





Gebruik maken van je zelfherstellende vermogens

# Veerkrachtige revalidatie

Tekst: **Peter Westdijk**

Beeld: **Viola Hazelhoff**

**Bij revalidatiezorg wordt vaak gedacht aan zorg voor mensen die na bijvoorbeeld een ongeval of hersenbloeding een lichamelijke beperking hebben overgehouden. Deze zorg wordt geleverd binnen de grote revalidatiecentra in ons land. Hier leren ze weer om zo optimaal mogelijk te functioneren door intensieve multidisciplinaire revalidatie onder begeleiding van fysiotherapeuten, psychologen, ergotherapeuten en een revalidatiearts.**

Echter, ook de revalidatiezorg is door nieuwe financiering en bezuinigingen genoodzaakt om keuzes te maken. Deze leiden vaak tot een versmalling in doelgroepen. Dit geeft ruimte voor een nieuwe stroming van zelfstandige (medisch) specialistische behandelcentra, die zich met multidisciplinaire behandelteams richten op de ontstane witte vlekken. Mensen met chronische pijn en vermoeidheid (SOLK) is zo'n doelgroep die bij de grotere revalidatiecentra fors dreigt te versmallen.

## **Duurzaam resultaat**

De Gezonde Zaak richt zich met een innovatieve behandelplan ('veerkrachtige revalidatie') op deze brede doelgroep. Uniek kenmerk van de behandeling is dat de patiënt vooral leert zijn eigen thera-

peut te worden om zo duurzaam resultaat te behalen. En met succes!

Aan het hoofd van het behandelteam dat deze programma's uitvoert, staat revalidatiearts Menno Pont. "Veerkracht is het vermogen om terug te veren na tegenslag, door gebruik te maken van de aanwezige bronnen, krachten en talenten. Dat is wat we anders willen doen dan wat mensen vaak al meegemaakt hebben binnen de reguliere zorg. Onze patiënten hebben vaak lange tijd gevochten tegen pijn en vermoeidheid, ze hebben zich opgericht, zijn teruggevallen en hebben vele pieken en dalen doorlopen. Dit gevecht vergroot de disbalans alleen maar, wat uiteindelijk resulteert in een negatieve spiraal met een ontregeld pijn, stress en emotioneel systeem.



Wij leren mensen hun eigen veerkracht te gebruiken om het evenwicht in deze essentiële systemen te herstellen en zo hun gezondheid, ondanks de omstandigheden, positief te beïnvloeden. Het mooie van dit concept veerkracht (of 'resilience') is dat het de focus legt op de meest basale processen van het systeem/biotop/kringloop/evenwicht. Dat basale, dat het gaat om de essentie, maakt het voor mensen ook zo herkenbaar."

### **Positieve gezondheid**

Binnen alle richtlijnen op het gebied van Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), waartoe onder andere ook het chronisch pijnsyndroom behoort, komt het biopsychosociale model terug als één van de

ale factoren als luxerende en/of in stand houdende factoren bij het ontstaan en herstel van een verstoord functioneren.

Pont: "Binnen de veerkrachtige revalidatiezorg willen we dit model combineren met de vernieuwende definitie voor gezondheid, geformuleerd door arts-onderzoeker Machteld Huber. In een recent artikel in het toonaangevende British Medical Journal benoemt ze gezondheid als 'het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Dit concept van gezondheid noemt zij 'positieve gezondheid'. Het concept richt zich niet louter op het vinden en behandelen van ziekte en letsel dat nog steeds de grootste aandacht krijgt

de gezondheid uit te oefenen en om een zinvol leven te leiden. Haar artikel heeft inmiddels internationaal veel navolging gekregen."

### **Motivatie**

In het programma wordt veel gevraagd van de patiënt zelf. Het is belangrijk dat de patiënt dus zelf gemotiveerd is of raakt om aan de slag te gaan met zichzelf. Hiervoor is het vinden van de eigen drijfveren belangrijk. Daarom wordt veel aandacht besteed aan de zoektocht hiernaar, om zo te komen tot wie je echt bent en wie je wilt zijn: je kernwaarden. Er wordt gebruik gemaakt van ACT (Acceptance and Commitment Therapy, ook wel de 3e generatie gedragstherapie genoemd). Pont: "Met ACT werken we aan waardengericht doelen stellen, een zeer krachtig motiverende actie. Een reëel meetbaar doel stellen werkt an sich al motiverend, maar als deze is gekoppeld aan je kernwaarden nog veel meer."

