

Positieve Gezondheid is booming. En de bedenker ervan, arts-onderzoeker Machteld Huber, is uitgeroepen tot Meest Invloedrijke Persoon Publieke Gezondheid in 2015. Zorgprofessionals staan te trappelen om het idee achter Positieve Gezondheid echt te implementeren. Samenwerking tussen Huber en zorgverzekeraar CZ maakt het mogelijk om hiermee binnen de regionale proeftuinen van CZ te experimenteren. In deze serie belicht De Eerstelijns hoe dat werkt: Positieve Gezondheid in de praktijk. Met Huber als grote katalysator en aanjager.



Proeftuin Goedleven Zeeuws-Vlaanderen

“Verder kijken dan het pilletje tegen de kwaal”

Binnen de proeftuin Goedleven zetten de samenwerkende zorg- en welzijnsaanbieders in Zeeuws-Vlaanderen binnenkort een Gezondheidswaaier online. Via deze digitale toolbox krijgen mensen niet alleen inzicht in hun eigen welbevinden, ze ontvangen ook direct tips en interventiemogelijkheden om hun gezondheid te verbeteren.

Basis voor deze Gezondheidswaaier is de Positieve Gezondheid-theorie van Machteld Huber. Deze gaat ervan uit dat gezondheid veel meer behelst dan het ontbreken van lichamelijke en geestelijke kwalen, maar dat aspecten als zingeving, spiritualiteit, zelfbeschikking en sociaal-maatschappelijke participatie minstens zo belangrijk zijn. Om even kort door de bocht te gaan: iemand met reuma kan zich best gezond voelen, als andere aspecten zoals zinvol werk en gezin wel dik in orde zijn.

Zorgverzekeraar CZ werkt binnen enkele proeftuinen met zorgaanbieders en -vragers samen om de ideeën van Huber in de praktijk van de grond te krijgen. Eén van die proeftuinen is Goedleven in Zeeuws-Vlaanderen. “Het doel is om de volksgezondheid en kwaliteit van zorg- en welzijns ondersteuning te verbeteren, maar tegelijkertijd kosten te reduceren”, aldus programmanager Edwin Leutscher. “Dat kan door te investeren in preventieve maatregelen op het gebied van bijvoorbeeld beweging, spiritualiteit en sociale participatie. We willen de bewustwording over de kansrijke mogelijkheden van het concept Positieve Gezondheid onder de bevolking vergroten.”

Zelf aan de slag

Tijdens bijeenkomsten met inwoners merkte Leutscher dat mensen echt wel bereid zijn om zélf aan hun gezondheid te werken. “Alleen moeten ze dan wél weten wat ze kunnen doen om zich goed te voelen. Het ‘spinnenweb’ – een visu-

eel meetinstrument van Huber – is een goed instrument om daarbij te helpen. Op basis van vragen rond zes hoofdpijlers kunnen mensen zelf beoordelen hoe ze er mentaal, fysiek en sociaal-maatschappelijk gezien voor staan. Waar gaat het goed, welke aspecten kunnen beter, en vooral hoe? De proeftuin GoedLeven ontwikkelt op dit moment een Gezondheidswaaier die daarop antwoord geeft. De Gezondheidswaaier is een digitale toolbox die mensen direct praktische hulpmiddelen aanreikt om op alle zes hoofdpijlers hun gezondheid te verbeteren.”

Integrale benadering

Een ander goed aspect binnen de proeftuin in Zeeuws-Vlaanderen is de integrale benadering, vindt Machteld Huber. “Ook de gemeenten en het bedrijfsleven werken actief mee en juist deze partijen hebben veel invloed, vooral op het sociaal-maatschappelijk domein. Als je kijkt naar het ziekteverzuim in Nederland heeft vijftig procent een niet-medische oorzaak. Voor een duurzame inzetbaarheid is het belangrijk dat werkgevers en bedrijfsartsen ook kijken naar gezondheidsaspecten als carrièremogelijkheden, gezonde voeding en beweging.”

