



Positieve Gezondheid

in de Noordelijke Maasvallei



*In de
praktijk²*



2021

'In de praktijk ²' is een uitgave van Syntein en het Netwerk Positieve Gezondheid Noordelijke Maasvallei. Het volgt op het boekje 'Beter Gezonder' uit 2017. 'Beter Gezonder' laat zien wat Positieve Gezondheid inhoudt en betekent in het leven van alle dag. Ook het spinnenweb dat Positieve Gezondheid kenmerkt, komt in dit eerste boekje aan de orde.

Deze uitgave is het tweede deel in de reeks en geeft weer wat Positieve Gezondheid betekent in de huisartsenpraktijk.

Ook nu mogen de teksten uit deze uitgave met bronvermelding worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt. Opdat het concept Positieve Gezondheid nog meer gemeengoed wordt.

www.syntein.nl

www.netwerkpositievegezondheid.nl

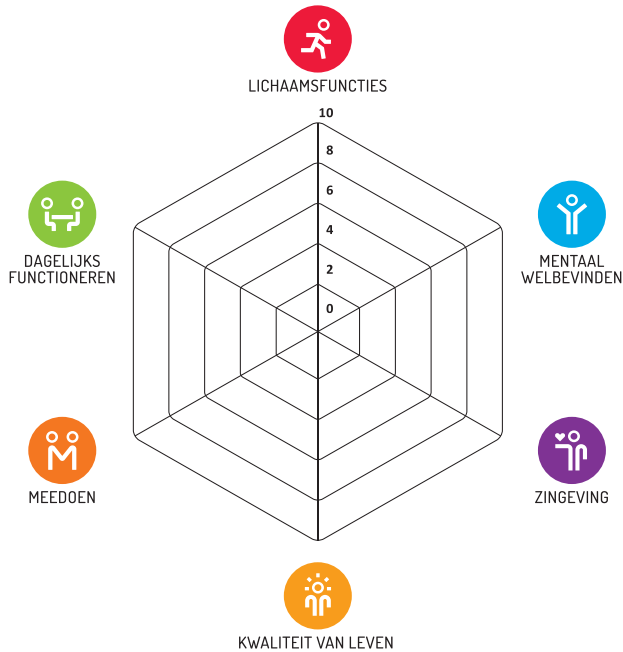
In de praktijk ²

In de Noordelijke Maasvallei staat Positieve Gezondheid al een aantal jaren nadrukkelijk op de agenda. Kijken naar gezondheid in plaats van ziekte, geeft een breder perspectief. Voor de patiënt, cliënt en burger en voor de huisarts als eerste aanspreekpunt bij lichamelijke of geestelijke klachten. Tijd om de balans eens op te maken, verhalen op te tekenen en waardevolle tips te delen. Wat betekent Positieve Gezondheid in de praktijk in de huisartsenpraktijk? Oftewel: Positieve Gezondheid in praktijk, tot de macht 2.

Anno 2021 telt de Noordelijke Maasvallei 26 huisartsenpraktijken. Vier van deze praktijken namen deel aan de pilot 'Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk' gekoppeld aan het VGZ-programma 'Meer Tijd voor de Patiënt'. De tijd, dan wel financiële ruimte die hierdoor ontstond, werd ingezet voor de implementatie van Positieve Gezondheid. De enthousiaste en positieve reacties boden ruimte voor een tweede groep bestaande uit zes praktijken die recent gestart zijn met de implementatie van Positieve Gezondheid. Bij elkaar opgeteld betekent dit dat in 40% van de spreekkamers in de regio een ander gesprek wordt gevoerd. Daar zijn we trots op!

Dat andere gesprek draait niet alleen om de klachten waarmee patiënten naar de huisarts gaan. Het gaat om het vermogen van mensen om veerkrachtig om te gaan met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven en daarbij zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Het gaat niet enkel om de behandeling van een probleem, maar juist om het bevorderen van kansen en mogelijkheden. Ook preventie speelt hierbij een grote rol. Hierbij wordt overduidelijk dat Positieve Gezondheid breder gaat dan de zorg die geboden wordt vanuit de huisartsenpraktijk. Dat blijkt uit de gesprekken in dit boekje en dat weten we uit de praktijk. Samenwerking is nodig, blijft nodig én maakt de regio gezonder, leuker en sterker.

We hopen dat de verhalen in de praktijk ² inspireren en perspectief geven. Veel leesplezier gewenst!



Spinnenweb

Kijk naar gezondheid en niet naar ziekte. Kijk naar hoe iemand zo gezond mogelijk kan blijven. Kijk naar wat iemand wel in plaats van niet kan. Kijk naar hoe je gezond leven kunt bevorderen. Dat alles is Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid is uitgewerkt in een spinnenweb met zes assen. Iemand beoordeelt zelf hoe hij of zij scoort op deze deelgebieden. Dit web kan de basis vormen voor een gesprek met een professional: op welke punten kan en wil iemand beter scoren?

Positieve Gezondheid: de resultaten

In 2015 startten als eerste in Nederland twee huisartsenpraktijken in de Noordelijke Maasvallei een pilot waarin zij meer tijd voor de patiënt kregen. Het doel? Een betere kwaliteit van zorg, met meer tevredenheid van patiënt en zorgverlener, tegen lagere zorgkosten. Coöperatie VGZ maakte het financieel mogelijk Positieve Gezondheid te introduceren in de werkwijze binnen de huisartsenpraktijk. Na positieve resultaten van de eerste twee praktijken werd in 2018 de pilot uitgebreid met twee andere huisartsenpraktijken in de regio. Eind 2020 volgden nog eens zes praktijken.

