



Marischka de Jager m.de.jager@hollandmediacombinatie.nl

Emoties bij wietolievoorvechter Marjon Fisher

Richard Zut

→ **Vervolg van voorpagina**
Schagen ■ Marjon Fisher (37) uit Dirksborn, de initiatiefneemster die al in april 2017 een lans brak voor het legaliseren van thuissteelt van medicinale cannabis, zegt ontroerd te zijn over de raadsbrede goeddoogsteun in Schagen.

„Als je steeds tegen een muur oploopt, is het geweldig om je ge-

steund te voelen. Ik zie dit als een enorme doorbraak”, aldus Fisher die zelf kampt met de gevolgen van borstkanker en sinds haar zeventiende lijdt aan epilepsie.

Om die reden gebruikt ze medicinale cannabis. „Ter verzachting van mijn pijn en ter voorkoming van epileptische aanvallen. Drie-maal daags wat druppels wietolie met de werkzame stof CBD helpen me. Voor het eerst in vijftien jaar kon ik daardoor weer een boek le-

zen.” Punt is: hoe kom je aan die wietolie? In het geval van CBD is dat gewoon te koop in elke drogisterij. Probleem is de prijs, 20 euro voor een flesje van 10 milliliter (240 druppels). Om het betaalbaar te houden maken veel patiënten die wietolie zelf, van hennepplantjes die veilig thuis te verwerken zijn.

En daar zit 'm de kneep. Fisher: „Aan vijf plantjes per jaar heb je genoeg. Maar de politie is formeel verplicht om ze in beslag te nemen

als zij ze op het spoor komen. Als die wordt getipt kunnen ze zomaar op je stoep staan.”

Fractievoorzitter Merieke Brede-wold van Wens4U diende een motie in bij de Schager gemeenteraad waarin burgemeester Marjan van Kampen 'toestemming' zou mogen geven voor de thuissteelt van maximaal vijf wietplanten. Brede-wold: „Mediwiet heeft niets met drugs te maken, maar alles met de mogelijkheid op een betere kwali-

teit van leven. De Tweede Kamer spreekt al heel lang over het legaliseren van medicinale wiet. Dit is kostbare tijd voor mensen die die tijd niet hebben. Borger-Odoorn en Tilburg hebben mediawiet al gedoogd. Laten wij ook een stap in de goede richting zetten en Den Haag helpen door het goede voorbeeld te geven.” De motie vond steun. Op aandringen van VVD en D66 werd wel het woord 'toestemming' vervangen door 'gedoogsteun'.

Niet de kwaal, maar de mens staat centraal

Positieve gezondheid. Het wordt de komende jaren een begrip in de regio, als het aan het nieuwe netwerk 'Noordkop Gezond voor Elkaar' ligt. Maar wat is het eigenlijk precies?

Meer dan twintig organisaties, van Texel tot en met Schagen, van gezondheidsclubs tot gemeenten, werken samen in 'Noordkop Gezond voor Elkaar'. Het streven: een regio waarin mensen zich gezond en happy voelen. Een regio waarin de bewoners 'veerkrachtig' zijn en zoveel mogelijk zelf de regie over hun leven hebben. De organisaties stellen dat ze zich richten op alle 150.000 bewoners van de regio, niet alleen op de groep die gezondheidsproblemen kent.

Breder

Positieve gezondheid. Bij Thuiszorgorganisatie Omring geloven ze er in, zegt Kirsha de Vries van deze organisatie. „Wij werken er al een paar jaar mee. Sinds 2016.” Ook bij Huisartsenorganisatie Kop van Noord-Holland (HKN) hebben ze 'positieve gezondheid' omarmd. „Het is een manier om breder naar de gezondheid van mensen te kijken”, weet Anne-Marie van Hasselaar, coördinator van het netwerk en verbonden aan HKN huisartsen.

