

CZ en Positieve Gezondheid

CZ vindt dat bij goede zorg de mens centraal moet staan, niet de ziekte. Daarom hebben we een samenwerkingsovereenkomst gesloten met Machteld Huber om haar idee over Positieve Gezondheid in de praktijk te testen. Dat doen we in zogenoemde regionale proeftuinen in de Westelijke Mijnstreek in Zuid-Limburg, Oostelijk Zuid-Limburg en Zeeuws Vlaanderen. Dit zijn samenwerkingsverbanden van zorgverzekeraars, zorgaanbieders, gemeenten en patiënten(organisaties). Met betere en betaalbare zorg en gezondheid als uiteindelijk doel. Kijk voor meer informatie op www.cz.nl/positievegezondheid.

Machteld Huber

Positieve Gezondheid: verder kijken dan alleen de kwaal

Gezondheid is meer dan wel of geen lichamelijke klachten hebben. Ook zaken als zingeving, vriendschappen of het kunnen omgaan met veranderingen spelen een rol. Dat zegt Machteld Huber, grondlegger van het begrip Positieve Gezondheid. “Een mens is meer dan zijn ziekte. Gezondheid beslaat 6 aspecten. Door deze te erkennen en inzichtelijk te maken, krijgen mensen sneller de juiste zorg en ondersteuning.”

Als jonge huisarts, jaren geleden, werd Machteld zelf een aantal keren ziek. Ze ontdekte dat ze meer invloed kon uitoefenen op haar welzijn dan binnen de gezondheidszorg werd aangenomen. “Ik leerde luisteren naar mijn lijf en behoeften. De ene keer was dat een wandeling, de andere keer luisteren naar muziek. Het leren kennen van mijn behoeften en ernaar handelen bevorderde mijn genezingsproces”, vertelt Machteld, arts en oprichter van het Institute for Positive Health.

Gezondheid: 6 aspecten

Kijken hoe een patiënt zélf zijn gezondheid kan beïnvloeden, daar moest meer aandacht voor komen, vond Machteld. Ze deed wetenschappelijk onderzoek naar dit onderwerp en stelde artsen en patiënten onder meer de vraag: ‘Wat is er nodig om jezelf gezond te voelen?’. “Patiënten zagen gezondheid veel breder dan alleen de lichamelijke kant.” Gezondheid bleek 6 hoofdaspecten te beslaan: ‘lichaamsfuncties’, ‘mentaal welbevinden’, ‘zingeving’, ‘kwaliteit van leven’, ‘meedoen’ en ‘dagelijks functioneren’. “Die brede definitie van gezondheid noemen we nu Positieve Gezondheid”, aldus Machteld.

Spinnenweb

Inmiddels nemen steeds meer zorgverleners en gezondheidsinstellingen deze brede definitie van gezondheid over. Zij maken gebruik van het door Machteld ontwikkelde ‘spinnenweb’ (zie afbeelding). “Patiënten beantwoorden 42 vragen die de 6 aspecten van gezondheid beslaan. Daaruit rollen 6 rapportcijfers die – ingevuld in het spinnenweb – in beeld brengen hoe iemand zijn/haar eigen gezondheid ziet. Dat werkt voor veel mensen verhelderend. Dan volgt de vraag op welk punt iemand misschien iets zou willen verbeteren.” Via www.cz.nl/positievegezondheid kunnen mensen ook op eigen initiatief het spinnenweb invullen en met hun huisarts bespreken. Vervolgens kunnen arts en patiënt samen kijken wat iemand zou willen veranderen, en hoe. “Misschien heeft iemand een medische behandeling nodig, maar het kan ook gaan om aanpassingen in huis, meer sociale contacten, een nieuwe hobby et cetera.” Uiteraard blijft het aan de arts om geen ziektes over het hoofd te zien. Machteld: “Maar de patiënt staat pas echt centraal als we verder kijken dan alleen het genezen van de kwaal.”

www.cz.nl/positievegezondheid



Fred Peters (65 jaar) belandde in 2014 in het ziekenhuis vanwege een te hoge bloeddruk en suikergehalte. Hij wilde niet afhankelijk blijven van medicijnen. Met zijn huisarts, die werkt volgens het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, ging hij kijken wat hij zelf kon doen om zijn gezondheid te verbeteren. “Ik ben aan ‘biowalking’ gaan doen: wandelen met lotgenoten, onder medische begeleiding en met een natuurgids.” Voorafgaand aan de wandeling en na afloop werden Freds bloedsuikerwaarden gemeten. Die bleken na 6 weken flink gedaald. Sindsdien wandelt hij elke dag, circa 9 kilometer. “Ik ben 10 kilo kwijt. Dankzij biowalking – en dus eigenlijk het idee van Positieve Gezondheid – voel ik me een ander mens.”