Sinds 2016 monitort Syntein het effect van Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk. De monitoring richt zich op drie deelgebieden:

1. de ervaren gezondheid van de populatie
2. de tevredenheid van patiënt en medewerkers
3. het effect op zorgkosten door verwijzingen naar de tweede lijn, diagnostiek en medicatievoorschrift, consulten en kleine verrichtingen in de huisartsenpraktijk (M&I)

In 2019 werden de resultaten van de eerste periode naar buiten gebracht. Samengevat zijn deze als volgt:

- De patiënttevredenheid stijgt met bijna 20%
- De positieve werkbeleving stijgt met gemiddeld 8%
- 18% minder verwijzingen dan regionaal gemiddelde en 5% minder dan landelijk gemiddelde
- 12% minder diagnostiek aanvragen dan regionaal gemiddelde en 4% minder dan landelijk gemiddelde
- 8% minder medicatievoorschriften dan regionaal gemiddelde en 9% minder dan landelijk gemiddelde
- 4% minder M&I verrichtingen dan regionaal gemiddeld en 11% dan landelijk gemiddeld

Nog steeds worden effecten onderzocht en gemonitord. Voor de actuele stand van zaken kunt u terecht bij Syntein.

Syntein

Syntein is de organisatie voor integrale zorg in de Noordelijke Maasvallei. Daarbij ondersteunt en faciliteert Syntein de huisartsen in de regio. Toekomstbestendige en innovatieve zorg spelen hierbij een grote rol en daarom initieert en implementeert Syntein diverse projecten om zorg te vernieuwen, beter bereikbaar te maken en bij de tijd te houden. In dat kader ondersteunt Syntein huisartsenpraktijken bij de implementatie van Positieve Gezondheid.

www.syntein.nl



Netwerk Positieve Gezondheid

Sinds 2013 kent de regio het Netwerk Positieve Gezondheid Noordelijke Maasvallei. Dit netwerk bestaat uit tientallen organisaties binnen en buiten de zorg. Bij de oprichting had het netwerk als streven om een beweging op gang te brengen waarbij alle betrokken partijen en personen in de regio denken en werken vanuit Positieve Gezondheid. Hierbij ligt niet alleen de focus op professionals in zorg en welzijn, maar gaat bijvoorbeeld ook aandacht naar Positieve Gezondheid vanuit werkgeversperspectief.

www.netwerkpositievegezondheid.nl



Netwerk Positieve Gezondheid
Noordelijke Maasvallei



Titus Nijst, huisarts in Genneep, omschrijft het praktisch. Positieve Gezondheid geeft hem extra gereedschap in handen. Nauwe samenwerking met het sociale domein is hierbij noodzakelijk.

Als voorbeeld noemt hij een vrouw, zeventig-plus, pathologische rouw. Voorheen zou Titus Nijst antidepressiva voorgeschreven hebben. Nu verwees hij de vrouw naar het sociale domein. Zij wilde altijd al schilderen en heeft hiervoor een clubje gevonden. Met als gevolg dat ze weer energie heeft en onder de mensen komt. Titus: "Positieve Gezondheid geeft mij extra gereedschap. Gezondheidsklachten zijn namelijk niet altijd lichamelijk. Ze kunnen ook ontstaan door problemen op sociaal maatschappelijk vlak, bijvoorbeeld door eenzaamheid of problemen op het werk. Met de standaard aanpak kunnen we deze groep patiënten niet goed verder helpen. Met de benadering vanuit Positieve Gezondheid wél. Ik blijf langer weg van het somatiseren."

Samenwerken met het sociale domein, is volgens Titus Nijst essentieel voor Positieve Gezondheid. Hij zette hier vol op in en ontmoette hierbij direct enthousiasme binnen de gemeente en andere organisaties. Klaar is het nooit, dat ervaart hij ook. Bouwen aan het netwerk blijft noodzakelijk. Evenals een proactieve houding. Zo bezoeken ouderenadviseurs alle 75-plussers in de gemeente. Ook stelde de gemeente twee welzijnscoaches aan die zich puur richten op Positieve Gezondheid. Zij gaan aan de hand van het spinnenweb het gesprek aan met de patiënt en kijken waar de patiënt blij van wordt, in plaats van problemen centraal te stellen. Titus: "Dit helpt ongelooflijk om gezondheid en welzijn in kaart te brengen en te anticiperen op problemen."

Nooit voorbij gaan aan medisch model

Huisartsenpraktijk Gennep begon met het spinnenweb als gesprekstool, maar heeft dat inmiddels opzij geschoven. “Natuurlijk stellen we nog steeds andere vragen dan voorheen. Daar zijn we ook in geschoold. We focussen meer op oplossingen dan op problemen. Kijken naar wat er goed gaat. Wat lukt er wel en hoe heeft de patiënt dat voor elkaar gekregen? We zijn ons bewust van de dimensies van het spinnenweb, maar gebruiken het niet meer concreet. Dat kostte te veel tijd.” Het echte andere gesprek voeren laat Titus graag over aan de welzijnscoaches. “Ik ben toch vooral dokter en laat het medische model leiden. Daar zal ik ook nooit aan voorbij gaan.”

Merken patiënten een verschil? Titus denkt van niet. Het patiënttevredenheidsonderzoek laat slechts een stijging van 0,1% zien. Titus: “Mensen zijn zich er niet van bewust dat we het anders doen. Gelukkig maar.” Titus weet dat het medicijngebruik gedaald is. Bovendien zag hij de energie en het werkplezier binnen het team toenemen. Titus: “Iedereen is blij met meer tijd voor de patiënt nu we 15 minuten voor het consult hebben gekregen. We kunnen ons werk gewoon beter doen.”

Positieve Gezondheid volgens Titus Nijst

- **Andere gespreksvoering**
“Scholing heeft ons enorm geholpen om andere vragen te stellen. De training in oplossingsgerichte gespreksvoering was heel waardevol.”
- **Meer tijd voor de patiënt**
“Eerst durfde ik niet eens te vragen ‘hoe is het?’. Nu kan ik me niet meer indenken dat ik dat niet doe.”
- **Samenwerking sociaal domein**
“Zonder een goed functionerende Oe lijn komen wij als huisartsen echt in de knel en ligt de werkdruk echt te hoog.”

Samenwerking met het sociale domein. Hoe?

Netwerken & themamiddagen

“Samenwerken begint met elkaar ontmoeten,” aldus Titus Nijst. Daarom vinden er regelmatig themamiddagen en netwerkborrels plaats. Organisaties presenteren zich en aanwezigen pitchten om uit te leggen wie ze zijn en wat ze doen.

