



## 'Ik heb altijd een print van het spinnenweb op mijn bureau liggen'

**Leefstijlarts en huisarts in opleiding David van Eerd rijdt regelmatig vanuit Limburg naar Emergis voor een weekenddienst. In zijn praktijk past hij naast leefstijlcoaching ook Positieve Gezondheid toe. Deze werkwijze kan ook cliënten van Emergis veel opleveren verwacht hij. Hoe zit dat?**

"Positieve Gezondheid kijkt breed naar gezondheid. Dat doe je als huisarts ook. Iemand met een longontsteking geef je antibioticum. Een ingegroeide teennagel moet je behandelen. Maar voor de helft van de klachten waarmee mensen naar de huisarts komen, is geen harde diagnose te stellen. Dat is het moment om naar de leefstijl te kijken en Positieve Gezondheid toe te passen. Vanaf het moment dat mensen het spinnenweb invullen, worden ze zich meer bewust van wat voor hen belangrijk is en het aandeel dat ze zelf hebben in hun herstel. Er ontstaat een intrinsieke motivatie voor iets wat ze zelf willen."

### Hoe pak je dat aan?

"Eerst geef ik aandacht aan de klacht. Als er geen indicatie is voor aanvullend onderzoek, of wanneer daar niets uitkomt, kijk ik of er andere vragen achter liggen. Ik werk met de vragenlijst van Positieve Gezondheid. Hieruit rolt het 'spinnenweb'. Daaruit blijkt hoe het gaat; fysiek, mentaal en sociaal. Ook gebruik ik het leefstijlroer van Arts & Leefstijl met de pijlers beweging, ontspanning, voeding, verbinding, slaap en middelen. Belangrijk zijn open vragen: wat vind je belangrijk, waar loop je tegenaan, wat lukt wel, hoe wil je ouder worden? Zowel het spinnenweb als het leefstijlroer liggen standaard op mijn bureau. Dat maakt mensen nieuwsgierig en vergemakkelijkt het gesprek. Ik geef één van de hulpmiddelen mee naar huis, met een link naar de website. De keer daarop gaan we het gesprek aan."

### Is er tijd voor dit soort gesprekken?

"Een reële vraag. Huisartsen krijgen veel op hun bordje. Positieve Gezondheid werkt preventief, maar sommige huisartsen vinden dat preventie puur een taak van de overheid is. Toch zie ik een belangrijke rol voor huisartsen. Ze kennen hun patiënten en spreken die in een vroeg stadium. In het begin kost deze manier van werken tijd. Maar zo'n spinnenweb laat zien wat iemand zélf kan doen. Zelf de regie nemen en oplossingsgericht

handelen, daar halen mensen kracht en veerkracht uit. Absoluut een meerwaarde die uiteindelijk leidt tot minder spreekuurbezoek."

### Is dat in de ggz ook mogelijk?

"Bij acute psychiatrie niet. Bij langdurige opnames of in de ambulante zorg kan het waardevol zijn. Op leefstijlgebied is bekend dat lichaamsbeweging bij milde tot matige depressie net zo veel doet als antidepressiva. Ook bij verslaving kan ritme, sporten en goed eten tot minder middelengebruik leiden. In de Achterhoek gaat een project van start voor mensen met lichte angst- en stemmingsstoornissen die op een wachtlijst staan. Ze krijgen alvast leefstijlcoachingsgesprekken waarmee ze aan de slag kunnen."



David van Eerd,  
leefstijlarts

### Wat is jouw droom voor Emergis?

"Dat cliënten al bij opname of het intakegesprek een spinnenweb invullen. Gedragsveranderingen op leefstijlvak leveren volgens mij veel op. Comorbiditeit bij psychiatrische patiënten is vaak leefstijlgerelateerd of een bijwerking van psychofarmaca. Met coaching kun je misschien realiseren dat die patiënten gezondere voedselkeuzes maken en dat diabetes of hart- en vaatziekten uitblijven."

### Hoe kan Emergis de inzet van Positieve Gezondheid aanjagen?

"Allereerst een training in Positieve Gezondheid uitrollen in de organisatie. Het is belangrijk dat iedereen dezelfde taal spreekt. De methode gaat ook meer leven als medewerkers zelf het spinnenweb invullen. Dat maakt Positieve Gezondheid makkelijker toe te passen."