



'ZET POSITIEVE GEZONDHEID IN OM LEEFSTIJL TE VERBETEREN'

Als lector Positieve Gezondheid, Leefstijl & Leiderschap houdt Sandra van Hogen-Koster zich bezig met praktijkgericht onderzoek met als doel om leefstijlverandering te bereiken bij patiënten. Volgens haar is Positieve Gezondheid bij uitstek een benadering die huisartsen en andere zorgprofessionals kunnen inzetten om leefstijl te verbeteren.

TEKST Marlies Noordzij

De gezondheidszorg van nu is nog erg gericht op het voorkomen en bestrijden van ziekte', begint Van Hogen-Koster. 'We hebben het wel over gezondheidszorg, maar in feite ligt de focus meestal op ziekte en is het dus eigenlijk meer "ziektezorg". Dat is jammer, want veel mensen die met ziekte te maken hebben, vinden het prettiger om daar niet de hele tijd mee bezig te zijn. Voor hen is het fijn als er verder wordt gekeken dan hun ziekte en dat is precies de kern van Positieve Gezondheid.' In het concept Positieve Gezondheid (zie kader) staat niet de ziekte centraal, maar wordt er op een bredere manier naar gezondheid gekeken. 'Het is gericht op de mens als geheel in plaats van op de ziekte en er is ruimte om te kijken naar wat er nog meer speelt', vervolgt Van Hogen-Koster. 'Het gaat om denken in mogelijkheden en kijken wat er nog wél kan, ondanks gezondheidsproblemen. Dat is een heel andere benadering.'

ROZE BRIL

'Hoewel Positieve Gezondheid vooral kijkt naar wat er nog wel kan, betekent het niet dat pijn of allerlei andere vervelende gevoelens er niet meer mogen zijn', benadrukt Van Hogen-Koster. 'Het is echt een misvatting dat Positieve Gezondheid alleen maar gericht is op positiviteit. Op het moment dat je te maken hebt met een ziekte of een bepaalde diagnose krijgt, dan is dat gewoon heel vervelend en dat hoeft niet weggemoffeld te worden. Het is dus niet zo dat je alles met een roze bril moet gaan zien of dat alles positief is.'

SPINNENWEB

Om in kaart te brengen hoe mensen hun gezondheid ervaren, kan gebruik worden gemaakt van een vragenlijst van het Institute of Positive Health (IPH).² Die lijst bestaat uit 44 stellingen die gaan over de 6 dimensies van gezondheid en kan zowel op papier als digitaal ingevuld worden. Op basis van de reacties op deze stellingen wordt een 'gezondheidsoppervlak' over de verschillende domeinen berekend en in beeld gebracht in de vorm van een spinnenweb (zie figuur). 'Dit spinnenweb helpt om in beeld te krijgen hoe mensen zich voelen en wat ze bezighoudt. Je kunt zo de kern van een probleem helder krijgen als iemand al tobt met gezondheidsklachten', aldus Van Hogen-Koster.

BASISHOUDING

'Toch is die hele vragenlijst lang niet altijd nodig. Ik vind dat iedere gezondheidsprofessional de gedachte die bij Positieve Gezondheid centraal staat – erachter te komen wat belangrijk is voor iemand – toe moet kunnen passen. Het is echt een soort van basishouding die je hebt en waarin je dingen meeneemt.'

'Die basishouding kan eigenlijk iedere zorgprofessional aannemen, maar zeker voor huisartsen is het heel relevant, omdat zij hun patiënten meestal goed kennen. Op het moment dat iemand een acuut probleem heeft, zoals hartklachten, dan zoom je daar natuurlijk meteen op in. Maar bij mensen met een chronische ziekte of mensen die vaker terugkomen met verschillende klachten is het wel heel goed om eens breder te kijken of iemand misschien een achterliggend probleem heeft, bijvoorbeeld op sociaal gebied. Dat kan van alles zijn, zoals schulden of familieproblemen. En dat wordt dan besproken.'

HET ANDERE GESPREK

Op deze manier ontstaat in de spreekkamer echt een ander gesprek, wat in de Positieve Gezondheid dan ook 'het andere gesprek' genoemd wordt. Hierin neem je als zorgprofessional een coachende rol aan door open vragen te stellen. Vragen die je aan de patiënt kunt stellen naar aanleiding van het spinnenweb zijn bijvoorbeeld: Wat valt op als je kijkt naar je gezondheidsoppervlak? Wat is voor jou belangrijk? En de vervolgvragen zijn dan: Zou je wat willen veranderen of meer aandacht willen geven? Wat zou daarbij de eerste stap zijn en waarbij heb je hulp nodig?