Structureel overleg met gemeenten

Huisartsen en gemeente overleggen regelmatig met als doelstelling de lijnen kort te houden en van elkaar te leren. Onderwerpen: welzijn, gecontracteerde instanties en waarborgen van privacy.

TIP Inhoudelijk casuïstiek overleg en gezamenlijke nascholing. Leren van elkaar en de boodschap blijven herhalen. Volgens Titus Nijst is het noodzakelijk om het vuurtje brandend te houden. De praktijk zet daarom stevig in op scholing voor alle werknemers. Komend jaar wordt er meer tijd vrijgemaakt voor casuïstiek, bijvoorbeeld om verwijzingen eerst te bespreken met de collega's.

Huisartsenpraktijk Gennep heeft zes huisartsen, aangevuld met twee waarnemers en een huisarts in opleiding. De praktijk heeft een belangrijke functie in de gemeente en telt circa 9.300 patiënten.

Gemeente Gennep

“Positieve Gezondheid is onze rode draad”

Huisarts Titus Nijst noemt samenwerking met de gemeente als een belangrijke pijler. Wat betekent dat voor de gemeente? Marijke Hendrickx, beleidsmedewerker sociaal domein in Gennep, vertelt:

“De gemeente Gennep was al vroeg betrokken bij het Netwerk Positieve Gezondheid Noordelijke Maasvallei en langzaam aan hebben we het begrip Positieve Gezondheid steeds meer omarmd. Vanuit enkele enthousiaste mensen rondom preventieve ouderenzorg ontstond een netwerk dat zich ontwikkeld heeft tot een strategische kerngroep die thema's echt op de kaart zet. De taak van de gemeente is faciliteren, inventariseren en voortdurend aandacht vragen. In alles wat we doen is Positieve Gezondheid onze rode draad. Het tekent onze visie op het sociale domein, die luidt ‘Blijven(d) Ontmoeten Meedoen Ondersteunen’. Het resultaat? Minder symptoombestrijding, maar fundamenteel werken aan gezondheid over de hele breedte. Gennep is GIDS-gemeente, wat betekent dat we werken aan het verkleinen van gezondheidsverschillen. Ook dat betekent dat we structureel en bewust (moeten) werken aan gezondheid voor iedereen.

Binnenkort gaat ook vrijwel iedereen uit de strategische kerngroep een training volgen. Ik vind het mooi om te zien dat hier zoveel enthousiasme voor is. Naar mijn idee spreken we al behoorlijk dezelfde taal en begrijpen en verstaan we elkaar goed, maar er is ongetwijfeld nog veel meer moois te bereiken.”



Maatwerk

Positieve gezondheid bij huisartsenpraktijk Maasoever in Bergen

Praktijkondersteuner somatiek (POH) Betsie Linssen zag ‘haar’ praktijk Maasoever in Bergen groeien van een apotheekhoudende huisartsenpraktijk met 4.500 patiënten en één huisarts, tot het multidisciplinair gezondheidscentrum dat het nu is. Een centrum waar Positieve Gezondheid volledig omarmd is en zelfs toegepast werd bij de nieuwbouw die ruim een jaar geleden werd geopend. Wat betekent dat? Het gedachtengoed van Positieve Gezondheid door de ogen van een POH.

Ieder ander zou spreken over decennialange ervaring, maar Betsie Linssen noemt zichzelf een ‘ouwe rot’ uit het tijdperk dat de opleiding tot doktersassistente nog een schriftelijke cursus was. Van doktersassistente werd ze praktijkondersteuner somatiek en bracht hierbij –bewust en onbewust- de principes van Positieve Gezondheid in de praktijk. Betsie Linssen: “Positieve Gezondheid betekent niet alleen dat je meer tijd voor de patiënt maakt. Het betekent dat je bij iedere patiënt echt kijkt wat deze man of vrouw nodig heeft. Maatwerk dus.”

Live-stream in plaats van bloed prikken

Als voorbeeld trekt Betsie een boek over etenswaren en hun voedingswaarden uit de kast. Een boek dat ze regelmatig uitleent en

dus al menig huiskamer en keuken in Bergen van binnen heeft gezien. Wonder boven wonder komt het iedere keer terug in de praktijk. “In aanschaf kost het twintig euro,” vertelt Betsie. “Het laat mensen heel eenvoudig zien waarom bijvoorbeeld dat ene koekje een betere keuze is dan dat andere koekje. Een praktisch hulpmiddel. Met plaatjes in plaats van moeilijke woorden.” Het is haar handelsmerk. Gezonde gewoonten concreet maken. In begrijpelijke taal, taal die aansluit bij haar patiënten. “Daar moeten we beter over nadenken,” zegt Betsie. “Ik hoorde vorige week een collega tegen een oudere patiënt zeggen dat ze eerst een account aan moest maken. Logische taal voor ons, maar niet voor iedere oudere.” Digitalisering is sowieso lastig voor ouderen, zo merkte Betsie. Daarom maakte ze zich in haar vrije tijd hard om fondsen te werven die de aanschaf van tachtig tablets mogelijk maakte. Inclusief een-op-een lessen om mensen vaardig te maken. Zo kan die oudere dame haar eigen boodschappen bestellen en videobellen met haar dochter in Zuid-Limburg. Of een online consult aanvragen. Oftewel: meedoen, contact houden en voor zichzelf zorgen. Zomaar drie onderdelen van

het spinnenweb van Positieve Gezondheid. Betsie: “In coronatijd zat er een patiënt tegenover me die het gewoon benoemde. Bloeddruk meten moest ik van haar achterwege laten. Ze had liever dat ik in die tijd haar hielp met een live-stream zodat ze bij de uitvaart van haar buurman kon zijn.”

Geen hokjes

Maatwerk is lastig, zo merkt Betsie. Het liefst zou ze iedereen dat boek van twintig euro geven, maar dat past niet binnen de vergoedingen van de zorgverzekeraar. Terwijl het wél echt helpt. Als ander voorbeeld noemt ze de freestyle scanner voor diabetes. Die wordt pas vergoed als mensen vier maal daags insuline spuiten. Terwijl het voor die ene patiënt die niet in aanmerking komt, echt een wereld van verschil zou zijn. “Natuurlijk begrijp ik dat er richtlijnen zijn,” verzucht Betsie. “Maar mensen passen niet in een hokje. Mensen moeten gezien worden.”