Zo ontwikkelde Healthcenter Bodyline in opdracht van het Zeeuwse chemiebedrijf DOW een vitaliteitsprogramma. Via bedrijfsartsen stromen nu wekelijks werknemers het healthcenter binnen. Directeur Pim Lexmond: “Een sportarts controleert de fysieke belastbaarheid en we laten werknemers het spinnenweb invullen. Soms blijkt die slechte conditie

De online Gezondheidswaaier die Goedleven ontwikkelt, geeft mensen praktische hulpmiddelen om hun gezondheid op de zes hoofdpijlers uit de Positieve Gezondheid-theorie van Huber te verbeteren.

voor henzelf dan niet het hoofdprobleem, maar zijn ze best eenzaam na een scheiding of missen ze zingeving in hun werk of leven. Dan zeggen wij bijvoorbeeld: ‘Okay, wat vindt u ervan als we drie keer per week gaan trainen, waarvan één keer in een wandelgroep om die sociale component te verbeteren. Sport is ook een heel toegankelijke vorm om nieuwe doelen te stellen. Dat kan vijf kilometer hardlopen zijn, een ander gaat de Alpe d’Huez fietsen. Waar het om gaat, is dat wij verder kijken dan het pilletje tegen de kwaal.’

The screenshot shows the Goedleven website interface. At the top, there is a navigation bar with 'PARTICULIEREN | BEDRIJVEN | CONTACT'. Below that, a secondary navigation bar contains 'GOEDLEVEN SCAN | WAAROM DEZE SCAN | HOE WERKT HET | ONZE PARTNERS'. The main content area features a large background image of a person sitting on a beach at sunset. The headline reads: 'Goed leven is meer dan calorieën tellen... Neem de regie over je eigen leven want goed leven start bij jezelf'. Below the headline is a prominent 'DOE DE TEST' button. Underneath, there are three colored boxes (orange, blue, and pink) each containing a question and a 'LEES MEER' button. The questions are: 'Wat moet je doen voor een goede start van de werkdag?', 'Voel je, je vaak eenzaam en somber?', and 'Wil je graag meer bewegen maar weet je niet goed hoe?'. At the bottom of the interface, there are three smaller images: a person running, a person talking on a phone, and a person in a gym.

“Grote winst van de Gezondheidswaaier is dat mensen zélf benoemen wat beter kan”

De uitdaging is om juist mensen uit de sociale lagere klasse ervan bewust te maken dat ze bijvoorbeeld door beweging, sociale participatie of spiritualiteit aan hun gezondheid kunnen werken, erkennen Lexmond en Leutscher. “Grote winst van de Gezondheidswaaier is dat mensen zélf benoemen wat beter kan. De regie ligt bij hen, dat werkt beter dan wanneer je van hogerhand krijgt opgelegd wat je moet doen.”

Laagdrempelige interventies

Studenten van HZ University of Applied Sciences brengen in kaart welke informatie, online tools en interventies aan de digitale Gezondheidswaaier gekoppeld gaan worden. Dan moet je breed denken, van een eHealth-programma om overmatig piekeren tegen te gaan tot een trainingsschema van de plaatselijke sportschool. Machteld Huber: “Liefst is de hulp die de gezondheidswaaier je aanreikt gratis en toegankelijk, want anders haken mensen heel snel af. Behandelingen moeten wat mij betreft ook bewezen effectief zijn. En de privacy van mensen moet gewaarborgd zijn als ze ergens voor intekenen.”

Zeeuwse Gronden – organisatie voor geestelijke gezondheid – werkt als specialist op het gebied van eHealth mee aan de

ontwikkeling. Brian Bakker, cliëntbegeleider en coördinator eHealth: “Ik vermoed dat de Gezondheidswaaier vooral jongeren en sociaal geïsoleerde zorgmijders een zetje in de goede richting kan geven. Deze groep vindt het fijn om achter de computer zelf te beslissen op welke manier en wanneer zorg gewenst is. Voor hen is het een mooie aanvulling op wat er al is.”

Bakker verwacht dat de Gezondheidswaaier zowel voor hulpverleners als cliënten een stimulans is om psychiatrie breder te bekijken dan nu vaak het geval is. “Patiënten krijgen medicatie voor hun geestelijke kwaal. Voor lichamelijke aftakeling, sociaal isolement of problemen met werk en financiën is te weinig aandacht. Die problemen worden gezien als symptomen die nou eenmaal bij de ziekte horen en waar je verder toch niet veel aan kunt doen. De digitale gezondheidswaaier dwingt ons om vanaf het begin van een behandeling naar meerdere gezondheidsaspecten te kijken. Ook van een potje basketbal kun je geestelijk opknappen.” <<

Tekst: Ingrid Beckers

Foto Machteld Huber: Alf Mertens