



Annelies van Scheppingen is massagetherapeut en Integrative Medicine zorgverlener. Ze heeft haar eigen praktijk, waar ze mensen met fysieke en psychosomatische klachten begeleidt naar duurzame verbetering van hun gezondheid.

HOOFDLIJN:

Complementaire zorgverleners werken vanuit een holistische visie, wat inhoudt dat binnen het systeem alles met elkaar verbonden is. Dit sluit mooi aan bij Positieve Gezondheid, waarin gezondheid niet gereduceerd wordt tot fysiek en mentaal welbevinden. Positieve Gezondheid gaat over het leven in al zijn facetten. De nadruk ligt op mogelijkheden in plaats van beperkingen en op de zelfredzaamheid van mensen. Positieve Gezondheid wordt omarmd door de gezondheidszorg en overheid, waar steeds meer bewustwording komt dat preventie het sleutelwoord is om de hoge zorgkosten te verlagen. Daarmee kan Positieve Gezondheid de brug slaan tussen de reguliere en de complementaire zorg.



Positieve Gezondheid binnen de complementaire zorg



Positieve Gezondheid is een begrip aan het worden in het Nederlandse zorg- en sociale domein. Op een van de laatste nazomerse dagen van het jaar organiseerden het IPH en Alles is Gezondheid een praktijkdag Positieve Gezondheid in Zeist. Hier konden medewerkers, ondernemers en zzp'ers uit de zorg en welzijn van bedenker Machteld Huber zelf horen hoe je Positieve Gezondheid kunt inzetten en gebruiken. VNIG was ook van de partij en wil vooral ontdekken hoe Positieve Gezondheid past binnen de complementaire zorgverlening.

'wellicht kan Positieve Gezondheid de verbindende taal zijn tussen de reguliere en de complementaire zorgverleners'

In 1948 werd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een definitie van gezondheid geformuleerd: 'Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekten of gebreken'. Dat betekent dat als je je even niet lekker in je vel voelt, je volgens deze definitie niet gezond bent.

In de tijd dat deze definitie opgesteld werd, waren er vooral acute aandoeningen en infectieziekten. Dat we nu voornamelijk kampen met chronische aandoeningen, had de WHO destijds niet voorzien. Toen huisarts Machteld Huber zelf ernstig ziek werd, merkte ze dat ze zich als patiënt heel anders voelde dan hoe ze in haar functie als huisarts naar haar patiënten keek. Ze was veel zelfredzamer dan ze als arts dacht dat haar patiënten waren. De definitie van gezondheid moest wat haar betreft verbreed worden. Samen met andere onderzoekers kwam ze in 2011 met de volgende definitie, die ze zelf liever een richting noemt: 'Positieve gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.' Het doet daarmee een groot beroep op de veerkracht van mensen en legt de regie bij henzelf in plaats van de verantwoordelijkheid bij de zorgverlener.