Om een gezondere leefstijl te stimuleren, organiseerden Betsie en haar collega’s biowalking. Een wandelgroep met diabetespatiënten, in combinatie met bloed prikken om te laten zien dat wandelen echt effect heeft op de bloedsuikerwaarde. Zelf wandelden ze mee zodat ze onderweg nog even verder konden praten. Betsie: “En dan ontdek je weer dat je aanbevelingen soms moet vertalen. Dat je uit moet leggen dat koolhydraatrijk eten bijvoorbeeld betekent dat je regelmatig volkoren pasta eet. Inderdaad; die kleine dingen maken het verschil.”

Inrichting volgens Positieve Gezondheid

Huisartsenpraktijk en multidisciplinair gezondheidscentrum Maasover in Bergen betrok in februari 2019 een nieuw pand. Bij het ontwerp en de inrichting was Positieve Gezondheid een belangrijke leidraad. Een paar voorbeelden:

- In plaats van een huisartsenpraktijk spreekt het team liever over een multidisciplinair gezondheidscentrum waar ook de podotherapeut, diëtiste, Mensendieck therapeut, psycholoog en POH-GGZ spreekuur houden. Laagdrempeligheid is een belangrijke waarde.
- De architect heeft volop ingezet op het gebruik van natuurlijke materialen en de praktijk is aangekleed met natuurfoto's uit de directe omgeving.
- Opvallend is de grote koffiekamer waar echt gezamenlijk pauze gehouden wordt. Wie de praktijk tussen 11.00 en 11.15 probeert te bellen, krijgt de mededeling dat er niemand bereikbaar is vanwege de gezamenlijke koffie. Als je patiënten vraagt 'hoe gaat het met je' wil je dat ook kunnen doen bij collega's, zo is de opvatting.
- De praktijk kan zelf ECG's maken en troponine onderzoek doen. Dit maakt een snelle diagnostiek mogelijk.

Volgens Jaap Jan Rijn betekent Positieve Gezondheid een steentje bijdragen aan efficiënte zorg. Alles valt beter in elkaar met de juiste zorg op de juiste plek.

Huisartsenpraktijk De Pelikaan draait al ruim twee jaar een spreekuur met vijftien minuten per patiënt, zonder dat hier extra financiering tegenover stond. Jaap Jan Rijn: "Of we daar nu wel of geen projectnaam aan koppelen, is niet het belangrijkste. Ik ben huisarts geworden om bij te dragen aan de gezondheid van mensen. Ik wil goede zorg leveren en dan zijn tien minuten vaak te kort. Dan laat je te veel liggen. Je moet gewoon de ruimte hebben om regelmatig rustig achterover te kunnen zitten om aan de patiënt te vragen hoe het gaat. Bovendien komt het voor dat een patiënt aan het einde van het consult nog iets anders ter sprake brengt. Of ik bijvoorbeeld ook nog even naar dat pukkelkje wil kijken. Moet ik dan zeggen dat hij een nieuwe afspraak moet maken? Dat krijg ik werkelijk niet over mijn lippen."

Gesprek over leefstijl

Inmiddels draait de praktijk van Jaap Jan Rijn mee in de pilot Positieve Gezondheid. In de financiering vanuit Meer Tijd voor de Patiënt is ook de POH-GGZ betrokken, naast de extra uren die de huisartsen

Grotere rol voor POH GGZ

Positieve Gezondheid bij huisartsenpraktijk De Pelikaan

besteden aan overleg en intervisie. De POH-GGZ heeft een andere en grotere rol gekregen. Zij gaat in gesprek met mensen die relatief vaak een beroep doen op de huisarts. Niet zelden komen lichamelijke klachten voort uit –bijvoorbeeld– angst en eenzaamheid, zo leert namelijk de ervaring. Daarnaast loont het om niet alleen de bloeddruk op te meten, maar juist ook een gesprek aan te knopen over leefstijl.

Jaap Jan en zijn collega's hopen het aantal verwijzingen naar de specialist naar beneden te brengen. Jaap Jan: "De juiste zorg op de juiste plek, dat moet het streven zijn. Een bredere kijk op de patiënt helpt daarbij." Wat ook helpt, is het overleg met andere huisartsen. Wekelijks plant Jaap Jan een uur om casuïstiek te bespreken met collega's. Inderdaad; dat kost tijd, maar heeft grote meerwaarde.

Huisartsenpraktijk De Pelikaan in Boxmeer draait sinds 1 oktober 2020 mee in de tweede pilotgroep Positieve Gezondheid. De praktijk telt 4.350 patiënten en bestaat uit drie vaste huisartsen / praktijkhouders.

Aandacht als onderdeel van het vak



Positieve Gezondheid is 'a way of work'. Josien Duffhues, huisarts in Sint Anthonis, gelooft heilig in het concept van Positieve Gezondheid. "Het is dé manier om ons vak houdbaarder én leuker te maken."

Ze was overtuigd toen ze de wetenschappelijke onderbouwing hoorde. "Tot die tijd vond ik het vaag," bekent Josien Duffhues. "Maar toen ik Machteld Huber hoorde vertellen over de opvatting dat gezondheid meer is dan het ontbreken van ziekte en hoe het wetenschappelijk onderzoek in elkaar zat, viel het kwartje en was ik om. Natuurlijk; we moeten de mens als geheel zien en minder als een ziekte."