## **'De patiënt leert vooral zijn eigen therapeut te worden om zo duurzaam resultaat te behalen'**

voornaamste verklaringsmodellen. Dit model is een, tegenwoordig alom geaccepteerde, uitbreiding van het klassieke biomedische model. Het model beschrijft naast de biologische aspecten een uitgebreide rol voor psychologische en soci-

in het huidige medische systeem, zoals beschreven in de definitie van de World Health Organisation (1948). Deze WHO-definitie leidt onbedoeld tot medicalisering en veronachtzaamt de mogelijkheden om zelf een positieve invloed op

### **Eigen regie nemen**

Het behandelteam kan patiënten kennis aanbieden, coachen en tools aanreiken om dit te bereiken, maar ze moeten het echt zelf doen. Gezondheid is een dynamisch fenomeen en aandacht voor

gezondheid moet worden gezien als een onlosmakelijk onderdeel van de levenskunst en niet als iets dat pas nodig is als zich ziekten aandienen. Natuurlijk moet ziekte, waar mogelijk, worden behandeld, maar daarnaast moet er aandacht zijn voor het versterken van veerkracht, zelfregie en health literacy (basisgezondheidsvaardigheden), waarvoor ook Machteld Huber pleit.

Pont: "Die basisgezondheidsvaardigheden blijken zeer belangrijk. Als je beter slaapt, beweegt en eet, dan kan het niet anders dan dat op de langere termijn je gezondheid verbetert of in ieder geval de randvoorwaarden om met een gezondheidsprobleem om te gaan verbeteren.

## 'Rustgevende en inspirerende omgeving van Gasthuis Pur Sang'

Ook na de behandeling zullen zich nieuwe situaties voordoen die van invloed zijn op de gezondheidsbeleving. Wanneer de patiënt de regie ervaart over zijn lichaam en over zijn leven op fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal vlak, heeft hij een voldoende grote 'self efficacy' om deze situaties het hoofd te kunnen bieden. Het is niet voor niets dat in het veerkrachtige

## Resilience

Resilience wordt binnen de wetenschap beschouwd als één van de meest heuristische en integratieve concepten van de 21e eeuw. Onder andere in de ecologie, economie en sociale wetenschap wordt dit concept gebruikt om oplossingen te zoeken voor de verschillende crises die onze wereld bedreigen. Resilience refereert aan het vermogen van een systeem om zijn sleutelfuncties en processen te behouden onder invloed van stress/druk door het te weerstaan of door zich aan te passen (te veranderen). Er wordt op dit moment veel succes behaald met bijvoorbeeld het beschermen van koraalriffen tegen verdere bedreiging door gebruik te maken van de veerkracht van het ecosysteem. Hierdoor kan het bestaan worden voortgezet.

Er lijken twee dominante processen centraal te staan in het denken over dit concept:

1. Recovery (herstel): het vermogen om terug te veren na tegenslag en/of stress;
2. Sustainability (duurzaamheid, volharding): het vermogen om door te gaan ondanks de tegenslag.

Ook in de geneeskunde wordt steeds vaker naar veerkracht gekeken. In een recent baanbrekend boek brengen Reich

en Zautra (Handbook of Adult Resilience, december 2009) deze dimensies op interessante wijze in relatie met gezondheid. Zij stellen vast dat we binnen de huidige paradigma's niet kunnen verklaren waarom vele patiënten weinig tot geen beperkingen ondervinden in hun leven. Zij pleiten voor een nieuw perspectief gebaseerd op resilience waarin factoren en processen worden onderscheiden die invloed hebben op het positieve beloop bij deze patiënten. Naast het eerder genoemde recovery (snelle en volledige terugkeer naar homeostase na stress) en sustainability (ononderbroken voortzetting van waarde gerichte activiteiten) voegen zij de derde dimensie growth (groei) toe. Deze laatste refereert aan het begrijpen van de betrokken capaciteiten en het nieuwe leren dat voortkomt uit de tegenslag en dat zichtbaar is in nieuw gedrag.

Ook bedrijven hebben Veerkracht ontdekt. Duurzaamheid is ook daar de boodschap en dus wordt het concept Resilience omarmd door bijvoorbeeld Shell. Shell-Health ontwikkelde voor haar werknemers een Resilience programma, gericht op het versterken van individuele en team veerkracht. De resultaten zijn verrassend goed en zorgen voor verminderd ziekteverzuim en verhoogde productiviteit.



revalidatieprogramma op expliciete wijze aandacht wordt besteed aan de fysieke, mentale/emotionele en sociale veerkracht. Welke biopsychosociale puzzelstukken zijn in jouw situatie van belang? Waar moet je je op richten en hoe? Wij begeleiden patiënten in dit proces van bewust worden en focussen. Door in een veilige omgeving te kunnen oefenen leren ze hun veerkracht te gebruiken.”

van prof. Lorimer Moseley aangetoond dat revalidanten behoorlijk complexe uitleg aankunnen. Voorwaarde is wel dat dit op interactieve wijze wordt gedaan en dat er voortdurend om feedback wordt gevraagd. Dezelfde onderzoeker heeft bij mensen met chronische lage rugklachten aangetoond dat de (moeilijkere) neurobiologische uitleg op langere termijn een duurzamer en groter effect heeft dan

revalidatie zoals Graded Activity, Graded Exposure, belasting-belastbaarheid en fysieke trainingsopbouw. Daarnaast worden ook moderne methodieken als ACT/Mindfulness, mentaliseren en lichaamsbewustwording toegepast.