Samen met de GGD Hollands Noorden en Zorgoptimalisatie Noord-Holland (dat zorgorganisaties in de regio ondersteunt) stonden Omring en HKN aan de basis van 'Noordkop Gezond voor El-

kaar'. Instellingen als Wooncompagnie, gemeenten, Wonen Plus Welzijn, Sportservice en Noordwest Ziekenhuisgroep sloten zich onmiddellijk aan. Bedrijven zijn wat de initiatieven betreft van harte welkom om ook aan te haken.

Maar goed: de gemiddelde bewoner van de Noordkop zal je toch een beetje glazig aankijken als je de term 'positieve gezondheid' laat vallen. De term is een paar jaar geleden in zwang gekomen door toedoen van voormalig huisarts Machteld Huber. Ze komt in 2012 tot de conclusie dat de staande definitie van een gezond persoon, ooit bedacht door de Wereldgezondheidsorganisatie, eigenlijk niet meer voldoet.

In balans

Die organisatie stelt, kort door de bocht, dat iemand gezond is als hij niet ziek is en daarnaast psychisch en sociaal in balans is. 'Een toestand van compleet welbevinden', noemt de wereldorganisatie het. En dat betekent dan dat vrijwel niemand gezond is, stelt Huber.

'Want zelfs als je geen ziekte hebt, doen zich gebeurtenissen voor in het leven waardoor het tijdelijk niet goed gaat. Zoals een echtscheiding of het overlijden van een dierbare', schrijft ze op de website van het door haar opgerichte *Institute for Positive Health*. Bovendien kan iemand met een chronische aandoening, neem diabetes, zich volmaakt gelukkig voelen en een prima leven leiden, terwijl hij in de visie van de We-

Achtergrond Vijftien jaar

De in totaal 22 organisaties die meedoen aan het project 'Noordkop Gezond voor Elkaar' hebben een intentieverklaring ondertekend. Ze zeggen daarin te streven naar een 'positief gezonde regio over vijftien jaar'. Er wordt geïnvesteerd in samenwerking om alle inwoners van de Kop van Noord-Holland te begeleiden, zodat ze een 'zo gezond mogelijk en veerkrachtig leven kunnen leiden'.

reldgezondheidsorganisatie nooit als een gezond persoon kan worden beschouwd. Net zo min als iemand die een been mist.

Volgens Huber moet veel breder worden gekeken. Ze lanceert 'positieve gezondheid'. Niet kijken naar of iemand wel of niet ziek is, maar naar hoe hij met uitdagingen in het leven omgaat.

Tegenslagen

Heeft hij het vermogen om fysieke, emotionele en sociale tegenslagen om te gaan? Om de regie over het eigen leven te voeren? Kan hij omgaan met veranderende omstandigheden? Of iemand goed functioneert heeft volgens Hubert naast fysieke aspecten ook te maken met 'mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, mee kunnen

doen in de maatschappij en dagelijks functioneren'. 'Als je al die dimensies bij het gesprek met de patiënt betreft, zul je zien dat veel klachten niet medisch van aard zijn. In plaats van medicijnen heeft de patiënt een luisterend oor nodig. Je moet als huisarts dus veel intensiever samenwerken met het sociale domein. De focus verschuift naar gezondheidsbevordering in plaats van behandeling', legt Hubert uit in een interview met De Dokter, het tijdschrift van de landelijke huisartsenvereniging.

Beleving

Breder kijken. Wat betekent dat in de praktijk? Dat de huisarts de beleving van de patiënt veel meer centraal stelt, geeft Anne-Marie van Hasselaar aan. „De zorg is van oudsher nogal van 'dit is goed voor u'. Nu zul je toch meer het gesprek met elkaar aan moeten gaan. Wat vindt de patiënt belangrijk? Want daar draait het om.” Meer rekening houden met de manier waarop mensen hun leven inrichten, zegt Kirsha de Vries. Want dat is waar ze hun geluk uithalen. Voorbeeldje? Moet de mevrouw die bloeddrukverlagers neemt die perse om negen uur 's morgens nemen, zoals is voorgeschreven?

