurt het wel eens dat een gesprek vanuit de brede benadering van Positieve Gezondheid niet aanslaat bij een patiënt. Positieve Gezondheid is geen heilige graal. Wat het voor Karolien van den Brekel wel is: een enorme verrijking van haar werk als huisarts. Ze schreef mee aan het Handboek Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk en geeft via de LHV Academie nascholing over Positieve Gezondheid. In de actieweek van begin juli pleitte ze in een interview in het Algemeen Dagblad voor Positieve Gezondheid om plezier in het huisartsenwerk te houden én als een van de middelen om om te gaan met de druk op de huisartsenzorg. ‘Juist in deze tijd kan Positieve Gezondheid ons iets opleveren.’ Haar eigen zoektocht als huisarts begon met de behoefte aan meer aandacht voor preventie en leefstijl.

‘De term “preventie” ligt nog steeds wat gevoelig in huisartsenland, maar de term “gezondheid” niet: wij helpen mensen om gezond te blijven of zeker niet zieker te worden dan ze nu zijn. Toen Positieve Gezondheid op mijn pad kwam, kwam alles samen waarnaar ik op zoek was.’ Het gaat uit van een brede blik op de gezondheid en van eigen regie van de patiënt (zie kader ‘Wat is Positieve Gezondheid?’).

■ NIET TE SNEL ONDERBREKEN

‘Bij Positieve Gezondheid zet je de patiënt als het ware zelf aan het werk’, zegt Van den Brekel. ‘Ik kan wel zeggen dat iemand moet stoppen met roken of moet afvallen, maar als de patiënt zelf door mijn vragen zegt: “Ik wil met mijn kleinkinderen kunnen spelen en daarom wil ik echt afvallen”, dan heeft dat een ander effect. Mijn werk als huisarts wordt er lichter van. We willen onze patiënten zó graag helpen, dat in de praktijk blijkt dat we ze nog geen halve minuut

laten uitpraten. We halen de patiënt meteen van het eigen pad af. Als we de patiënt nu eens 2 minuten zouden laten praten, dan is 80 procent van het verhaal verteld en komt de patiënt vaak wel met een eigen vraag. Daar hebben we dan nog steeds tijd voor. Ik vind dat bij uitstek persoonsgerichte zorg: wat de patiënt belangrijk vindt, is het uitgangspunt. Positieve Gezondheid is daarvoor overigens niet de enige benadering. Andere initiatieven als Krachtige basiszorg of ‘van zorg en ziekte naar gezondheid en gedrag’ staan een vergelijkbare ommezwaai voor.’

■ DIEPERE VRAAG

Leent ieder consult zich voor de benadering van Positieve Gezondheid? ‘Soms moet je gewoon antibiotica voorschrijven of iemand doorverwijzen naar het ziekenhuis. Maar vaak spelen klachten lang, komen patiënten regelmatig terug, of zijn de vragen complexer en vragen ze om een andere insteek van het consult. Voor mij werkt de combinatie van medische diagnostiek en Positieve Gezondheid heel goed. Bij de cursisten merk ik dat ook. Als huisartsen worstelen we altijd met een groep patiënten die we regelmatig terugzien en van wie we verzuchten: wat ga ik daar nu mee doen? Voor deze groep werken andere wegen. We denken als huisartsen misschien te snel dat mensen een pilletje willen om van hun pijn af te zijn, maar vaak zit er toch een diepere vraag onder.’

Van den Brekel merkt dat de meeste patiënten open staan voor een brede benadering van hun gezondheid. ‘Een goede introductie is noodzakelijk. De weinige keren dat ik merkte dat patiënten er niet voor open staan, kwam dat omdat ik zelf te weinig tijd had genomen om uit te leggen dat ik graag breder naar hun gezondheid wil kijken. Als iemand met rugpijn binnenkomt en ik duw hem meteen een spinnenweb onder de neus, dan voelt hij zich niet gehoord.’



Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid gaat uit van wat een patiënt belangrijk vindt in het leven en doet een beroep op de veerkracht van de patiënt. Patiënten kunnen aangeven op welke leefgebieden ze verandering willen en vullen daarvoor een spinnenweb in. De leefgebieden zijn lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Het ingevulde spinnenweb is uitgangspunt voor het gesprek.

■ EERST INVESTEREN

Naast de vraag of Positieve Gezondheid bij iedere patiënt past, is het ook de vraag of het bij iedere huisarts past. 'Het idee moet je aanspreken', zegt Van den Brekel. 'Je kunt beginnen met je eens in de benadering te verdiepen. Als je het leuk vindt, creëer je er tijd voor. Zeker in het begin vraagt het een investering om op een andere manier te gaan werken. Op de langere termijn win je dat zeker terug, met meer werkplezier en met patiënten die minder vaak terugkomen. Na twee of drie gesprekken kunnen mensen vaak zelf verder zonder steeds opnieuw langs te komen. Positieve Gezondheid is voor mij een middel om om te gaan met de toenemende druk. Met de huidige uitdagingen in de huisartsenzorg moeten we niet meer van hetzelfde doen, maar een beweging maken naar empowerment van de patiënt. Enkelvoudige problemen kunnen bijvoorbeeld vaker met Thuisarts worden opgelost. Ik wil

echt niet meer iedereen in de praktijk zien zoals vroeger. We stimuleren de patiënt om zelf stappen te zetten om gezond te blijven.'

