

Betekenisvol leven veel belangrijker

Arts en onderzoeker Mach- teld Huber staat aan de wieg van het concept Positieve Gezondheid. Zij kwam op het idee na zelf ernstig ziek te zijn geweest. Om haar eigen ervaring te toetsen interviewde ze ruim tweeduizend mensen over het begrip gezondheid. Het bleek dat het mensen niet alleen ging om lichamelijke gezondheid, maar dat een betekenisvol leven veel belangrijker was. Dr. Huber ziet gezondheid niet als de afwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk de eigen regie te voeren. In deze visie is gezondheid niet langer meer strikt het domein van de zorgprofessionals, maar van ons allemaal. Het gaat om het vermogen met veranderende omstandigheden om te gaan. Veel zorgorganisaties en zorgverleners in Groningen, Friesland en Drenthe zijn aan de slag gegaan met Positieve Gezondheid. Er komen steeds meer gerelateerden bij. Zoals huisartsen, fysiotherapeuten, wijkverpleegkundigen, sociale teams, GGD's.

Positieve gezondheid omvat zes pijlers die allemaal even belangrijk worden geacht:

1. lichaamsfuncties; ik voel me gezond en fit
2. mentaal welbevinden; ik voel me vrolijk
3. zingeving; ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
4. kwaliteit van leven; ik geniet van mijn leven
5. meedoen; ik heb goed contact met anderen
6. dagelijks leven; ik kan goed voor mezelf zorgen



Klusjesman Martin is 86 maar repareert als de beste. Met zijn servicewagen – zeg geen rolator! – vol gereedschap gaat hij langs bij de bewoners van verzorgingshuis Hoogwatum in Delfzijl die last hebben van een druppende kraan of een weigerachtig stofzuiger.

‘POSITIEVE GEZONDHEID’ IS MÉÉR DAN NIET ZIEK ZIJN

We moeten vooral kijken naar de veerkracht van mensen, zelfs wanneer ze ziek zijn of hoogbejaard. Gezondheid betreft immers veel meer dan alleen het fysieke gestel. We kunnen vaak meer dan we denken, zeker als we het gezamenlijk doen. Zie hier het begrip Positieve Gezondheid.

Het ziekenhuis Delfzicht in Delfzijl sluit komende zomer definitief zijn deuren. Al enige jaren bereiden eerstelijns zorgverleners (huisartsen, tandartsen, fysiotherapeuten, apothekers) zich met tal van initiatieven voor op de sluiting. „Door het verdwijnen van het ziekenhuis valt een belangrijke zorgvoorziening weg“, legt Jolanda Fritsma uit. Zij is teamleider Participatie en Kwaliteit van Zorgbelang Groningen. „Als vertegenwoordiger van mensen die gebruikmaken van zorg en welzijnsvoorzieningen zijn we gevraagd aan te geven wat inwoners van Delfzijl belangrijk vinden. Hoe kunnen we erop insprijnen, wat staat ons te doen om mensen niet in de kou te laten staan? Eerstelijnszorgverleners moeten er rekening mee houden dat er zorgtaken bijkomen, zoals diagnostiek. Huisartsen kunnen taken overnemen van een ziekenhuis, bijvoorbeeld het maken van een foto of de begeleiding van diabetes- of COPD-patiënten.“

Niet alleen de sluiting van het ziekenhuis baart zorgen, maar ook de regionale problematiek rondom aardbevingen, krimp en vergrijzing. „In Delfzijl komt alles samen“, zegt Jolanda Fritsma. „Het is dan ook meer dan noodzakelijk de inwoners van Delfzijl en omgeving enig toekomstperspectief te bieden.“

Besloten werd gezamenlijk de schouders eronder te zetten. Het gehele zorglandschap moet ‘opnieuw worden gedefinieerd’ zoals dat heet. „Uniek is dat is uitgegaan van de vraag van inwoners en patiënten. Welke zorg hebben zij nodig om een plezierig, gezond en betekenisvol leven te leiden? Waarvoor hebben inwoners behoefte?“

WIND IN DE ZIJLEN Delfzijl was voor betrokkenen dat een traditioneel bestuurlijke aanpak niet zou werken, maar dat er een verfrissende andere wijze van denken nodig zou zijn om de ernstige problemen in het gebied te kunnen tackelen.