Pont licht toe: “Als je succesvol je gedrag wilt reguleren kun je je het beste richten op primaire processen in het brein. De prefrontale cortex (PFC) is de grote dirigent van het breinorkest en dat speelt bij veel chronische ziekten uit de maat. Er is steeds meer evidence dat Mindfulness, mentaliseren, meditatie en meditatief bewegen een positief effect hebben op de regulerende functie van de PFC. Hierdoor is een veerkrachtige coping, snel en adequaat schakelen in een dynamische omgeving, een logisch gevolg.”

## ‘Door in een veilige omgeving te kunnen oefenen leren patiënten hun veerkracht te gebruiken’

### Voorlichting

Om je eigen regie te nemen is voorlichting noodzakelijk. Iemand moet snappen wat er met hem aan de hand is, en hoe fysieke, mentale/emotionele en sociale veerkracht werken. Pont: “Hoewel het neurobiologische verhaal rondom chronische pijn (centrale sensitisatie, stressrespons e.d.) complex is, heeft onderzoek

een anatomische uitleg over de werking van de rug.”

### Verhogen van de veerkracht

Naast deze uitgebreide voorlichting wordt werk gemaakt van het verhogen van de fysieke, mentale en sociale veerkracht. Hierbij wordt gebruik gemaakt van evidence-based methodieken uit de

### Perfekte locatie

Pont: “We kiezen bewust voor groepsprogramma’s. Om je bewust te worden en om dit te oefenen is het goed om dit proces met een groep aan te gaan. Naast



lotgenotencontact (je bent niet de enige) heb je veel aan de coaching en de reflectie van je groepsleden. De rustgevende

die zich tijdens een traject voordoen. Veerkrachtig leven met je klachten doe je vooral door veerkrachtig leren (fouten

## ‘Als je succesvol je gedrag wilt reguleren kun je je het beste richten op primaire processen in het brein’

en inspirerende omgeving van Gasthuis Pur Sang leent zich daar perfect voor. Dankzij de overnachtingsmogelijkheden kun je mensen even helemaal uit hun normale ‘volle’ omgeving halen, zodat ze optimaal en ongestoord bezig kunnen zijn met hun eigen gezondheids-, bezinnings- en verdiepingsproces.”

### Het behandelteam

Naast coördinator van het team is Pont tevens zelf actief participierend in het behandelprogramma. “Als arts kun je vitale informatie en advies geven. Ik geef daarom de voorlichting over biologische veerkracht waarin ik veel vertel over de neurobiologie van pijn en stress en de werking van het brein. Ook vertel ik over mijn eigen ervaringen met betrekking tot veerkracht, wat vaak leidt tot zeer interessante en inzicht gevende gesprekken. De meer fysieke en lichaamsgerichte modules worden gegeven door een fysiotherapeut/psychomotore therapeut en de psychologische modules staan onder leiding van een GZ-psycholoog. Veelal is er sprake van een coproductie tussen fysiotherapeut en psycholoog. Bij de dagelijkse gezamenlijke meditatieve bewegingssessie aan het begin van de dag, ben ik zo mogelijk ook zelf aanwezig. Erg fijn om te doen en het geeft veel extra informatie over het proces van de patiënt.”

Het interdisciplinair werkende team probeert in de modules zoveel mogelijk gebruik te maken van de situaties

maken, leren van je fouten en herhalen, leren omgaan met terugval).

Pont besluit: “Het kunnen gaan uitvoeren van een vernieuwend concept als veerkrachtige revalidatie binnen een uniek medisch specialistisch behandelcentrum als De Gezonde Zaak geeft mij en mijn behandelteam op voorhand enorm veel energie en maakt dit bij voorbaat al een succesvol fenomeen!” □



### Menno Pont

Menno Pont (1965) studeerde geneeskunde aan de Universiteit van Maastricht en de VU, deed uitgebreide klinische ervaring op in verschillende ziekenhuizen in Noord-Holland, waarna hij zich in 1998 specialiseerde als revalidatiearts. Sinds 2002 is hij werkzaam bij Reade, waar hij in 2006 de polikliniek voor Gezondheid en Gedrag startte met een gespecialiseerd chronisch pijn team dat zowel logistiek, inhoudelijk als wetenschappelijk voorloper is in de Nederlandse pijnrevalidatie. Sinds 2012 is hij tevens bestuurslid bij het Netwerk Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (NOLK), een netwerk van instellingen en professionals op het gebied van onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Het netwerk bundelt de krachten, zodat de kwaliteit van behandeling, scholing en onderzoek verbetert.

Sinds augustus dit jaar is Pont tevens verbonden aan De Gezonde Zaak. Hij ziet het als een uitdaging om Medisch Specialistische Revalidatie vorm te geven buiten de beschermde muren van de reguliere revalidatiecentra. Hij is erg enthousiast over de innovatieve en holistische dynamiek binnen De Gezonde Zaak: “Ik zie veel mogelijkheden voor elkaar versterkende energie tussen zelfstandige behandelcentra en revalidatiecentra.”

Meer info? ➡ [www.movemens.nl](http://www.movemens.nl)