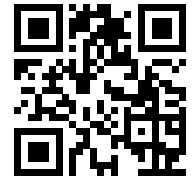
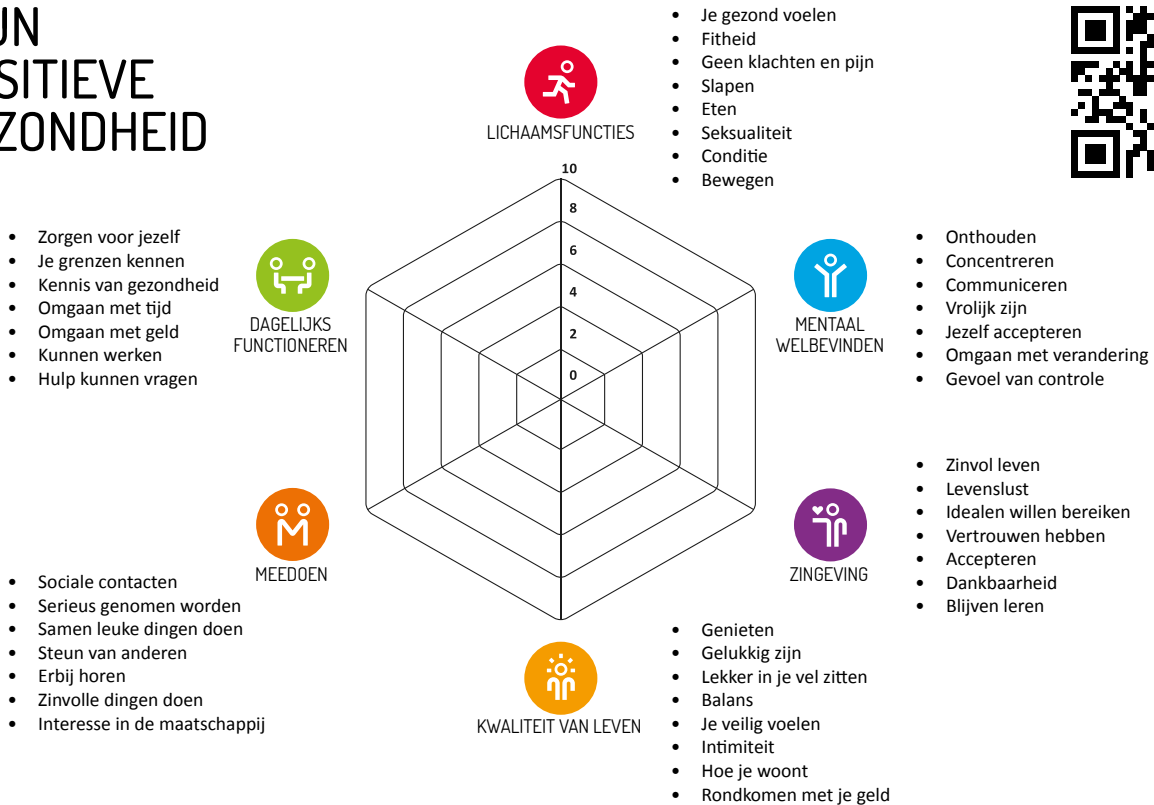
Om het draagvlak voor deze nieuwe formulering betreffende gezondheid te toetsen werd mensen gevraagd wat ze van de beschrijving vonden. Positief vond men dat de (hele) mens centraal gesteld werd. Mensen voelden zich met deze nieuwe kijk op gezondheid in hun kracht aangesproken, omdat het gaat over de mogelijkheden die er zijn, zonder nadruk op de beperkingen. Maar er was ook kritiek. Wordt ziekte dan nog wel behandeld? Kan iedereen wel zelf de regie nemen? Machteld Huber vindt dat de medische kennis, waarmee zorg wordt geleverd om acute aandoeningen te behandelen, zeker belangrijk is en blijft. Wel is het goed om ook te kijken of er andere mogelijkheden zijn, bijvoorbeeld door je leefstijl te veranderen. Ze benadrukt dat je mensen uit kwetsbare groepen moet helpen eigen regie te voeren.

Ook werd onderzocht wat de mensen zelf vinden dat gezondheid betekent. Dit leverde 556 indicatoren op, die werden geordend in zes hoofdcategorieën: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Positieve Gezondheid gaat over het hele leven, waarin zingeving een belangrijke plaats inneemt. Door te doen waar je blij van wordt, sta je in je kracht. Daar zit je motivatie.

Bron: IPH/Alles is gezondheid

'het kan zijn dat de cliënt helemaal niet de behoefte voelt om de 'deuk' in zijn spinnenweb te repareren, maar dat de veranderwens op een heel ander vlak ligt'

