

Positieve Gezondheid is booming. En de bedenker ervan, arts-onderzoeker Machteld Huber, is uitgeroepen tot Meest Invloedrijke Persoon Publieke Gezondheid in 2015. Zorgprofessionals staan te trappelen om het idee achter Positieve Gezondheid echt te implementeren. Samenwerking tussen Huber en zorgverzekeraar CZ maakt het mogelijk om hiermee binnen de regionale proeftuinen van CZ te experimenteren. In deze serie belicht De Eerstelijns hoe dat werkt: Positieve Gezondheid in de praktijk. Met Huber als grote katalysator en aanjager.



Zuid-Limburgse proeftuinen omarmen 'marktplaats' voor burenhulp

“Op wehelpen.nl kan de hulpvrager ook hulpbieder zijn”

Kern van Positieve Gezondheid is dat zorgverleners de handen meer op de rug houden en eerder coachen om zelfredzaamheid van mensen te bevorderen. De website wehelpen.nl stimuleert burgers het heft in eigen handen te nemen. Iedereen kan er diensten aanbieden én vragen aan mensen in de buurt. Oprichter Coen van de Steeg. “Zo ontstaat een netwerk van mensen die samen zélf de zorg verbeteren.”

Na een fietsongeval kwam Coen van de Steeg in 2008 thuis te zitten met zwaar hersenletsel. Tijdens zijn revalidatie zocht de voormalig directeur uit de ICT naar nieuw perspectief. “Ik wilde iets betekenen, de capaciteit aanboren die er nog wel was. Dus als ik toch moest wandelen om te herstellen, kon ik net zo goed de hond van die vrouw met een gebroken heup meenemen? Misschien kon iemand anders mijn vrouw dan weer ontlasten als mantelzorger? Wat als nou meer mensen voor elkaar in actie zouden komen? Voilà, zo is het idee van de coöperatie WeHelpen geboren.”

Van de Steeg is inmiddels weer helemaal op de been als fulltime directeur van WeHelpen. Via de website www.wehelpen.nl kan iedereen informele, eenvoudige diensten aanbieden en vragen aan mensen in de buurt. Die hulp varieert van een keer een boodschapje doen tot wekelijkse ondersteuning van bijvoorbeeld mantelzorgers. In 2012 is WeHelpen opgericht door zorgverzekeraars CZ, Achmea en Menzis, Bureauvijftig, PGGM, Rabobank, The Caretakers en VitaValley. CZ-voorzitter Wim van der Meeren ziet WeHelpen als een mooie manier om ‘zelfredzaamheid van mensen te bevorderen en met verantwoorde informele oplossingen de formele zorg te ontlasten.’

Proeftuinen

Samenwerking tussen zorginstellingen en het sociaal domein zijn volgens Van de Steeg cruciaal om WeHelpen succesvol te maken. In de drie Zuid-Limburgse proeftuinen MijnZorg, An-

ders Beter en Blauwe Zorg zetten zorgorganisaties zich daarvoor samen met de provincie Limburg in.

WeHelpen past binnen de doelstelling van de proeftuinen: het creëren van betere, betaalbare zorg en gezondheid. Ziekenhuizen, huisartsen, gemeente, zorgverzekeraars, thuiszorg-, welzijns- en patiëntenorganisaties en maatschappelijke partners. Ze werken allemaal samen om de bekendheid van wehelpen.nl te vergroten en stimuleren inwoners om er gebruik van te maken.