LEEFSTIJL

Binnen de Positieve Gezondheid kun je de patiënt ook goed laten kijken wat hij of zij zelf kan doen aan zijn of haar



DR. S. (SANDRA) VAN HOGEN-KOSTER

lector Positieve Gezondheid, Leefstijl & Leiderschap, hogeschool Saxion (Enschede, Deventer en Apeldoorn) en Medisch Spectrum Twente (Enschede)

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is in 2011 ontwikkeld door onderzoeker en voormalig huisarts dr. Machteld Huber als reactie op tekortkomingen van de brede WHO-definitie van gezondheid.¹ In het concept staan elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement centraal, in plaats van de aan- of afwezigheid van ziekte en klachten.

Positieve Gezondheid is uitgewerkt in zes dimensies die samen een nieuwe, bredere benadering van gezondheid vormen:²

- Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit.
- Mentale functies en -beleving (mentaal welbevinden) – Ik voel me vrolijk.
- Spiritueel/existentiële dimensie (zingeving) – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst.
- Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven.
- Sociaal-maatschappelijke participatie (meedoen) – Ik heb goed contact met andere mensen.
- Dagelijks functioneren – Ik kan goed voor mezelf zorgen.

gezondheid om die te versterken, bijvoorbeeld om bepaalde ziekten te voorkomen. Van Hogen-Koster: ‘Leefstijl is bij veel gezondheidsproblemen een onderliggende factor en dus is het belangrijk om een gezonde leefstijl te stimuleren, maar dat lukt alleen als iemand zelf ook echt iets wil veranderen. Je kunt als zorgprofessional wel tegen een patiënt zeggen dat die anders moet gaan eten om af te vallen of zijn of haar bloeddruk te verlagen, maar dat heeft heel vaak geen betekenis voor iemand. Gewicht en bloeddruk zijn maar cijfers en dat draagt niet bij aan iemands intrinsieke motivatie om de adviezen op te volgen.’

‘Om iemand goed te motiveren, of nog beter de eigen intrinsieke motivatie te versterken, moeten eventuele

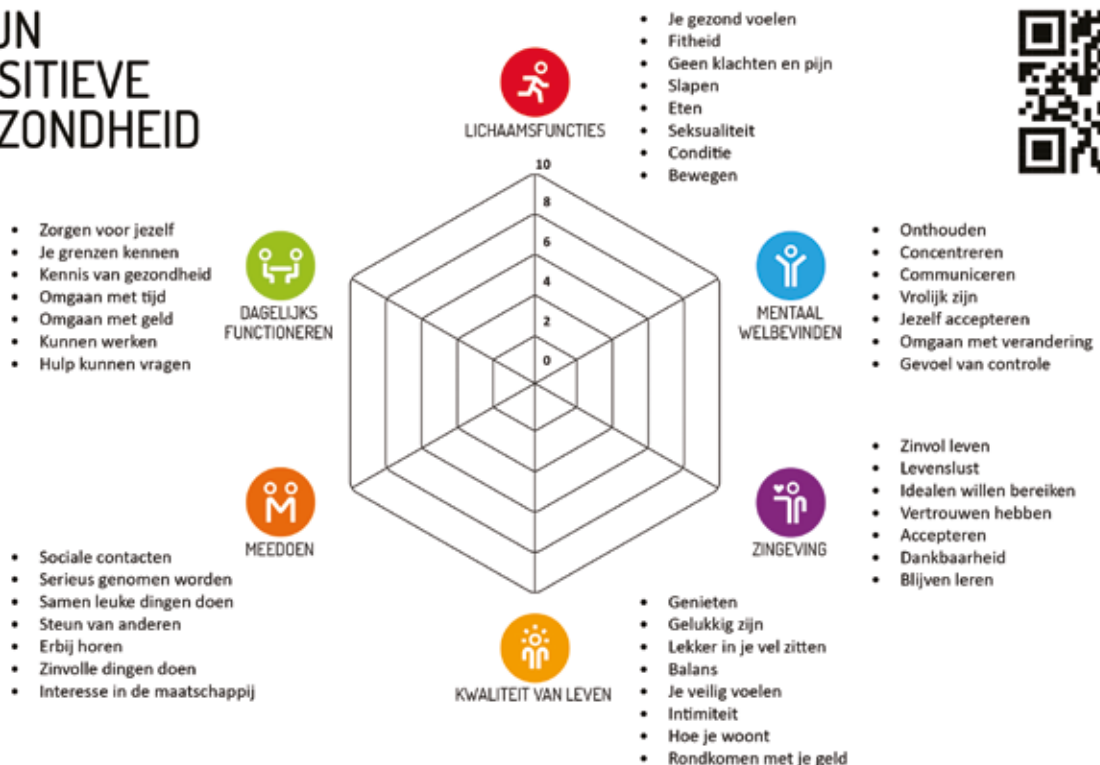
adviezen aansluiten bij wat voor hem of haar écht belangrijk is. Zoek dat dus eerst uit en sluit daarop aan in het gesprek. Vaak speelt sociale verbondenheid een belangrijke rol. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten ondernemen met de kinderen of samen met dierbaren tijd doorbrengen in de natuur. Als je dat weet, heb je een “haakje”. Je kunt hierop inzetten om veranderingen in de leefstijl te bereiken én je kunt steeds teruggrijpen naar dat persoonlijke doel. Het mooiste is het natuurlijk als alle mensen die betrokken zijn bij de persoon hier ook aan refereren. Dat maakt de kans op duurzame gedragsverandering veel groter.’

