



In de visie van arts/onderzoeker Machteld Huber is gezondheid veel meer dan het ontbreken van ziekte. Het door haar ontwikkelde concept 'Positieve Gezondheid' leidt juist tot een de-medicalisering van gezondheid. Dertig jaar is ze er al mee bezig, nu zijn haar ideeën ineens booming. Is het een hype of wordt de zorg fundamenteel anders?

#### **Positieve Gezondheid, wat betekent dat precies?**

"Als jonge huisarts ben ik zelf vier keer ernstig ziek geweest. Toen ontdekte ik dat er bij ziekte veel meer meespeelt dan wat ik tijdens mijn studie had geleerd. Ik merkte dat ik dingen kon doen om me beter te voelen. Die kennis wilde ik aan de zorg toevoegen, maar dan zou ik wel met wetenschappelijke bewijzen moeten komen. Daarom ben ik op mijn 35ste onderzoeker geworden. Uiteindelijk ben ik tot een breed gezondheidsbegrip gekomen, dat ik 'Positieve Gezondheid' heb genoemd. Gezondheid heeft niet alleen met medische aspecten, maar met het hele leven te maken."

#### **Dat zullen huisartsen meteen erkennen.**

"Huisartsen hebben inderdaad de neiging om te zeggen dat zij naar de hele mens kijken. Toch is het concept van Positieve

Gezondheid breder. Ik zie het als een spinnenweb met zes dimensies. Naast lichaamsfuncties heeft het te maken met *mentaal welbevinden*, *zingeving*, *kwaliteit van leven*, *sociaal maatschappelijk participeren* en *dagelijks functioneren*. Als je al die dimensies bij het gesprek met de patiënt betreft, zul je zien dat veel klachten niet medisch van aard zijn. In plaats van medicijnen heeft de patiënt een luisterend oor nodig, *welzijn* of een dominee op recept. Je moet als huisarts dus veel intensiever samenwerken met het sociale domein. De focus verschuift naar gezondheidsbevordering in plaats van behandeling. Dat is voor huisartsen toch een behoorlijke verandering."

#### **Wat levert deze benadering op?**

"Een Limburgse huisarts die al langere tijd met dit concept werkt, heeft aangetoond dat in zijn praktijk het aantal verwijzings-



MACHTELD HUBER,  
ARTS/ONDERZOEKER

# ‘Positieve gezondheid gaat over veerkracht’

gen naar de tweede lijn met 25 procent is afgenomen en het aantal bloedonderzoeken met 23 procent. Hij heeft met de zorgverzekering geregeld dat hij niet meer per verrichting wordt betaald, maar een abonnementsvergoeding krijgt. Hij leert zijn patiënten dat ze niet met elk wisselwasje hoeven komen, maar als het nodig is, neemt hij de tijd voor een lang consult. Hij zegt dat deze manier van werken hem heeft teruggebracht bij zijn motivatie om ooit voor dit vak te kiezen.”

## Zijn er veel huisartsen die met Positieve Gezondheid werken?

“We zijn begonnen met een koploper-tafel van huisartsen, inmiddels ontstaan er overal groepjes huisartsen die ermee experimenteren. Er verschijnen ook allerlei boeken over. Als Institute for Positive Health hebben we gesprekinstrumenten ontwik-

keld die je op onze website kunt downloaden. We geven trainingen en hebben trainers opgeleid die in het land trainingen geven. Binnenkort komen we met online trainingen, want we kunnen onmogelijk zelf iedereen opleiden.”

## Kan elke huisarts ermee beginnen?

“Je moet het echt willen en je werkwijze aanpassen. Het betekent dat je met de patiënt in gesprek gaat aan de hand van het spinnenweb en de gespreksinstrumenten die we hebben ontwikkeld: een vragenlijst voor volwassenen en een lijst voor kinderen. We werken nog aan een vragenlijst voor laaggeletterden. Dat leidt tot ‘het andere gesprek’. Je komt niet met een advies, maar je luistert naar wat de patiënt belangrijk vindt. Zingeving is het sterkste gezondmakende middel dat er is. Een patiënt die zin ervaart, kan heel veel klachten dragen,

Machteld Huber (1951) haalde in 1983 haar huisartsdiploma aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Op haar 35ste werd ze onderzoeker naar voeding en gezondheid bij het Louis Bolk Instituut in Driebergen en ontwikkelde ze een nieuw concept voor gezondheid. In 2015 richtte ze het *Institute for Positive Health* op ([www.positievegezondheid.nl](http://www.positievegezondheid.nl)). In 2012 ontving zij de ZonMw-parel voor haar werk. Huber is een van de hoofdsprekers op de LHV Huisartsbeurs op zaterdag 7 april 2018. Anmelden kan op [www.huisartsbeurs.nl](http://www.huisartsbeurs.nl)

omdat hij op andere dingen focust. Het gaat erom dat je mensen helpt zelf te voelen wat ze moeten doen. Dat bevordert hun eigen regie en veerkracht.”

## Je hoeft dus niet eens zo veel te zeggen?

“Nee, je moet op je handen blijven zitten. Vooral goed luisteren en een motiverend gesprek voeren. Voor artsen is dat een hele klus, want ze zijn erop ingesteld om anderen te helpen.”

## Vraagt deze benadering meer tijd per patiënt?

“Het vraagt een andere manier van werken en wellicht ook een andere manier van financieren. Nu ligt de prikkel bij het doen van verrichtingen. Het zou beter zijn om afspraken te maken over langere consulten en vaste vergoedingen. Daardoor zal het aantal verwijzingen en bloedonderzoeken dalen. Dat zal op termijn ook tot kostenbesparingen kunnen leiden.

De vergrijzing gaat gepaard met een hausse aan chronische ziekten. We weten dat 50 procent van de chronische ziekten met leefstijl te voorkomen of in ieder geval te beïnvloeden is. Van het gigantische bedrag dat we aan zorg besteden, gaat maar 4 procent naar preventie. We kunnen veel meer doen om gezondheid te bevorderen.” ■