Kwaliteit van leven

Ruim 33.000 hulpvragers- en -bieders staan landelijk geregistreerd op wehelpen.nl. Inmiddels zijn 135 bedrijven, gemeenten, landelijke en regionale zorg- en welzijnsinstellingen aan de coöperatie verbonden. “Het resultaat van een eerste onderzoek onder duizend gebruikers is positief”, aldus Van de Steeg. “Zowel hulpvragers als -bieders geven aan dat hun kwaliteit van leven is verbeterd door hulp te bieden of ontvangen. Ze scoren beter op mentaal welbevinden, sociaal maatschappelijke participatie en kwaliteit van leven. Items die direct te relateren zijn aan het concept van Positieve Gezondheid. Het mooie is dat hulpvragers zich blijken te ontpoppen tot hulpbieders en andersom. Ze komen opnieuw in hun kracht. Zo zocht een mevrouw in een scootmobiel via onze site sociaal contact. Nu helpt ze andere minder ervaren scootmobielrijders op weg in het verkeer.”

Sociaal contact

Er is een oud Joods gezegde, weet Machteld Huber, grondlegger van Positieve Gezondheid. “Als de ene hand de andere wast, worden ze beide schoon. Daar is WeHelpen typisch een voorbeeld van. Het is een mooi nieuw initiatief dat zorgverleners in het licht van Positieve Gezondheid kunnen aanbevelen voor hulpvragen op het sociaal domein. Binnen de proeftuinen van CZ inspireer ik eerstelijnszorgverleners om breder naar het begrip gezondheid te kijken. Dan moet je wél een antwoord en suggesties hebben voor hulpvragen die niet per se medisch zijn.”

De top drie van hulpvragen op wehelpen.nl is volgens Van de Steeg veelzeggend. “Mensen vragen – al dan niet op verkapte wijze – gezelschap, gezelschap en nog eens gezelschap.” Huber vult aan: “Eenzaamheid is een van de grootste bedreigingen voor onze volksgezondheid. Dat zie je ook in de thuiszorg en huisartsenpraktijk: cliënten claimen soms professionele zorg, terwijl ze eigenlijk sociaal contact willen.”

Rol professionals

Op de site van WeHelpen is het aantal mensen dat hulp biedt drie keer zo groot als het aantal hulpvragers. Huber: “Eerstelijnszorgprofessionals kunnen helpen de drempel te verlagen door meer gespist te zijn op de werkelijke zorgvraag van cliënten – zijn ze eenzaam? Of kunnen ze echt niet meer zelf eten koken? Het moet gewoner worden om oplossingen te zoeken via het informele circuit.” Maar het werkt niet als een

huisarts zegt: ‘U móet zich maar eens aanmelden op de site van WeHelpen’. “Kunst is om het mensen te suggereren en ze dan zelf te laten ontdekken wat hen echt goed doet.”

Op verschillende locaties traint Huber bijvoorbeeld zorgmedewerkers om patiëntengesprekken aan te gaan via haar visueel gespreksinstrument het Spinnenweb. Daarin wordt ingegaan op zes gezondheidspijlers waaronder ook spiritualiteit, zingeving en sociaal welbevinden. “Dat werkt verrassend en ontchottend”, merkt ze. “Het gesprek gaat daarmee makkelijker over andere onderwerpen, zoals een goede levensbalans. En dan komen dus ook meer vanzelfsprekend andere in plaats van medische oplossingen in zicht. Dat het bijvoorbeeld wel handig zou zijn als af en toe iemand anders koffie drinkt met je moeder met dementie.”

“Het moet gewoner worden om oplossingen te zoeken via het informele circuit”

Kleinschalige aanpak

WeHelpen streeft naar een site met minstens een half miljoen hulpbieders en -vragers. Van de Steeg: “We geloven in een wijkgerichte, kleinschalige aanpak. Daarbij is het belangrijk dat het zorgveld in de activeringsmodus staat. In Maastricht hebben we nu een lokale verbinder, die begeleidt bij het vinden van een goede match. Dat werkt drempelverlagend. Mensen willen natuurlijk wel zeker weten dat degene die ze over de vloer krijgen te vertrouwen is.” <<

Tekst: Ingrid Beckers

Beeld: Erik Kottier



De belangrijkste hulpvraag op wehelpen.nl is gezelschap. Eenzaamheid is een van de grootste bedreigingen voor onze volksgezondheid, concluderen Coen van de Steeg en Machteld Huber.