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____



Figuur 1: Spinnenweb Positieve Gezondheid 2.0, IPH

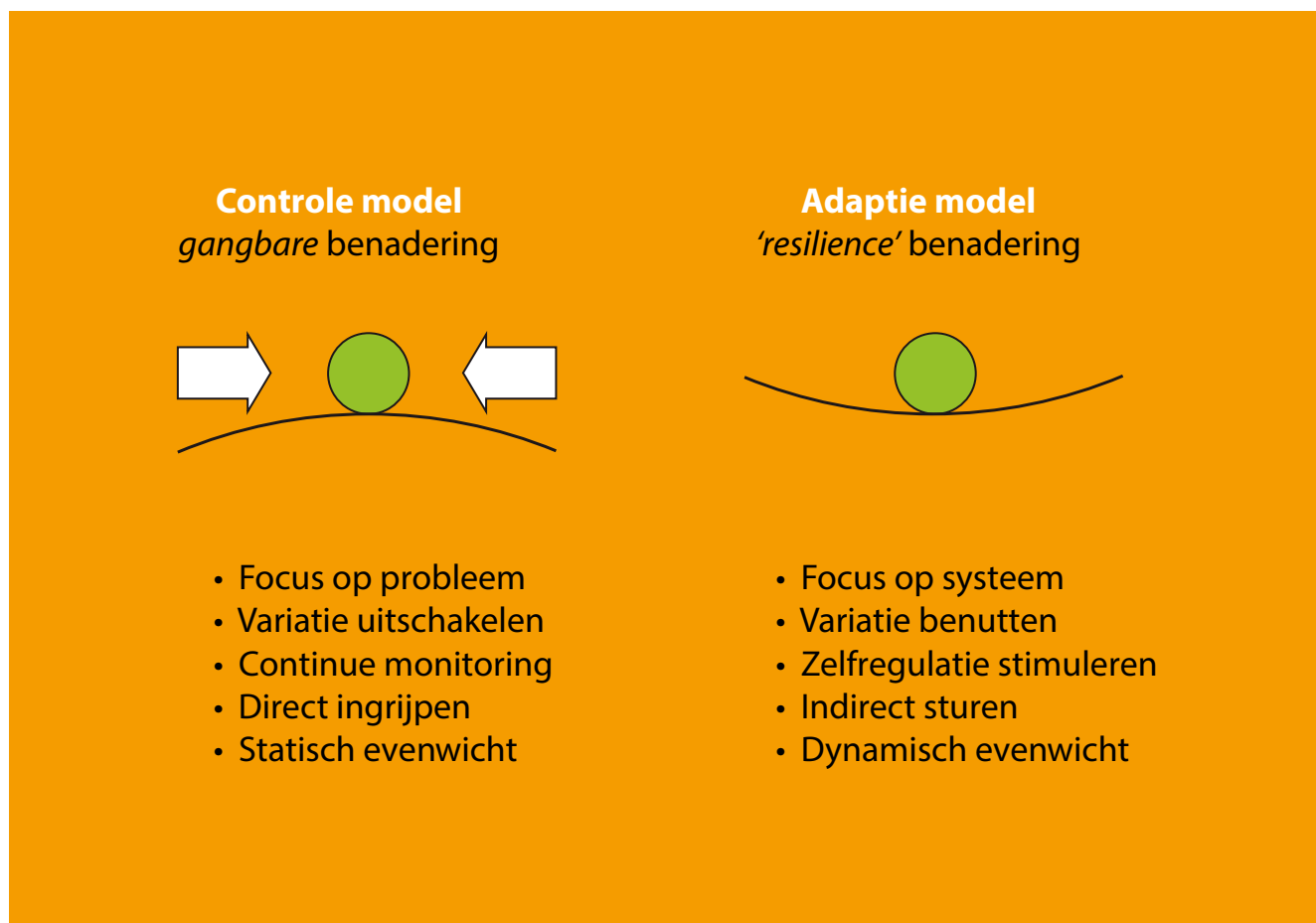
Om het begrip Positieve Gezondheid operationeel te maken is het spinnenweb bedacht (zie figuur 1). Dit is de visuele uitwerking van de zes dimensies, onderverdeeld in een aantal subcategorieën, die iedere dimensie verder verduidelijken. In de app Mijn Positieve Gezondheid kan het spinnenweb gevuld worden door ruim veertig vragen te beantwoorden, die gaan over de zes dimensies. De scores worden in het spinnenweb getoond, zodat je een volledig beeld krijgt hoe het met je gaat. Hoe groter het gezondheidsoppervlak van het spinnenweb, hoe hoger de gezondheid gewaardeerd wordt.

Het spinnenweb kan ook ingevuld worden zonder de vragen in de app te beantwoorden door binnen elke dimensie een cijfer van 0-10 te geven dat aangeeft hoe je je op dat gebied voelt.

