

*Dat gezond zijn meer is dan niet ziek zijn, staat voor Machteld buiten kijf. Ze deed onderzoek en onderscheidde zes dimensies waaraan getoetst kan worden hoe gezond iemand is.*

"Ik was huisarts en werd zelf ernstig ziek. Ik begreep wat ik had, maar kende het gevoel van patiënt-zijn niet. De hele beleving van welzijn hangt af van veel meer factoren dan van niet ziek zijn. Ik ben mezelf als proefkonijn gaan gebruiken om te onderzoeken wanneer ik me wel of niet goed voelde. Mijn eerste conclusie was dat er een wereld te winnen valt als die aspecten worden toegevoegd aan de medische visie op gezondheid. Zo begon mijn onderzoekscarrière, die voor één deel bestond uit onderzoek en voor het tweede deel uit werken met zeer beschadigde mensen: drugsverslaafden en mensen met oorlogstrauma's."



## Iets doen wat het leven weer de moeite waard maakt

"Het onderzoek naar gezondheid breekt meer en meer door. De nieuwe definitie van gezondheid die we hebben geformuleerd, gaat over veerkracht en eigen regie. Dit hebben we verder uitgewerkt naar 'Positieve Gezondheid'. De visie van patiënten op gezondheid gaat veel verder dan het medische model

# 'Echt naar de patiënt luisteren'

waar artsen en beleidsmakers over het algemeen gebruik van maken. Gezondheid gaat over alle aspecten van het leven. Ik volg daarin en onderscheid zes dimensies van gezondheid:

1. Lichaamsfuncties. 2. Mentale functies en beleving. 3. Spirituele dimensie. 4. Kwaliteit van leven. 5. Sociaal-maatschappelijke participatie. 6. Dagelijks functioneren. Iedereen roept alsmat dat we de patiënt centraal moeten stellen. Daarom is het hoog tijd dat we breder gaan kijken en echt naar de patiënt en zijn behoeften gaan luisteren."

"Het medische moet verbonden worden aan het sociale welzijn. Dat zou ook op recept moeten kunnen. Eenzaamheid is een goed voorbeeld. Er gaan meer mensen dood door eenzaamheid dan door hart- en vaatziekten. Wordt zo iemand doorverwezen naar een kaartclub of een wandelclub, dan kan er zomaar heel veel veranderen, waardoor er een grote kans ontstaat op een langer en gezonder leven. Je komt meer onder de mensen, bent meer buiten, beweegt meer. Er is weer zingeving. Motivatie is hierbij heel erg belangrijk. Ergens je

bed voor uitkomen, houdt je vitaal. Veel mensen ontlenen hun identiteit aan hun werk. Als die mensen met pensioen gaan of ontslagen worden, vallen ze in een enorm gat. Je hebt tegenwoordig pre-pensioencursussen. Die kan ik ten zeerste aanbevelen."

"Positieve gezondheid staat voor een brede kijk op gezondheid en welbevinden. Gezondheid wordt niet langer als een statische toestand beschouwd, maar als het vermogen van mensen om zich met veerkracht aan te passen en zelf de touwtjes in handen te houden over hun welbevinden. Dit is voor patiënten heel erg belangrijk, zoveel is duidelijk. Mensen moeten zichzelf regelmatig de volgende vragen stellen: 'Waar ga ik voor?', 'Wat voor idealen heb ik?', 'Waar krijg ik lichtjes van in mijn ogen?' 'Ben ik tevreden met mijn sociale contacten?' 'Kom ik op mijn werk tot mijn recht?' 'Ik probeer onder andere in samenwerking met IZA om positieve gezondheid te implementeren op de werkvloer.' ●



De hele beleving van welzijn hangt af van veel meer factoren dan van niet ziek zijn

<b>Naam</b>	<b>Machteld Huber</b>
<b>Organisatie</b>	Institute for Positive Health
<b>Functie</b>	Arts-onderzoeker
<b>Verwijzingen</b>	'How should we define health?' - BMJ 'Towards a 'patient centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study.' - BMJ 'Heroverweeg het begrip 'gezondheid'' - Nederlands Tijdschrift Geneeskunde

