

In de huisartsenpraktijk gaat vaak nog de aandacht uit naar de gezondheidsproblemen van patiënt en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt. Praktijkhouder Francisca Lokin introduceerde Positieve Gezondheid in huisartsenpraktijk AA-landen in Zwolle. Samen met twee patiënten en collega's uit de praktijk vertelt ze over hun ervaringen met deze methodiek.



V.l.n.r. staand: Brigitte van Woerden (patiënt), Francisca Lokin (huisarts), Chantal Lohuis (praktijkmanager), Elisa van Leeuwen (POH GGZ). Voorgrond: Ellen Schippers (POH S), Louise Korving (patiënt). Samen vertellen ze over hun eerste ervaringen met Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid niet meer weg te denken bij AA-landen

“Huisarts Elias Berkenbos was nog in opleiding en implementeerde als afstudeeropdracht Positieve Gezondheid binnen onze praktijk. Het hele team heeft de Medrie-training gevolgd”, vertelt Francisca Lokin (praktijkhouder AA-landen). “Daarna zijn we klein begonnen: we wilden eerst bekijken hoe dit landt bij patiënten. We hebben een paar patiënten uitgenodigd om samen te praten over het onderwerp (positieve) gezondheid, welke stappen ze zelf zouden willen zetten, en wat ze daarbij nodig hebben.

Medrie-collega Ria van Dorp heeft ons geholpen bij de voorbereidingen. We hebben tijdens een koffie-ochtend in het wijkcentrum o.a. het spel Alles op Tafel gespeeld en het spinnenweb Positieve Gezondheid ingevuld. Opvallend was hoe gauw er openheid ontstond. De aanwezigen durfden al heel snel van alles te delen. En bij het doorvragen kwamen ook antwoorden naar boven. Daarna zijn we er binnen de praktijk mee verder gegaan.”

“Deze nieuwe manier van gespreksvoering geeft me veel energie en werkplezier; dit is waarom ik ooit voor het vak van praktijkondersteuner gekozen heb!”

Energie en werkplezier

Ellen Schippers (praktijkondersteuner somatiek) ervaart dat de gesprekken met patiënten veel beter worden. “Het fijne aan Positieve Gezondheid vind ik dat je samen in gesprek gaat over voors en tegens en over wat belangrijk is voor de patiënt. Soms komt een patiënt al recalcitrant binnen: ‘Mijn sigaretje pakken ze niet van me af!’. In plaats van in welles-nietes terecht te komen, ga ik in gesprek: ‘waarom is die sigaret zo belangrijk’. Dat leidt misschien niet direct tot verandering. Maar patiënt gaat vaak wel nadenken, wat uiteindelijk verrassende resultaten kan opleveren. Deze nieuwe manier van gespreksvoering geeft me veel energie en werkplezier; dit is waarom ik ooit voor het vak van praktijkondersteuner gekozen heb!”

Context

Brigitte van Woerden (patiënt) geeft aan: "Bij de praktijkondersteuner somatiek voel ik dat er ruimte en tijd is voor een gesprek. Dat is veel plezieriger dan wanneer een zorgverlener je voorschrijft welke preventieve medicatie je moet slikken. Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Dat past mij goed, want vanuit mijn werk (gedragswetenschapper jeugdzorg red.) ben ik ook gewend om breder, vanuit de context te kijken." En dan heel praktisch: "Na een hartinfarct kreeg ik preventieve medicatie, waarbij ik veel last van bijwerkingen had. Omdat kwaliteit van leven voor mij belangrijk is, heb ik in overleg de medicatie afgebouwd. Ik voel me nu energiever en fitter en ik vind het heel fijn om zelf weer meer regie te hebben."

Achterover leunen en coachen

Elisa van Leeuwen (praktijkondersteuner GGZ): "Het is belangrijk goed uit te vragen wat de patiënt wil. Een ieder heeft zijn eigen normen en waarden. Wat ik belangrijk vind, hoeft een patiënt helemaal niet belangrijk te vinden. Laat de patiënt aan het woord. Dan kun je zelf een beetje achterover leunen. Je kijkt of er (verander)wensen zijn en je coacht ze om te komen tot concrete, haalbare stappen richting hun doel. Als mensen bijvoorbeeld gezonder willen leven en meer willen wandelen, is het prima als ze met 10 minuten per dag te starten. Succeservaringen zijn helpend voor patiënten om het vol te houden en nieuwe doelen te stellen."

Weg wijzen

Chantal Lohuis (praktijkmanager): "Ook de doktersassistenten hebben de training gevolgd. Zij denken vanuit hun professie vooral in urgentiebepaling. In de training hebben ze geleerd patiënten de weg te wijzen, bijvoorbeeld waar en hoe ze het spinnenweb kunnen invullen. Doordat ze kennis hebben van de methode, zorgen ze er ook voor dat patiënten bij de juiste zorgverlener binnen de praktijk terechtkomen."

Holistisch

"Op een gegeven moment voelde ik me lichamelijk en psychisch niet goed. Huisarts Francisca Lokin nam de tijd voor me. Dat vond ik al heel bijzonder, zeker gezien de werkdruk die huisartsen hebben. Ik voelde me gehoord en serieus genomen", blikt Louise Korving (patiënt) terug. Dat nam al veel stress weg. De holistische visie van Positieve Gezondheid spreekt me erg aan. Mentaal, sociaal, fysiek en spiritueel: het is allemaal met elkaar verbonden. In mijn privéleven speelde er het een-en-ander, daarnaast stond ik altijd voor iedereen klaar en ging daarbij soms over m'n grenzen heen. Ik heb geleerd veel meer bij mezelf te blijven en ook eens 'nee' te zeggen. Vrijwilligerswerk doe ik nu even niet meer, want dat is niet vrijblijvend. Ik geniet van het hier en nu, voel me goed en vrolijk!"

Samenwerken in de wijk

"Positieve Gezondheid heeft hier echt een plek in de patiëntenzorg gekregen. Ik hoop dat dit ook gaat bijdragen aan meer samenwerken in de wijk. Het begin is er: deze zomer start een wandelgroep onder leiding van de fysiotherapeut. We organiseren dat samen. Het is mooi om dat gezamenlijk aan te kunnen bieden", aldus Francisca Lokin tot slot.



"Succeservaringen zijn helpend voor patiënten om het vol te houden en nieuwe doelen te stellen."



"We hebben tijdens de koffie-ochtend in het wijkcentrum o.a. het spel Alles op Tafel gespeeld en het spinnenweb Positieve Gezondheid ingevuld. Opvallend was hoe snel er openheid ontstond."