Binnen de reguliere zorg wordt gezondheid vaak volgens het controlemodel bevorderd (zie figuur 2). Positieve Gezondheid bepleit juist dat gezondheid wordt benaderd volgens het adaptatiemodel. Deze visie sluit naadloos aan bij complementaire zorgverlening.

Je zou daarom denken dat complementaire zorgverleners de 'Positieve Gezondheid' al stimuleren. Toch is het volgens Machteld Huber zeker zinvol om het spinnenweb ook binnen de complementaire zorg te gebruiken, mede omdat de complementaire zorgverlener zichzelf ook vaak nog als autoriteit ziet en mensen van een probleem probeert af te helpen. Het spinnenweb kan als gesprekstoel gebruikt worden in het gesprek met de cliënt, bijvoorbeeld in situaties van chronische ziekte of beperking, terugkomende onbegrepen klachten, psychische kwetsbaarheid, eenzaamheidsproblematiek, laatste levensfase, risico op aandoeningen en vastlopen in leven of werk.

'hoe groter het gezondheidsoppervlak van het spinnenweb, hoe hoger de gezondheid gewaardeerd wordt'



Figuur 2: Controle- versus adaptatiemodel. (Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

'het spinnenweb helpt de cliënt inzicht te krijgen in zijn ervaren gezondheid en is niet bedoeld als analyse-instrument van de therapeut'

Als therapeut kun je je cliënt vragen het spinnenweb in te vullen. Dit hoeft niet per se voor of tijdens de eerste behandeling te gebeuren. Belangrijk is dat er eerst een veilige omgeving gecreëerd wordt waarbinnen de cliënt openstaat voor vragen over zijn gezondheid. Een mooie openingszin kan zijn: 'Vaak kunnen klachten ontstaan door andere dingen die in het leven spelen. Zullen we eens breder naar je gezondheid kijken?'

Het spinnenweb helpt de cliënt inzicht te krijgen in zijn ervaren gezondheid en is niet bedoeld als analyse-instrument van de therapeut. Je vraagt wat opvalt en of er iets is dat de cliënt zou willen veranderen. Het kan zijn dat deze helemaal niet de behoefte voelt om de 'deuk' in zijn spinnenweb te repareren, maar dat de veranderwens op een heel ander vlak ligt. Je kunt het voor de cliënt heel klein maken, door eerst te vra-

gen om twee of drie woorden in het spinnenweb te onderstrepen, die deze week belangrijk voor hem zijn. Vervolgens vraag je of en welke van deze drie hij zou willen veranderen en welke stap vandaag gezet kan worden richting de verandering. Door te vragen of hij deze stap ook echt gaat zetten, wat mogelijke belemmeringen zijn en welke steun nodig is, wordt de stap makkelijker te nemen (zie figuur 3 op pag. 41).

Op deze manier gebruik je het spinnenweb om in korte tijd de diepte in te gaan en de regie bij de cliënt te laten. Door de cliënt zelf te laten bepalen binnen welke dimensie hij aan welke specifieke subcategorie wil werken, voelt hij zich enorm gehoord. Vaak zie je dat een verandering in één dimensie op iedere dimensie invloed heeft. Na een tijdje kun je de cliënt vragen het spinnenweb nog eens in te vullen en te kijken wat de veranderingen zijn.^[1]

Uit het gesprek met de cliënt kan naar voren komen dat hij bij een andere zorgverlener beter geholpen kan worden dan met jouw behandelmethode. Of wellicht ligt zijn hulpvraag meer binnen het sociale domein. Dan is het fijn als je weet naar wie je kunt doorverwijzen.