Kaartclub

„Want daardoor gaat mevrouw niet meer naar haar kaartclub, omdat ze vrijwel meteen moet plassen als ze die medicatie neemt. Haar sociale contacten gaan daardoor natuurlijk verloren en dat is ook niet goed voor haar gezondheid.” Met de

In 60 seconden

Fried Chicken

Ging ik vroeger als jongere nog heel onschuldig op tienertoer en weer later op Beneluxtour, waarbij ik en een vriendin per trein van de ene uitheer naar de andere reisden, dat gaat tegenwoordig toch even anders. Stond ik met een klein tweepersoons tentje op campings in Oostende, Dinant en Clervaux, ook dat is niet meer van deze tijd.

Mijn oudste dochter had, nadat ze in een

keer was geslaagd, toch een ander idee om het begin van haar vakantie te vieren. Via een bekende supermarkt kon je verrassingstickers kopen voor een stedentrip. Voor weinig.

Met een vriend, drie nachtjes weg - gewoon even met het vliegtuig -, in een hotel met lekkere bedden en je weet pas op het laatst waar je naar toe gaat.

Dat werd dus een stad in Polen: Wrocław.

Wrocław? Ja inderdaad, mij ook onbekend. Maar dat mocht de pret niet drukken. Er werd een schema gemaakt van wat er allemaal gedaan ging worden, vervoer geregeld naar het vliegveld in Eindhoven, extra kosten gemaakt voor stoelreserveringen, bagage en aftellen maar.

Moest ik vroeger op de camping in Oostende, Dinant en Clervaux mijn moeder af en toe vanuit een telefooncel laten weten

dat het allemaal goed ging, dat gaat tegenwoordig ook anders. Op elk moment van de dag kan er mobiel contact worden gezocht.

En als moeder vraag je dan toch even of ze wel goed eet. Of dat Poolse eten eigenlijk een beetje te hachelen is.

Waarop ze me een foto terug stuurt van fastfoodrestaurant Kentucky Fried Chicken, pal tegenover het hotel.

Ik maak me zorgen om nikls.



Zes trainers gaan binnenkort collega's opleiden. Anne-Marie Spaans (HKN Huisartsen), Marloes Bosselaar en Linda Lakenman (GGD), Lizzy van der Kooij (Zorgoptimalisatie Noord-Holland), Vincent Smit (Vicino) en Christine Groen (Positieve Gezondheid Texel) geven hun kennis door.

nieuwe manier van werken wordt gekeken of die pillen niet een uur eerder of later kunnen worden ingenomen. De Vries: „Vaak kan dat natuurlijk wel, dat is het probleem meestal niet. Maar je moet het wel weten dat die vrouw graag naar de kaartclub gaat.” Doorvra-

gen dus als arts en zorgverlener. En je niet alleen beperken tot 'de kwaal'. De Vries: „Nieuwsgierig zijn naar mensen. Het lijkt misschien ingewikkeld, maar in de praktijk is het eigenlijk heel simpel: waar wordt iemand gelukkig van? Daar probeer je als zorgverle-

ner in mee te gaan. Als je de tijd neemt voor een dieper gesprek komen er dingen naar boven. Dan blijkt die meneer die altijd zo vrolijk overkomt eigenlijk helemaal niet zo blij te zijn.” Dat er in de nieuwe beweging zoveel organisaties samenwerken kan dan zijn

vruchten afwerpen. Als bij voorbeeld blijkt dat iemand eenzaam is en wat meer sociale contacten zou willen, dan weet de huisarts naar welke organisatie hij kan verwijzen, omdat hij die vanuit het netwerk kent.

Maar kosten gesprekken op die

manier niet veel meer tijd? Soms wel, zeggen De Vries en Van Hasselaar. Maar dat 'verdien' je als arts later weer terug. Want als het goed is kom je mensen minder vaak in de spreekkamer tegen, omdat ze 'beter in hun vel zitten'.

Kwart

Machteld Huber maakt gewag van een huisarts die maar liefst een kwart minder patiënten doorstuurt naar het ziekenhuis, sinds hij op de nieuwe manier werkt. „Het heeft inderdaad ook alles te maken met de zorgkosten”, zegt Kirsha de Vries van Omring. „Het is noodzaak dat we iets veranderen. We gaan het in 2020 echt niet meer redden om mensen te verzorgen op de manier zoals we dat nu doen.”