AAN HET ROER

‘Behalve het spinnenweb is er nog een hulpmiddel wat zorgprofessionals kunnen gebruiken om leefstijl bespreekbaar te maken met de patiënt en dit gesprek te ondersteunen’, legt Van Hogen-Koster uit. ‘Dit hulpmiddel – dat is ontwikkeld door de Vereniging Arts en Leefstijl – heet het Leefstijlroer en geeft handvatten voor een gezonde leefstijl aan de hand van zes pijlers: voeding, beweging, verbinding, middelen, ontspanning en slaap.³ Het Leefstijlroer is

POSITIEVE GEZONDHEID BETEKENT NIET DAT JE ALLES MET EEN ROZE BRIL MOET GAAN ZIEN

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____



heel praktisch en is erop gericht om de patiënt de regie te geven. De naam zegt dat eigenlijk al; de patiënt staat zelf aan het roer, bepaalt de koers en kan zelf bijsturen.'

TRAINING

Om te leren hoe je als gezondheidsprofessional 'het andere gesprek' goed kunt voeren, zijn er trainingen. 'Steeds meer huisartsen passen dit toe en er zijn huisartsenpraktijken die hier ook extra tijd voor inplannen, maar daarnaast past het heel goed in ziekenhuizen. Daar kunnen medisch specialisten ermee werken, maar ook de verpleegkundig specialist zou dat heel goed kunnen doen, of de verpleegkundige. In Medisch Spectrum Twente hebben we bijvoorbeeld verpleegkundigen die geschoold zijn in leefstijl en Positieve Gezondheid. Zij voeren gesprekken binnen het Leefstijl-zorgloket met patiënten waarbij helemaal niet gekeken wordt in het patiëntendossier', aldus Van Hogen-Koster.

BIJ JEZELF BEGINNEN

Van Hogen-Koster heeft nog wel een advies voor zorgprofessionals die overwegen om aan de slag te gaan met

Positieve Gezondheid. 'Als je Positieve Gezondheid een interessant concept vindt, begin dan eerst eens bij jezelf. Ook elke training op dit gebied bij het IPH begint altijd met het invullen van je eigen spinnenweb, zodat je weet waar je het over hebt. Een groot voordeel hiervan is dat je er ook in je persoonlijke leven van kunt profiteren. In mijn ogen is het in de huidige, gejaagde maatschappij belangrijk om soms af te remmen, in de spiegel te kijken en je af te vragen wat je nu eigenlijk écht wilt en wat belangrijk voor je is. Die kernvragen gelden eigenlijk voor iedereen; ziek of niet ziek en ik zou het veel meer mensen gunnen om dat zo te ervaren.' ■

Referenties

1. Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al. How should we define health? *BMJ* 2011;343:d4163.
2. Website Institute for positive health (IPH), geraadpleegd op 5 maart 2024. <https://www.iph.nl>.
3. Website Arts en Leefstijl, geraadpleegd op 5 maart 2024. <https://www.artsenleefstijl.nl/leefstijlroer>.