Josien besprak haar idee de volgende dag met haar collega en al snel introduceerden ze het spinnenweb als gesprekstool. Het spreekuur verruimen en nauwe samenwerking met het dorpsteam, volgden iets later. Josien: "We wilden meer tijd voor de patiënt en hebben hierbij niet gewacht op financiële middelen van de zorgverzekeraar. We gingen al uit van vijf patiënten per uur en ik liep regelmatig uit." Vijf patiënten per uur veranderde gewoon in vier patiënten per uur. Zonder daar een punt van te maken, zonder extra huisarts, zonder tijdelijke waarnemer om de toenemende druk op te vangen. Als het nodig zou zijn, zouden Josien en haar collega Thomas Lüning zelf wel een tandje bijschakelen. "Extra menskracht wilde ik niet," zegt Josien. "Continuïteit van zorg en vertrouwde gezichten horen bij een praktijk in een klein dorp als Sint Anthonis."

Rust & interesse

Bijschakelen ging goed en bleek slechts beperkt nodig. Josien: "Als je meer tijd voor mensen neemt, komen ze minder vaak. Voorheen gebeurde het me regelmatig dat ik niet echt durfde te vragen "Hoe gaat het?" Daar had ik geen tijd voor. Met als gevolg dat mensen eerder terugkomen. Dat doen ze niet bewust, maar dat gebeurt gewoon. Met rust en interesse bereik je zoveel meer. En het is zoveel leuker." Criticasters die vrezen dat mensen bij de huisarts komen om 'te leuteren' snoert Josien al snel de mond. "Natuurlijk gebeurt dat soms, maar die heb je er altijd tussen zitten, hoe lang of kort je spreekuur

ook is. Voor diegenen die daar bang voor zijn, zeg ik: draai het eens om. Ik hoor bijvoorbeeld regelmatig patiënten terugkomen van de specialist die zeggen dat ze binnen vijf minuten weer buiten stonden. Dat geeft een onbevredigend gevoel en daarmee doet die specialist zijn eigen werk tekort. Nee, ik zeg niet dat vijf minuten te kort is om een diagnose te stellen of te behandelen. Ik bedoel wél te zeggen dat aandacht onderdeel van het vak is. Mensen willen gezien worden. Het is de toon die de muziek maakt."

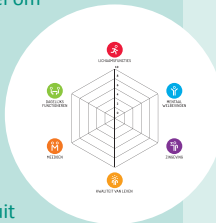
Minder verwijzingen

Huisartsenpraktijk Op 't Zand kan haar enthousiasme staven met cijfers. Het aantal verwijzingen daalt, evenals het medicijngebruik. Volgens Josien onderstreept dit het succes van Positieve Gezondheid. Eén voorbehoud wil ze hierbij echter wel maken. Want ook het karakter van een kleinschalige dorpspraktijk draagt bij aan het succes. Josien en collega-huisarts Thomas Lüning kennen bijna alle patiënten al langere tijd. Josien: "Een waarnemend arts die een patiënt voor de eerste keer ziet, verwijst eerder door. Ook jonge huisartsen hebben vaak meer diagnostiek nodig. Logisch. Ik werk hier al vijftien jaar en ken hele families. Dat is een groot voordeel."

TIP **Netwerkborrels & dorps teams**
Om te kunnen verwijzen, moet je elkaar wel kennen. Om dat voor elkaar te krijgen, organiseert Huisartsenpraktijk Op 't Zand netwerkborrels en zoekt Josien verbinding met het dorpsteam. Inmiddels komt het dorpsteam wekelijks bij elkaar en bespreekt dit team gezamenlijk wie de patiënt benadert en wie de interventie initieert. Het dorpsteam bestaat uit: sociaal wijkverpleegkundige, ouderenverpleegkundige, medewerker welzijn (Sociom & MEE) en jeugdwerker.

Positieve Gezondheid volgens Josien Duffhues

- Spinnenweb als gesprekstool
"Niet letterlijk, maar als hulpmiddel om een ander gesprek te voeren."
- Meer tijd voor de patiënt
"Als je meer tijd neemt, komen mensen minder vaak."
- Samenwerking met dorpsteam
"Ik vraag de patiënt of iemand uit het dorpsteam contact op mag nemen. Al je het initiatief bij de patiënt laat, is de drempel te hoog."



Huisartsenpraktijk Op 't Zand in Sint Anthonis bestaat uit huisartsen Josien Duffhues en Thomas Lüning, een praktijkondersteuner, een POH-GGZ en drie assistentes. De praktijk telt 3.100 patiënten.

Sociom Korte lijnen en lage drempels



Hoe werkt dat, die samenwerking met sociaal werk? Diny Kuppen, sociaal werker bij Sociom, vertelt: “Ik ga op huisbezoek en zet vervolgens in wat nodig is. De ene keer ga ik bijvoorbeeld op zoek naar een maatje, een andere keer vraag ik een scootmobiel aan waardoor iemand er weer op uit kan. Natuurlijk verschilt dat per persoon; we spreken niet voor niets over Welzijn op Recept. Goed contact met de huisarts en andere medewerkers in de praktijk is hierbij cruciaal. Voor veel mensen is de drempel om zelf contact met ons op te nemen te hoog. Het helpt enorm als de huisarts aan de patiënt vraagt of wij contact op mogen nemen. Zo zijn de lijnen kort en is de drempel laag.”

Biblioplus “Wij willen Positieve Gezondheid een podium geven”



Veel gehoord onder huisartsen: we moeten het samen doen. Oftewel: anders verwijzen en een ander gesprek voeren, vraagt om samenwerking en draagkracht in de regio. Biblioplus is één van de partners die hier actief invulling aan geeft.

Medio 2017 sloot Biblioplus aan bij het netwerk Positieve Gezondheid. Al gauw werd voor directeur-bestuurder Cyril Crutz duidelijk dat ‘de bieb’ een actieve rol wilde spelen. Zo ontstond een workshopreeks waarbij bewoners in de regio in gesprek gingen met hun huisarts. Josien Duffhues was één van deze huisartsen. Geen eenzijdige lezing, maar interactie tussen inwoners en de lokale huisarts. Met onderwerpen als goed slapen, gezonde voeding en je energie voelen. Een praktische en waardevolle invulling van Positieve Gezondheid in de regio. Cyril Crutz: “Het begrip Positieve Gezondheid heeft grote aantrekkingskracht en wij wilden niet alleen de gedachte verder brengen, maar dit ook praktisch invullen. Biblioplus kan een podium bieden aan Positieve Gezondheid en wil dé locatie zijn voor informele educatie. Kortom: een mooie kruisbestuiving.”