Figuur 3: Actiewiel Positieve Gezondheid, IPH

Een mooi voorbeeld van de bindende kracht van Positieve Gezondheid binnen een samenwerkingsverband van (complementaire) zorgverleners is het platform Gezonde Route Rosmalen, waar zelfstandige zorgprofessionals in Rosmalen en omstreken zich bij kunnen aansluiten. Zij werken vanuit de visie van Positieve Gezondheid. Door zich te verenigen, hebben deze zorgverleners een mooi netwerk opgebouwd, waarbinnen verschillende specialismen vertegenwoordigd zijn. Het maakt niet zoveel uit waar de cliënt binnenkomt. Door met het spinnenweb te werken, wordt snel duidelijk of de cliënt binnen de eigen praktijk geholpen kan worden of dat hij beter af is bij een collega-zorgverlener of andere instantie in Rosmalen. Het platform heeft een website en organiseert ook open dagen, waardoor de aangesloten zorgprofessionals zichtbaar worden bij de bewoners. Zo snijdt het mes aan twee kanten. Enerzijds staat de cliënt centraal in zijn hulpvraag en anderzijds vullen de zorgpraktijken zich door meer zichtbaarheid en doorverwijzing. Helaas bestaat het platform nog voor het grootste deel uit complementaire zorgverleners en zijn deze nog geen gesprekspartner voor huisartsen als het om de zorg voor de cliënt gaat. De wens is om met het platform en vanuit de visie van Positieve Gezondheid een brug te slaan naar de reguliere zorg.^[2]

In het Integraal Zorgakkoord (IZA) dat 16 september 2022 ondertekend is door onder meer het ministerie van VWS, zorgverzekeraars Nederland en de Nederlandse ggz, wordt door de stijgende zorgkosten, verminderde toegankelijkheid en het verhoogde risico op kwaliteitsvermindering steeds

meer ingezet op preventie en ondersteuning, waaronder het bevorderen van een gezonde leefstijl en het versterken van de zelfredzaamheid van mensen. Hierin krijgen niet-medische partijen en gemeenten een steeds grotere rol.^[3]

Positieve Gezondheid kan helpen anders te denken, doen en organiseren. Het wordt dan ook massaal omarmd in Nederland op ieder niveau in de maatschappij.

Dit moet ons, complementaire zorgverleners, als muziek in de oren klinken. Toch is de praktijk weerbarstig. Nog te vaak is er van toenadering van en naar de reguliere zorg weinig of moeizaam sprake. Een van de redenen, die vaak wordt aangehaald is dat we niet dezelfde taal spreken. Wellicht kan Positieve Gezondheid deze verbindende taal zijn.

Een voorbeeld is het Adamas inloophuis voor mensen met kanker in Nieuw-Vennep. Daar wordt de mens vanuit de visie van Positieve Gezondheid benaderd. Mensen kunnen binnenlopen om te praten over hun ziekte of die van een naaste. Als iemand ervoor openstaat breder naar zijn gezondheid te kijken kan middels een spinnenwebgesprek inzicht verkregen worden in zijn behoeften. Door het grote netwerk kan Adamas adviseren in passende zorg en steun, of dat nu reguliere of complementaire zorg, sociale of maatschappelijke ondersteuning is.^[4]

De visie van Positieve Gezondheid past complementaire zorgverleners als een goed zittende jas. Binnen de individuele praktijk kan het spinnenweb gebruikt worden als gesprekstoel, om de cliënt inzicht te geven in zijn ervaren gezondheid en wenselijke veranderingen te bespreken en te evalueren. Daardoor kan de cliënt nog beter ondersteund en eventueel doorverwezen worden naar andere instanties. Hiervoor is het wel nodig dat de zorgverlener naast gespecialiseerde vakken-nis ook kennis heeft van gezondheid in bredere zin. Als we uiteindelijk van de tweedeling reguliere en complementaire zorg af willen, richting een gezondheidszorg waar de mens centraal staat en zelf de mogelijkheid tot kiezen voelt welke zorg of hulp hij nodig heeft, kan Positieve Gezondheid bijdragen om dit te bereiken. Daarvoor is nog wel wat werk aan de winkel. Een eerste mooie stap naar verandering is om zelf het spinnenweb in te vullen en te ervaren hoe het voelt om zelf aan het roer te staan waar het je gezondheid betreft. ■

BRONVERMELDING:

1. <https://www.iph.nl/> Geraadpleegd op 30 september 2022.
2. <https://gezonderouterosmalen.nl/> Geraadpleegd op 30 september 2022.
3. Z.N. (2022,16 september). *Samenvatting Integraal Zorgakkoord*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 30 september 2022, van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2022/09/16/samenvatting-integraal-zorgakkoord>
4. <https://www.adamas-inloophuis.nl/> Geraadpleegd op 30 september 2022.