„Toevallig hoorde ik van het concept positieve gezondheid“, vertelt Fritsma. „Dat sprak me aan. Zo ben ik met Ellen Bos van Valueshare in contact gekomen die specialist is op dit gebied. Samen hebben we het begrip positieve gezondheid vertaald naar de problematiek die speelt in Delfzijl.“ Problematiek op het vlak van krimp, vergrijzing en



Welke zorg vinden de dorpsbewoners zelf nodig om een plezierig, gezond en betekenisvol leven te leiden? Waar aan is behoefte?

werkeloosheid waarmee Delfzijl moeiteloos model kan staan voor allerlei andere plattelandsgemeentes in Noord-Nederland.

Van eind 2016 tot eind april 2017 werkte Zorgbelang Groningen samen met Ellen Bos aan het project *De Wind in de Zijlen* in Delfzijl. In dit project is onderzocht wat de impact is van het concept positieve gezondheid op professionals en burgers, en op de organisatie en financiering van welzijn.

Het was niet eenvoudig om het idee ‘positieve gezondheid’ te laten landen bij hulpverleners, bestuurders en inwoners. „Het is een geheel andere manier van denken, een nieuw begrip in Nederland. Veel mensen vinden dat ze hebben zijn wanneer ze geen lichamelijke klachten hebben. Positieve gezondheid is méér dan niet ziek zijn. Ook mensen met een chronische ziekte kunnen zich gezond voelen. Zij kunnen zich aanpassen aan de veranderingen in hun leven. Zo kan een mens met een lichamelijke of geestelijke beperking zich goed voelen. Of een ouder persoon weet zich nog prima te redden ondanks de problemen die ouderdom met zich meebrengt. Positieve gezondheid gaat niet over het ontkennen van ziekte,

maar over hoe goed je daarmee kunt omgaan en wat er nog wel mogelijk is in je leven.“

BURGERINITIATIEVEN

Ellen Bos (Valueshare), Marieke Nanninga en Jolanda Fritsma (beiden van Zorgbelang Groningen) interviewden vijftien mensen om meer inzicht te krijgen in de problematiek en waaraan behoefte is. Ze spraken met ouderen, klanten van de plaatselijke apotheek, mensen die betrokken zijn bij dorpsbelangen. Daarnaast zijn er nog gesprekken geweest met burgerinitiatieven, de adviesraad van de gemeente, hulpverleners, verzekerders en beleidsmakers van de gemeente.

„We hebben gevraagd aan de mensen wat ze bezighoudt in hun woonomgeving. Gezondheid en welzijn stonden centraal, maar ook hebben wij gevraagd hoe zij een bijdrage kunnen leveren. Aan de andere kant hebben wij aan beleidsmakers en zorgverleners gevraagd hoe zij hun rol zien en welke bijdrage zij kunnen leveren als het gaat om meer positieve gezondheid in dorpen.“

In Bierum ontdekten de onderzoekers dat bewoners al volop bezig zijn met ‘positieve gezondheid’ en tal van eigen initiatieven om de leefbaarheid van het dorp te verbeteren.