Wat Biblioplus betreft blijft het niet bij de workshopreeks en biedt de bieb ruimte aan meer lezingen die passen binnen Positieve Gezondheid. Bovendien gaat Biblioplus verder en positioneert de organisatie Positieve Gezondheid als één van de vijf basisvaardigheden. Een andere basisvaardigheid is lezen en schrijven en die twee gaan sowieso hand in hand, aldus Cyril: “Kijk eens naar het spinnenweb. Bij alle dimensies is een rol weggelegd voor taal. Dus inderdaad: samen kunnen we de regio gezonder maken.”

Positieve Gezondheid bij huisartsenpraktijk De Beuk



Esther Davids wil weer het huisartsvak uitoefenen zoals dat bedoeld is. Daarvoor moest het 10-minuten stramien doorbroken worden en werd het team uitgebreid.

Ze begon ruim twintig jaar geleden als solist met één assistente. Vol overtuiging, omdat ze iedere patiënt wilde zien. Wrang genoeg heeft ze nu juist een groter team nodig om de arts te kunnen zijn die ze wil zijn. “Zorg is zoveel complexer geworden,” aldus Esther Davids. “Maar nog steeds wil ik absoluut geen ‘consultmachine’ zijn.” Nog voordat De Beuk officieel meedeed aan de pilot Positieve Gezondheid, verruimden Esther en haar collega’s het spreekuur. Zonder hulp van de zorgverzekeraar. Toen de financiële ruimte wél kwam, nam de praktijk een extra huisarts in dienst en werd een physicaïen assistent (PA) aangesteld. De laatste is nog in opleiding en richt zich voor een groot deel op ouderenzorg. Bovendien wordt er structureel tijd vrij gemaakt voor overleg en intervisie. Dat laatste is waardevol, maar kost tijd, zo rekent Esther voor. “Wekelijks overleg van anderhalf uur met vijf huisartsen betekent dat je in totaal een werkdag extra nodig hebt.”

Esther: “De hele praktijk, dus artsen, assistentes en ondersteuners, zijn blij dat we meedoen aan de pilot. Alhoewel ik eerlijk moet zeggen dat we het niet beschouwen als een tijdelijk project. Deze werkwijze is wat ons betreft een vast gegeven.” Alle goede bedoelingen ten spijt: het invullen van het spinnenweb van Positieve Gezondheid is geen vaste waarde geworden. Esther vertelt dat de onderwerpen wel ter sprake komen, maar echt invullen voelt bureaucratisch. Haar advies luidt om het spinnenweb te zien als een gespreksinstrument, niet als afvinklijst. “Laat het je helpen om de mens als geheel te zien. Daar gaat ons vak over.”

Huisartsenpraktijk De Beuk in Boxmeer draait sinds 1 oktober 2020 mee in de tweede pilotgroep Positieve Gezondheid. De praktijk wordt geleid door twee huisartsen: Esther Davids en Marieke Oude Veldhuis. Het team bestaat daarnaast uit drie huisartsen, een huisarts in opleiding, een physicaïen assistent in opleiding en praktijkondersteuners en doktersassistenten. De praktijk telt bijna 5.000 patiënten.



Het gedachtengoed van Positieve Gezondheid is ingeburgerd in Afferden. Niet alleen binnen de huisartsenpraktijk, maar ook in de gemeenschap, zo merken doktersassistentes Ellen en Renate. Dat onderstreept volgens hen ook direct de inhoud van Positieve Gezondheid. Het gaat verder dan alleen een langer consult en daar varen de hele praktijk én het hele dorp wel bij.

Het lijstje met voorbeelden is legio. Of het allemaal samenhangt met Positieve Gezondheid? Ellen en Renate menen van wel. Hoewel ze ten tijde van de implementatie nog niet in Afferden werkten, zijn ze ervan overtuigd dat Positieve Gezondheid vooral draait om een andere mindset. Een mindset die zorgt voor bewustwording, betrokkenheid en rust.

Mens achter patiënt zien

Een mooi voorbeeld is de kettingbrief. Het dossier van een fictieve patiënt waarin iedereen inzage heeft en waarin iedereen mag werken. Sterker nog: moet werken. Want aan het einde van de dag heeft iedereen als taak om positieve ervaringen op te tekenen. Zo blijkt die mevrouw van 90 jaar intens gelukkig te worden van een rondje met haar scootmobiel. Of van de eekhoorn die voorbij sprong toen ze op weg was naar de praktijk. Ellen: “Die kettingbrief helpt ons enorm om de mens achter de patiënt te zien. Let wel: normaliter horen wij alleen de klachten. Mensen bellen immers de praktijk met een reden. Door die kettingbrief realiseren we ons waar mensen blij van worden. We zien meer dan alleen de ziekte of de kwaal. Minder positieve dingen mogen overigens ook opgeschreven worden, maar gelukkig zijn dat er minder.”

Naast de computer hangt een lijstje met oplossingsgerichte vragen. Hoewel de assistentes voornamelijk bezig zijn met urgentiebepaling om zo de consulten te plannen, ontvouwt zich ook regelmatig een gesprek. Renate: “Dat lijstje helpt je als je het even niet meer weet. We krijgen namelijk ook echt wel de ruimte om in gesprek te gaan met de patiënt als we merken dat daar aan de andere kant van de lijn


behoefte aan is. Daar kijkt hier niemand raar van op. Bij mijn vorige werkplek was dat echt wel anders.”

