

Preventie moet focussen op passie van mensen

“Preventie in de zorg gaat te vaak voorbij aan volgehouden goed gezondheidsgedrag. Teveel focus op het probleem, en te weinig op wat de persoon een warm gevoel kan blijven geven.” Dat zegt prof. Elke Van Hoof, gedrags- en gezondheidspsychologe en podiumgast tijdens het Voka Health Community congres in Gent. Hans Housen

Het Voka Health Community congres kwam tot stand met de steun van:



Ons gezondheidssysteem legt te veel nadruk op ziekte en te weinig op het voorkomen daarvan. Voka Health Community wil die focus doen kantelen. Moderne zorg gaat in de eerste plaats om slimme preventie. En daarin past zorgconcept CASMA, ‘Community Assisted Self-Management’. Mensen gaan hun gezondheid zelf sturen. En daarbij worden ze ondersteund door informatie, communities en technologie zoals apps. Door ons gedrag actief en bewust aan te passen, kunnen we langer gezond blijven. En dankzij de nieuwe technologie en de mogelijkheden om data te delen openen zich veel kansen. CASMA steunt op de idee van nudging: mensen met zachte hand, een nudge, een zetje in de goede richting geven, zonder hen in hun keuzevrijheid te beperken.

GOED GEDRAG VOLHOUDEN

Een zetje in de goede richting geven is één. Gedragsverandering is twee. Dat nieuwe gedrag volhouden is drie. Elke euro die in preventie wordt geïnvesteerd, verdient zich in veelvoud terug, op voorwaarde dat het effect zich doorzet. “Maar preventieacties gaan nu te vaak voorbij aan het volhouden van goed gezondheidsgedrag”, zegt prof. Elke Van Hoof.



➔ Prof. Elke Van Hoof: “We moeten leren samenwerken, de andere laten winnen om samen te kunnen winnen.”



➔ Op 27 september jl. verzamelden meer dan 250 stakeholders uit de zorg op het Voka Health Community congres om na te denken over gezondheids-promotie en -preventie.

Rokers die stoppen met roken, hervallen vaak. Mensen kopen een fitnessabonnement, maar dat blijkt na een tijd ongebruikt. Veel initiatieven richten zich ook op één probleem, overgewicht, gebrek aan beweging, suikergebruik, roken. Terwijl je misschien driemaal per week gaat lopen, maar wel veel suikergoed eet én rookt. “Zelden wordt de context geassimileerd. Welke talenten heeft iemand? En welke omgeving zorgt ervoor dat die goede dingen naar voren komen? We weten uit de positieve psychologie dat je, als je start met iets dat al goed loopt en dat past in je talenten, je ongelooflijk wint aan efficiëntie.” Dat is volgens Van Hoof de sleutel tot blijvende gedragsverandering. Je kunt een gedragsverandering namelijk niet opleggen. “Mensen laten zich niet besturen, maar wel inspireren en motiveren.”

NIEUW PARADIGMA

Elke Van Hoof wil ook af van het mantra ‘als je het niet kunt meten bestaat het niet’. “Niet alles laat zich meten, niet alles laat zich voorspellen of controleren. De rigide mindset past niet op het veranderende paradigma waarin we moeten kijken hoe we morgen zorg kunnen brengen.” Verder dienen zorgmensen hun eigen blinde zwakke vlekken weg te schaven: “Weight bias bijvoorbeeld, het feit dat we voor mensen met overgewicht iets minder moeite doen. Want ja, die hebben al overgewicht.”

Wetenschappers denken vaak ook te weten wat mensen nodig hebben, maar zelden is dat wat mensen willen, zegt Van Hoof. “Ik heb jaren met chronische patiënten gewerkt voor wie het belangrijk was dat ze zeer secuur hun medicatie namen. Elke keer opnieuw kwamen die mensen mij vertellen hoe belangrijk hun gezondheid wel was. En telkens zeiden ze erbij dat ze dat ene pilletje wel namen, maar de twee andere niet, omdat die niet lekker waren. Ik heb zo heel veel discussies gehad waarvan naderhand bleek dat het vooral ging over de mismatch tussen enerzijds de klacht en anderzijds de verwachting van iemand over wat de goede oplossing zou zijn.”

Door in te spelen op het gedrag van patiënten verbeter je de behandeling en bespaar je kosten. “Als we naar een nieuw paradigma willen, moeten we vanuit een andere mindset denken”, zegt Elke Van Hoof. “Niet vanuit handboeken, maar vanuit het individu dat ons gaat sturen. We moeten leren samenwerken, de andere laten winnen om samen te kunnen winnen.”

Op www.healthcommunity.be kunt u de whitepaper ‘CASMA: van belofte naar realisatie’ downloaden.