Inwoners

De komende jaren moet het netwerk zich in de Noordkop steeds verder ontwikkelen. De eerste groep zorgmedewerkers is getraind om 'positieve gezondheid' toe te passen in hun werk. „Zes mensen worden opgeleid tot trainer, zij gaan vervolgens zelf weer trainingen geven. We verwachten dit jaar in totaal vijftig mensen op te leiden”, zegt Van Hasselaar. Daarnaast wil de organisatie ook de inwoners kennis laten maken met het nieuwe 'gedachtegoed’. „We organiseren een workshop van twee uur, waarbij we ingaan op wat positieve gezondheid is en hoe je er zelf mee aan de slag kunt. De eerste groep start in september, in Schagen.”

Marten Visser

van je leven maken

zijn divers. 'Ik kan makkelijk bewegen', 'ik kan dingen goed ont-drukt. De test moet namelijk laten zien hoe jij zelf vindt dat het met je gaat. Zorgverleners gaan het model ook gebruiken. Wie meer wil weten over 'positieve gezondheid' kan terecht op verschillende websites. Zoals: www.hknhuisartsen.nl, www.allesgezondheid.nl of www.mijnpositievegezondheid.nl. De mensen achter 'Noordkop Gezond voor Elkaar' zijn voor vragen en meer informatie te bereiken per mail: info@noordkopgezondvoorelkaar.nl

Zelf 't spinnenweb

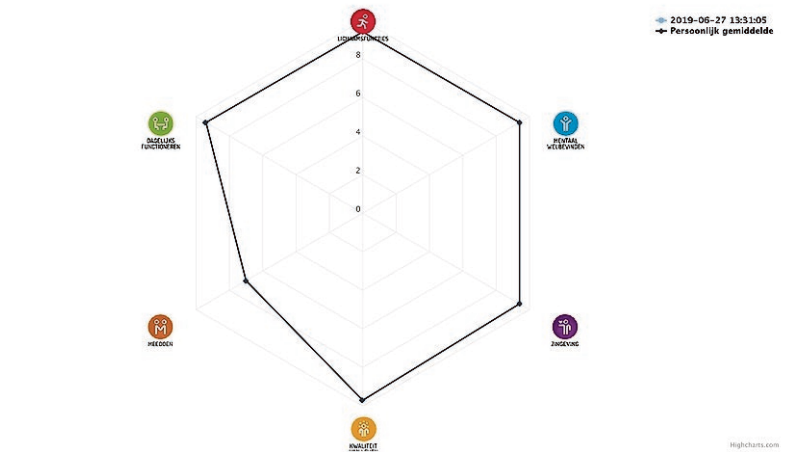
Marten Visser

Weten hoe het met je 'positieve gezondheid' is? Doe dan, bij voorbeeld via de website van huisartsenvereniging HKN, de test. Geef antwoord op 42 vragen en zie hoe jouw persoonlijke 'levensspinnenweb' er uit ziet.

Machteld Huber heeft dit spinnenweb ontwikkeld om in kaart te brengen hoe hoog iemand scoort op de verschillende gebieden, die volgens haar uiteindelijk je gezondheid bepalen. Lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zinge-

ving, kwaliteit, dagelijks welbevinden en meedoen in de maatschappij: op het spinnenweb is in een oogopslag te zien hoe je scoort en op welk vlak er eventueel verbeteringen mogelijk zijn. In de ideale wereld lopen de lijntjes in je spinnenweb keurig langs de buitenranden.

Dan heb je namelijk op vrijwel alle vragen een negen of een tien gegeven. Wijkt je score ergens af, dan buigt het lijntje van je web naar binnen. Daar valt winst te halen, mocht je dat willen. De vragen (in de vorm van stellingen)



Het spinnenweb nadat de vragen zijn ingevuld.

PR FOTO