Gesprek als rode draad

In gesprek gaan, blijkt de rode draad in Afferden. Als collega's onder elkaar, met het dorp en het dorp met elkaar. Bijzonder voorbeeld is de telefoonlijn van Steunpunt Afferden, die dagelijks tussen acht uur 's ochtends en acht uur 's avonds bemand wordt door vrijwilligers. Iedereen die ergens mee zit, kan bellen. Soms wordt aangeraden contact op te nemen met de huisarts, op andere momenten is het voldoende om mensen te wijzen op een wekelijks koffie-uur of op de mogelijkheid zich aan te sluiten bij een clubje. “Het is een soort tussenstap,” vertelt Ellen, zelf geboren en getogen in Afferden. “Als de drempel richting huisarts toch te hoog is of als mensen het niet ernstig genoeg vinden voor de huisarts.” Eveneens bijzonder, de gekleurde raamposters ten tijden van de eerste coronagolf. Een groene poster betekent ‘alles goed’, met een rode poster vroeg je om hulp en diegene die een gele poster ophing, gaf zo te kennen ergens bij te kunnen springen. Het zijn initiatieven van de dorpsbeweging Afferden Samen Beter, voortkomend uit het gedachtengoed van Positieve Gezondheid om de leefbaarheid in het dorp te behouden en zelf de regie te pakken.

Met collega's in gesprek gaan, is eveneens een belangrijke waarde in de praktijk in Afferden. Er wordt regelmatig vergaderd en iedere vergadering wordt afgetrapt met pim-metjes. Pim staat voor positieve incident melding. Niet kijken naar wat niet kan of niet goed gaat, maar kijken met een positieve mindset. Ook komen iedere vergadering de kernwaarden aan bod. Wat vinden we belangrijk en handelen we daarnaar? “Soms is dat lastig,” bekent Ellen. “Maar het dwingt je wel om te denken waar we voor staan en dus iedere keer terug te keren naar die patiënt en naar het leveren van goede zorg.” Of er dan niets meer op het verlanglijstje staat? Zeker wel, volgens Ellen en Renate. Beiden zijn inmiddels bezig met de training ‘Positieve Gezondheid’ van Fontys. Bovendien zit er een spreekuur met assistentes in de pen, waarbij patiënten met een assistente in gesprek gaan aan de hand van het spinnenweb. Renate: “Die pijn aan de grote teen kunnen wij niet verhelpen, maar wij kunnen wel in gesprek over wat er nog wél kan, ondanks de pijn. Zo denken en dat gesprek voeren, dat is Positieve Gezondheid.”

Huisartsenpraktijk Afferden bestaat uit drie huisartsen: Hylke de Waart, Saskia Benthem en Hans Peter Jung. De laatste is uitgegroeid tot het boegbeeld van Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk.




Andere houding verrijkt het vak

Hylke de Waart houdt van Jip en Janneke taal. De taal van normale mensen, de taal die de meeste patiënten ook spreken als het gaat om hun gezondheid. In haar ogen is dat de essentie van Positieve Gezondheid in de praktijk. Naast patiënten staan. De opties uitleggen in begrijpelijke taal. De regie bij de patiënt leggen en vooral niet de dokter willen zijn die op een voetstuk staat. En toch nog even die visite rijden, toch nog even binnen lopen. Ook als dat betekent dat de werkdag daardoor wat langer duurt. Als voorbeeld het gesprek met die man die op vrijdagmiddag voor kerst hoort dat hij uitbehandeld is. Hylke: “Onrust in de hele familie. Van het gesprek met de oncoloog is maar weinig blijven hangen. Dan moet je gewoon in gesprek, ook als het bijna zes uur en weekend is. Voor die patiënt maakt dat een wereld van verschil. Of je dan weer die dorpsdokter van vroeger bent, die alom en overall aanwezig moet zijn? Nee, want anno 2021 hoef je het niet alleen te doen. Je kunt zoveel andere hulpverleners inschakelen. We doen het echt niet alleen. Bovendien verrijken zulke contacten je vak. Levensverhalen, daar gaat het om.”

Toegeven, dat vraagt soms om een andere houding. “Ik ben nogal oplossingsgericht,” aldus Hylke. “Daardoor heb ik de neiging om veel aan te dragen en in te vullen. Terwijl je juist in gesprek moet om tot de juiste oplossing voor de patiënt te komen. Vragen stellen, achtergronden ontdekken. Bovendien moet je bereid zijn om andere hulpverleners in te schakelen. Ik vind dat juist een verademing, maar ik spreek ook wel eens huisartsen die daar niet open voor staan.”

Andere houding verrijkt het vak

De huisartsenpraktijk in Afferden staat te boek als pionier en voorloper op het gebied van Positieve Gezondheid. Huisarts Hylke de Waart zegt zich er niet meer van bewust te zijn anders te werken. Desondanks wil ze wel antwoord geven op de vraag. Wat betekent Positieve Gezondheid voor het leven van een huisarts?



Twee vragen aan Hans Peter Jung, huisarts in Afferden en grondlegger van de implementatie van Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk.

Wat bracht Hans Peter Jung tot Positieve Gezondheid?

We schrijven 2012. Na herhaaldelijk aandringen sluit Hans Peter Jung aan bij een bijeenkomst met Machteld Huber over Positieve Gezondheid. Op de fiets er naar toe vraagt hij zich af of hij moet vertellen over zijn worsteling. Over het verdriet over zijn overleden dochter Robin, over zijn twijfels of hij huisarts moet blijven en over zijn zoektocht naar een oplossing. Jarenlang dacht hij dat de zorg voor hun ernstig zieke dochter hem zo moe maakte, maar na haar overlijden wordt hem duidelijk dat juist zijn vak de grote energievreter is. Het tempo ligt te hoog, het aantal consulten is te veel. Het zuigt hem leeg en doet hem overwegen te stoppen als huisarts. Na die bewuste avond is het antwoord duidelijk. Ja, hij wil verder als huisarts. Maar dan wel met Positieve Gezondheid als insteek in de spreekkamer en met een ander financieringsmodel.

Wat deed hem beseffen dat een andere benadering werkt?