Om Positieve Gezondheid toe te passen en tegelijk de agenda behapbaar te houden, zijn diverse mogelijkheden denkbaar, zoals geplande gesprekken voor doelgroepen als chronische zorg, GGZ, jeugd, ouderen, leefstijl of kennismaking. 'Je kunt bijvoorbeeld met het hele team of samen met wijk en sociale domein een training volgen. In de eigen praktijk kan de assistente mensen al vragen ter voorbereiding voor het consult het spinnenweb van Positieve Gezondheid in te vullen.' Door in de huisartsenpraktijk te werken met Positieve Gezondheid en 'brede' gesprekken te voeren, gaan patiënten meer open staan voor het aanbod van het sociale domein, merkt Van den Brekel. 'Het is dus heel fijn als je dat aanbod weet te vinden, zodat je mensen makkelijk kunt doorverwijzen.'

■ WAARNEMEND HUISARTSEN

Hoe makkelijk is het om als waarnemend huisarts te werken vanuit Positieve Gezondheid, als je terecht komt in een praktijk die daar niet mee werkt? Van den Brekel: 'Dat kan zeker. Maak het bespreekbaar met de praktijkhouder. Wellicht is het prima om af en toe een dubbel consult te plannen en het spinnenweb daarbij te gebruiken. Mocht je maar kort in de praktijk zijn, dan is er wellicht een praktijkondersteuner of paramedicus die met Positieve Gezondheid werkt en naar wie je de patiënt kunt doorverwijzen. Als je ergens wat langer waarneemt, heeft het zeker voordelen je te verdiepen in het sociale domein.' Andersom: wat als je als praktijkhouder een waarnemer inschakelt die

niet met Positieve Gezondheid werkt, terwijl de praktijk dat wel doet? 'Het is relatief eenvoudig uit te leggen. Je kunt verwijzen naar informatiebronnen en vertel ook vooral wat het je als praktijkhouder oplevert. Meestal worden mensen dan wel nieuwsgierig. Als dat niet zo is, kun je het beter laten rusten.'

■ BREDERE BLIK GEEFT LUCHT

Bij diverse cursisten en in haar eigen werk zag Van den Brekel dat huisartsen die enthousiast zijn over Positieve Gezondheid, daar veel plezier uit halen én mooie resultaten mee boeken. 'Als je ziet wat het oplevert, wil je er verder mee. Dat hoor ik van cursisten en dat merk ik zelf ook. Ik had bijvoorbeeld een jonge patiënte met overgewicht, die zichzelf had opgelegd fanatiek te sporten. Dat bleek helemaal niet bij haar te passen. Ze kreeg veel pijn. We zijn erover in gesprek gegaan en ze is overstapt op yoga en lunchwandelingen op haar werk. 'Ik ben zo blij dat u me de ruimte gaf om het anders te doen', zei ze achteraf. Positieve Gezondheid draait erom dat je samen op zoek gaat naar wat bij iemand past en wat het héle verhaal is. Als je de blik verbreedt, krijg je beiden lucht – dokter en patiënt. Het is belangrijk dat we als huisartsen niet denken dat we alle problemen van een patiënt kunnen of moeten oplossen. We kunnen mensen wel helpen hun problemen te verdragen. Met het spinnenweb krijgen patiënt en huisarts inzicht in de samenhang tussen de klachten.' Een indrukwekkend voorbeeld in haar eigen praktijk was dat van een jongedame die kampte met suïcidale gedachten. Van den Brekel ging met haar in gesprek over het spinnenweb dat ze eerder had ingevuld. 'Ik wist

'Als je de blik verbreedt, krijg je beiden lucht- dokter en patiënt'

'De regie ligt nu veel meer bij de patiënt'

