

Nieuws

DONDERDAG 13 SEPTEMBER 2018

'POSITIEVE GEZONDHEID' SCHUDT ZORG OP

“Wat Uber is voor de taxiwereld, is Huber voor de zorg”. Met dit bijzondere citaat werd gezondheidswetenschapper Machteld Huber voorgesteld aan de deelnemers van de Masterdialoog op woensdag 12 september. Hubers concept ‘Positieve Gezondheid’ heeft inderdaad de potentie om de zorg te ontregelen - in positieve zin.



We werken niet in de gezondheidszorg. We werken in de *ziekte*zorg. Dat doen we goed, maar toch moet het écht anders. Dat vindt Machteld Huber, onderzoeker en ontwikkelaar van het concept 'Positieve Gezondheid'. Ze werkte de afgelopen 30 jaar aan dit concept, dat inmiddels internationaal in een stroomversnelling is beland.

Het verhaal van Huber - voormalig huisarts én voormalig zieke - begint met haar eigen verhaal. Als ze als dertiger ernstig ziek wordt, besluit ze haar persoonlijke ervaringen als onderzoeksobject te nemen. “Ik dacht: hier moet ik iets mee. Ik wil de zorg veranderen, de knuppel in het hoenderhok gooien.” Dertig jaar na haar besluit heeft Huber prestigieuze publicaties op haar naam staan en is ze een veelgevraagd spreker in de zorgsector.

Leefstijl

In sneltreinvaart zapt Huber langs dia’s met statistieken over gezondheid en ziekte. “Zo’n vijftig procent van de chronische ziekten hangt samen met leefstijl.” Zap. “Minder dan vier procent van het gezondheidszorgbudget wordt besteed aan preventie.” Zap. “Kijk, dit zijn de *blue zones*: plekken op de wereld waar mensen gezond en gelukkig 100 worden. Het kan dus wél. De sleutels: goed vers eten, veel bewegen, deel uitmaken van een sociale gemeenschap en een zinvol leven leiden.” Zap. “Wat maakt dat de een beter uit een trauma komt dan de ander? Dat heeft te maken met het vermogen de situatie te overzien.” Zap.

Gezondheid definiëren

Dan stelt ze de hamvraag: wat is nou eigenlijk gezondheid? Hanteer je de definitie die de WHO in 1948 introduceerde, waarin gezondheid staat voor een toestand van compleet welbevinden, dan is welbeschouwd niemand gezond. Hebben we het simpelweg

over 'de afwezigheid van ziekte', dan blijven er ook niet zo gek veel volledig gezonde mensen over. Dat is nogal een conclusie in een tijd waarin er zo veel onderzoeksmethodes en behandelmogelijkheden zijn. Inderdaad: het is tijd voor een nieuwe definitie.

Veerkracht

In het concept van 'Positieve Gezondheid' draait het allemaal om de menselijke veerkracht: het vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan en waar mogelijk zelf de regie te voeren. De scheidslijn tussen het zorgdomein en het sociale domein vervaagt daarin. Het gaat immers om het aanspreken en versterken van het vermogen om met veranderende omstandigheden om te kunnen gaan. "Een gezondheidsprobleem is niet per definitie een belemmering voor een zinvol leven", zegt Huber.

Zes dimensies

Het concept omvat zes hoofddimensies van gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Op basis van deze dimensies is een gespreksinstrument ontwikkeld: een web met zes vlakken, waarop patiënten/cliënten kunnen invullen hoe ze zelf vinden dat ze scoren op deelgebieden. "Daarmee kom je in een gesprek al snel tot de kern", zegt Huber. Ze benadrukt nog eens dat het niet gaat om de score, maar om de vraag wat mensen zelf

willen veranderen. "Zo sprak ik iemand die laag scoorde op sociale contacten, maar dat zelf helemaal geen probleem vond, integendeel." Zelfmanagement dus. Voor zover mogelijk, waarschuwt ze, want "het moet geen zoek-het-maar-uit-management zijn."

Het werken met 'Positieve Gezondheid' heeft drie elementen, vat Huber samen: "Zorgen dat mensen de blik naar binnen richten, een ander soort gesprek met ze voeren en vervolgens de beschikbaarheid en vindbaarheid van handelingsperspectieven in kaart brengen." Waarom het concept dan 'Positieve Gezondheid' heet, en niet bijvoorbeeld *veerkracht*? "Omdat het zorgprofessionals moet aanspreken", verklaart ze eenvoudigweg. En roept haar gehoor op om zelf ook initiatieven te ontplooien op dit gebied, want een paradigmaverschuiving komt niet vanzelf tot stand.

Meer lezen? Zie

<http://www.allesisgezondheid.nl/content/positieve-gezondheid>.

Zelf initiatieven ontwikkelen? Zie

<http://www.allesisgezondheid.nl/doe-mee>.

Praktijkvoorbeelden vind je op

<http://www.allesisgezondheid.nl/content/positieve-gezondheid-de-praktijk-0>