Hans Peter verdiepte zich in de zogenaamde Blue Zones. Oftewel: plekken op de wereld waar mensen langer leven en minder gezondheidsproblemen hebben. Deze plekken blijken vier basisvoorwaarden gemeenschappelijk te hebben: gezond eten, voldoende bewegen, onderdeel zijn van een gemeenschap en een doel in het leven. Hans Peter wil hier als huisarts een bijdrage aan leveren en gaat op zoek naar een activiteit die alle vier de voorwaarden raakt. Het worden wandelingen met diabetespatiënten, in de natuur onder begeleiding van een natuurgids en hemzelf. Tien wandelingen in een half jaar tijd. Na dat half jaar blijken het gewicht en de suikerwaarden van de deelnemers aanzienlijk verbeterd. Meer dan sec tien keer wandelen op zou leveren. Wat blijkt? Deelnemers gaan ook wandelen buiten de georganiseerde wandelingen, stimuleren elkaar en helpen elkaar met tips en adviezen. Kortom: substantiële gezondheidswinst. Echter: een huisarts wordt betaald voor een consult, niet voor een wandeling. Deze insteek werd bepaald voor het gesprek met de zorgverzekeraar om de huisartsenpraktijk anders te financieren.

Meer weten?

Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartspraktijk

Huisartsen Hans Peter Jung en Karolien van den Brekel-Dijkstra en grondlegger van het gedachtegoed Positieve Gezondheid Machteld Huber schreven het Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartspraktijk. De auteurs zijn alle drie verbonden aan het Institute for Positive Health (IPH). Het boek nodigt uit om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan in de spreekkamer, in de praktijkorganisatie en in de wijk. Het bevat concrete handvatten en veel casuïstiek. Onderstaande tips zijn afkomstig uit het handboek. Het boek zelf is verkrijgbaar via uitgever Bohn Stafleu Van Loghum of het IPH.

7
TIPS

voor het werken met Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk

1. Vraag jezelf als huisarts af waarom je met Positieve Gezondheid aan de slag zou willen gaan.

Wat gebeurt er nu in de praktijk en in consulten en wat zou je willen veranderen? Wat vind je belangrijk? En wat is een eerste stap? Werken met Positieve Gezondheid maakt het werk niet alleen leuker, maar patiënten voelen zich door Positieve Gezondheid ook meer gehoord en gezien. Je beslist samen met de patiënt welke stappen er genomen zullen worden. Dat resulteert in zorg op maat. Alsmede betere doorverwijzing en effectieve afstemming met -bijvoorbeeld- collega's in de wijk of de specialist in het ziekenhuis. Uiteindelijk leidt het werken met Positieve Gezondheid tot efficiëntere zorgverlening.

2. Ga aan de slag met je eigen Positieve Gezondheid, zodat je ervaringsdeskundig wordt.

Vul het spinnenweb zelf regelmatig in. Wat is voor jou persoonlijk belangrijk? Waar wil je aan werken? De beste manier om te leren hoe je Positieve Gezondheid in kunt zetten is door het zelf te ervaren. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid werkt als een spiegel. Je ontdekt ermee wat voor jou belangrijk is. En je beslist zelf wat je zou willen veranderen. Zo word je zelf een ervaringsdeskundige voor je patiënten.

3. School je in de gespreksvoering voor Positieve Gezondheid.

Het toepassen van Positieve Gezondheid vergt oefening en tijd. Het gaat om aandachtig luisteren en begeleiden en leren op je handen te zitten. Scholing is waardevol om te leren goed met Positieve Gezondheid te werken. Je leert dan hoe je het gesprek kunt introduceren, hoe je het gesprek voert en hoe je de patiënt kunt helpen tot handelingsperspectieven te komen.

4. Start een 'coalition of the willing'.

Positieve Gezondheid betekent dat je persoonsgerichte zorg wil le-

Toolbox

Voor praktijken die daadwerkelijk aan de slag gaan met Positieve Gezondheid heeft Syntein een toolbox ontwikkeld. Deze toolbox biedt (onder andere) zicht op de interventies die passen binnen het kader van Positieve Gezondheid. De toolbox en lijst met interventies zijn te vinden op de website van Syntein.



veren en de patiënt echt centraal wil stellen. Draagvlak in de praktijk is van groot belang om het werken met Positieve Gezondheid te laten slagen. Samenwerken is leuk en zinvol. Je kunt samen reflecteren, beslissen en bekijken naar manieren om Positieve Gezondheid toe te passen. Patiënten ervaren bovendien een veilig gevoel omdat er in de keten wordt samengewerkt op een eenduidige manier.

5. Bed Positieve Gezondheid in je missie, visie en strategie in, zodat het een 'new way of working' wordt.

Daarmee maak je Positieve Gezondheid voor iedereen onderdeel van de praktijkvoering. De vertaalslag naar de dagelijkse praktijk wordt eenvoudiger wanneer het in beleid is geborgd. Als huisarts ben je gewend breed te kijken en integraal te werken. Het inbedden van Positieve Gezondheid in de missie, visie en strategie ondersteunt dit nog specifiek en helpt je dit in eenzelfde taal te doen.

6. Zoek samenwerking met de wijk en doe dat breed.

Positieve Gezondheid betekent ook 'Alles is Gezondheid'; het gaat verder dan zorg en het sociale domein. Door Positieve Gezondheid breed te implementeren in de huisartspraktijk en in de wijk spreken alle sociaal werkers en zorgverleners dezelfde taal. Dat leidt tot een prettige samenwerking. Je weet elkaar te vinden voor het ondersteunen en stimuleren van gezondheid en welbevinden van patiënten. Als huisarts ken je het maatschappelijk leefstijlanbod alsook thema's voor jeugd, GGZ en ouderen. Dit zijn bij uitstek doelgroepen waarbij Positieve Gezondheid kan helpen om samen te werken en te verbinden.

7. Communiceer over je ervaringen en leer er ook van.

Inspireren leidt tot verbinding en versnelling. Zo help je mee het gedachtegoed verder te verspreiden en de spreekwoordelijk sneeuwbal te laten rollen. Niet alleen in je eigen praktijk en wijk, maar ook op regionaal niveau. Communiceer over ervaringen en leer van elkaar. Zorg dat iedereen dezelfde taal gaat spreken en de toegevoegde waarde van Positieve Gezondheid voelt en ervaart. Door ervaringen te delen, worden mensen enthousiast. En laat vooral patiënten hun ervaringen met Positieve Gezondheid delen.

2021



NetwerkPositieveGezondheid
Noordelijke Maasvallei

*Syn*tein