Shulini Soekhoe-Mahesh, huisarts in Amsterdam, hoorde via haar intervisiegroep over Positieve Gezondheid. 'De manier waarop casussen worden benaderd, sprak me aan. Het is eigenlijk het verschil tussen: zucht, geen idee wat ik hiermee moet, en: leuk, hier gaan we mee aan de slag. De training van de LHV Academie was een echte eyeopener voor me. Ik werkte altijd superhard om dat op te lossen wat ik voor de patiënt een probleem vond. Sinds ik met het spinnenweb werk, ligt de regie veel meer bij de patiënt. Ik zie wat de patiënt belangrijk vindt en vraag: "Zou u daar advies over willen?" Het draait nu om waar de patiënt aan wil werken, in plaats van waar ik aan wil werken. Als ik advies geef, vraag ik ook aan de patiënt zelf om te vertellen hoe hij of zij dat gaat opvolgen.' 'Eerder al ben ik in mijn praktijk aan de

slag gegaan met krachtige basiszorg. Goede samenwerking met het sociaal domein is er daardoor al. Positieve Gezondheid helpt me om nóg breder te kijken, met name op het gebied van zingeving. Ik vraag nu weleens aan patiënten of ze gelovig zijn. Dat kwam voorheen niet in me op. Soms kunnen mensen steun vinden in hun geloof of bij mensen van de kerk.' 'Door Positieve Gezondheid is mijn eigen kijk op het leven ook veranderd. Ik ben me gaan afvragen of ik wel de dingen doe waar ik gelukkig van word. Ik hoorde diverse keren van anderen dat ik ga stralen als ik praat over zingen. Ik dacht dat ik het te druk had om te zingen, maar ik heb het toch weer opgepakt. Daarbij voel ik me niet meer zó verantwoordelijk voor patiënten dat ik hun problemen steeds meeneem. Ik ben zelf dus door Positieve Gezondheid

een gelukkiger mens geworden.' 'Mijn vader, van wie ik de praktijk heb overgenomen, werkt als vaste waarnermer in mijn praktijk. Het is fascinerend om te zien dat hij door zijn jarenlange ervaring en band met de patiënten als vanzelf al veel dingen doet die goed bij Positieve Gezondheid passen. Als mensen met vrij vage klachten bij hem komen, weet hij bijvoorbeeld dat ze jaren geleden een ingrijpende gebeurtenis hebben meegemaakt. Door dat complete beeld voert hij al vaker een breed gesprek, terwijl ik het nog moet uitvragen.' 'Een deel van ons team werkt al met Positieve Gezondheid, maar ik wil nog met het hele team de training volgen. En ik zou iedere huisarts aanraden: vul het spinnenweb ook eens voor jezelf in.'

wat voor haar belangrijk was en kon daarop aansluiten. Ik vroeg naar haar lichtpuntje voor dat moment. Toen bleek dat ze het allerlaatste stukje van een studie nog moest afmaken. Dat had ze zo lang uitgesteld dat ze haar mentor niet meer durfde te bellen. Ik heb voorgesteld dat ze dat ter plekke in mijn spreekkamer zou doen – en gelukkig nam de mentor op. Dat ene telefoontje betekende een grote ommekeer. Ze maakte haar studie af, vroeg het buurtteam om hulp bij het wegwerken van achterstallige rekeningen en zag ineens weer toekomst. Niet dat alle problemen wegwaren, maar ze hoefde niet meer naar de ggz.'

■ SCEPTISCH

De cursisten van Van den Brekel reageren op dit soort verhalen weleens sceptisch, vertelt ze lachend. 'Mooi hoor, die succesverhalen, maar mislukt het ook weleens? Dat vragen ze me dan. Mijn ervaring is dat bijna iedere patiënt het goed vindt, als ik een

duidelijk bruggetje maak van de hulpvraag naar de toegevoegde waarde van het invullen van het spinnenweb. Als mensen geen interesse hebben, laat ik het. En als ze het vergeten zijn, vullen we het spinnenweb soms kort samen in in de spreekkamer en hebben we toch een aanknopingspunt voor een breed gesprek.' 'Begin in kleine stapjes', adviseert Van den Brekel. 'Als je denkt dat Positieve Gezondheid een bepaalde patiënt verder kan helpen, gebruik dan een

dubbel consult en neem 1 à 2 minuten de tijd om Positieve Gezondheid te introduceren. Ook een folder, poster of een animatiefilmpje in de wachtkamer kan helpen. Soms vragen mensen er zelf al naar als ze dat hebben gezien. Ja, we hebben Meer Tijd voor de Patiënt nodig, maar we hoeven er niet op te wachten om hiermee al te beginnen. Of beter: om onze patiënten ermee te laten beginnen. Want het is hún leven.' ■

Nascholing over Positieve Gezondheid

Wilt u aan de slag met Positieve Gezondheid? Via de LHV Academie leert u hoe u Positieve Gezondheid praktisch kunt toepassen in de spreekkamer. De nascholing bestaat uit twee fysieke bijeenkomsten van 3 uren en één digitale terugkombijeenkomst. Kijk op academie.lhv.nl voor meer informatie over tijd en plaats. U kunt de training ook op aanvraag in uw eigen praktijk met uw team volgen. In het Handboek Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk – inbegrepen bij de meerdaagse nascholing van de LHV Academie – vindt u ook allerlei handvatten. Of kijk op iph.nl/ huisartsen.