

Het Gezondheidscentrum Veldhuizen in Ede is op een andere manier gaan werken: positief en oplossingsgericht. Daar kan huisarts Pieter Jansen heel gedreven over vertellen.

“Natuurlijk blijft het werk deels hetzelfde: luisteren naar de klachten van de patiënt, onderzoek doen, een diagnose stellen en een behandelplan maken. Maar 40 procent van de consulten bij huisartsen betreft SOLK-klachten: klachten die somatisch onvoldoende verklaard zijn. De gebruikelijke aanpak past dan minder goed.

De oplossingsgerichte aanpak is ontwikkeld in de psychotherapie, maar in de huisartsenpraktijk werkt het ook, zegt Jansen. “Zeker als je daarbij uitgaat van het brede begrip ‘Positieve Gezondheid’, waarbij je niet alleen naar de ziekte kijkt, maar naar alle aspecten in het leven die met gezondheid samenhangen. Je sluit aan bij wat een patiënt zelf wil, kan en hoopt. Dat is effectiever dan een goed bedoeld advies dat misschien niet past. Ik kom er steeds meer achter dat mensen niet in hokjes passen. Een mens is zoveel meer dan zijn ziekte of probleem.”

■ LEUKERE GESPREKKEN

Oplossingsgerichte consulten leveren volgens Jansen leukere gesprekken op. “Ik

begin nooit met de standaardvraag: waar kan ik u mee helpen? Want daarmee maak je mensen passief, terwijl je juist uit bent op samenwerking. In die samenwerking is de arts de expert in ziektebeelden en het stellen van vragen, de patiënt is ervaringsdeskundige en expert van zijn context. Daar maak je maximaal gebruik van.”

Als een patiënt met diabetes geen pillen of insuline wil, dan vraagt Jansen wat de patiënt wel wil en kan, en hoe dat er uit zal zien. Als een patiënt somber is, vraagt hij hoe de patiënt wil dat zijn leven er over een jaar uitziet en wat hij daarvoor zelf kan doen. Als een patiënt 20 kilo wil afvallen, vraagt hij welk verschil dat zal maken en stelt daar detailvragen over. “Het gaat erom dat de patiënt in de actie-modus komt.”

‘De oplossingsgerichte aanpak werkt bevrijdend’

Pieter Jansen, Gezondheidscentrum Veldhuizen in Ede, 5 fte huisartsen, 11.000 patiënten

Een oplossingsgerichte aanpak werkt volgens hem bevrijdend, zowel voor de huisarts als voor de patiënt. “Als iets niet lukt of als er weerstand is, dan geeft de patiënt daarmee aan dat de gekozen aanpak niet past. Ik raad patiënten vaak aan om eens even op de Thuisarts-app te kijken. Daar staan een goede uitleg en mogelijke oplossingen. Dan zeg ik: ‘Misschien zit er iets voor u bij. Maar als u daar niet verder mee komt, kom dan nog eens terug.’”

■ AUTONOMIE BEVORDEREND

Of de aanpak van het gezondheidscentrum in Ede tot minder doorverwijzingen en minder medicatiegebruik leidt, moet nog worden uitgezocht. Maar voor Jansen maakt dat niet uit. “In ons gezondheidscentrum kiezen we steeds meer voor deze werkvorm. Ik ken geen betere manier om de autonomie van de patiënt te bevorderen. Het werkt even goed bij hoogopgeleiden als bij laagopgeleiden en ook bij mensen met een verstandelijke beperking. En er is bewijs uit onderzoek dat oplossingsgerichte werkende behandelaars meer werkplezier en minder burn-out rapporteren.”

De nieuwe werkwijze heeft voor het gezondheidscentrum financieel geen consequenties gehad. “Op dat punt is er bij ons niets veranderd. De consulttijden zijn gelijk gebleven. Er zit soms een wat langer consult bij, maar dat verdient je op een ander moment terug. In de psychotherapie blijkt de behandelduur bij een oplossingsgerichte benadering korter.”

De aanpak vraagt wel een tijdsinvestering bij het aanleren, weet Jansen uit ervaring. “Samen met klinisch psycholoog Frederike Bannink heb ik een boek geschreven over hoe je de oplossingsgerichte aanpak toepast in de huisartsenpraktijk. Dat geeft veel informatie. Als je uitgebreider op deze manier wil gaan werken, heb je een training nodig. Deze aanpak vereist namelijk een andere manier van denken en vragen stellen. Het gaat tegen onze reflexen in. Want als huisartsen zijn wij erin getraind om de oplossing te bedenken, in plaats van dit samen met de patiënt te doen.”



FOTO: PAUL LAGRO