„In het dorp sloten in korte tijd het verzorgingshuis en de school. Een paar belangrijke ontmoetingsplekken bestonden niet meer. Een aantal vrouwen zag dat er mensen waren die hulp nodig hadden maar die niet kregen. Er is een hulptelefoonnummer gekomen waaraan tachtig vrijwilligers uit het dorp meedoen. Als iemand ziek is en hulp nodig heeft, wordt dat geregeld. Soms is het dat iemand behoefte heeft aan een praatje. Een ander heeft hulp nodig bij een klus.“

Volgens Bos is het van groot belang dat er meer wordt gekeken naar eigen verantwoordelijkheid en naar de veerkracht van mensen, zelfs als ze ziek zijn of hoogbejaard. „Gezondheid houdt meer in dan alleen het fysieke gestel. Het gaat ook om zingeving. Vaak kunnen we meer dan we zelf weten. In het verzorgingshuis Hoogwatum heeft een dame van 88 jaar het op zich genomen om de tuin te verzorgen. Een 86-jarige senior in hetzelfde huis gaat op stap met zijn verbouwde rollator waarin hij gereedschappen heeft zitten, hij maakt zich verdienstelijk door klusjes bij zijn medebewoners op te knappen.“

Vrijwilligers maken dorpszorgtelefoon tot enorm succes

De sluiting van het verzorgingshuis Luinburg in Bierum zorgde ervoor dat veel ouderen in het dorp ongewild in een isolement belandden. Senioren kwamen geregeld even langs in Zonnehuis Luinburg om mee te doen aan een bingomiddag of ze aten er gezamenlijk een keer in de week. „Er was plotsklaps geen ontmoetingsplek meer in het dorp. Dat werd gevoeld“, zegt Simone van der Kamp van stichting Dorpshuis Bierum. „Er moest wat gebeuren, we zagen dat er steeds meer mensen bijna hun huis niet meer uitkwamen en amper nog contact hadden met de buitenwereld. Er was veel eenzaamheid in ons dorp.“

Simone van der Kamp en haar mede-initiatiefnemer Ellen Verlaan boksten het voor elkaar: er is een nieuwe ontmoetingsplek in het dorp aan de Eems. In samenspraak met wethouder Meindert Joosten van de gemeente Delfzijl en de Stichting Welzijn Dienstverlening (SWD) kregen ze weer een plek waar ouderen en andere dorpsbewoners elkaar kunnen ontmoeten. Bierum heeft pakweg 650 inwoners.

„Ons nieuwe huis is een klein gebouw waar we samen eten, spelletjes doen of iets anders gezellig. Voorlopig zijn we heel blij hiermee, maar we kijken uit naar komend jaar wanneer we in ons nieuwe dorpshuis een soort huiskamer krijgen waar alle inwoners twee ochtenden in de week welkom zijn.“

Meer zorg bleek wel nodig, zo onderzocht de initiatiefnemers van het nieuwe ontmoetingspunt. „We zijn een nieuwe vorm van *nozerschap* begonnen. We merkten aan de verzoeken van de mensen dat er wat meer steun en hulp nodig was dan door de officiële instanties geboden kon worden. We zijn dan ook een *zorgtelefoon* begonnen. Die is 24 uur per etmaal bereikbaar.“

Tachtig vrijwilligers uit het dorp maakten de zorgtelefoon tot een groot succes. „De vrijwilligers hebben aangegeven op uiteenlopende manieren te willen helpen. Zo is er iemand die assisteert bij het invullen van WMO-aanvragen, een ander doet boodschappen, weer een ander gaat mee om een wandeling te maken of begeleidt iemand naar het ziekenhuis.“

De huissarospinst, het Uiteencentrum en de Stichting Welzijn Dienstverlening hebben intussen laten weten het initiatief te ondersteunen. „We hebben daarmee overeenkomsten gesloten, zij staan ons bij waar nodig. De afspraak is dat we niet nieuwe activiteiten. Zo komt er in ons nieuwe dorpshuis ook een uitleen voor boeken.“

Simone van der Kamp is blij met het nieuwe perspectief voor Bierum. „Het dorp leeft weer. De bewoners hebben elkaar op een positieve manier opnieuw leren kennen.“

TEKST ELLIS VAN WEES
FOTO'S JAN ZEEMAN