

Revalidatie bij uitstek geschikt voor preventieve zorg



Fenna Eefting

De toenemende vergrijzing en de hedendaagse leefstijl leiden veelal tot een toename van het aantal mensen met één of meerdere chronische aandoeningen, zoals obesitas, hart- en vaat-aandoeningen, diabetes mellitus, burn-out, astma, nek- en rugklachten. Hierdoor neemt de vraag naar zorg toe, evenals de zorgkosten. Veel chronische aandoeningen komen voort uit stress, verkeerde voeding en te weinig beweging. “In ons centrum zien we dagelijks de gevolgen van hart- en vaatziekten (hersenvloedingen en -infarcten, amputaties). Om dit te reduceren is een verandering in gedrag en leefstijl noodzakelijk en dat vraagt om een integrale aanpak. De gezondheidszorg is teveel gericht op kwaalbestrijding in plaats van echt het beste uit jezelf halen. De farmaceutische industrie en huidige zorg creëren veelal passieve en consumerende cliënten. Zij stimuleren een afhankelijkheid van medicatie in plaats van dat zij sturen op verantwoordelijkheid voor eigen gezondheid en regie bij de



Erben Wennemars

patiënt. Het is de hoogste tijd om ons meer op preventie te richten. In ons revalidatiecentrum hebben wij de kennis en kunde in huis om daarop in te spelen”, vindt Fenna Eefting, bestuurder van revalidatiecentrum Vogellanden. “Een belangrijk uitgangspunt is dat het weer om de mens gaat en dat we bijdragen aan de kwaliteit van leven die bij deze groep achteruit holt.”

Hoe zou de gezondheidszorg daarop moeten inspelen volgens u?

“Het accent zou meer moeten liggen op een positieve aanpak. Ziektes voorkomen in plaats van genezen, door mensen aan te zetten tot beweging, betere eetpatronen, stressreductie en een vermindering van externe prikkels. Onder leiding van revalidatiearts Kees Emmelot heeft Vogellanden daarom enkele jaren geleden een module opgezet waarin we de prevalidatie (preventieve revalidatie) vanuit deze optiek aanpakken. De module, genaamd Integrale Be-

handeling Overgewicht, is gericht op obesitas, maar is ook toepasbaar op andere chronische aandoeningen. Het is een interdisciplinaire benadering gericht op duurzame resultaten middels een grondige aanpak die zich richt op de aandoening, op zingeving en kwaliteit van leven in de ruimste zin. De deelnemers voelen zich al binnen een paar maanden veel fitter en gelukkiger en kunnen veelal minderen of stoppen met medicatiegebruik, zoals insuline en pijnstillers. Oud topsporter Erben Wennemars is actief betrokken en ambassadeur van onze module. Een mooie uitspraak van hem is: ‘we leven in een zeer ongezonde maatschappij, eigenlijk is het een wonder dat er nog mensen gezond zijn.’”

“Een belangrijk uitgangspunt is dat het weer om de mens gaat en dat we bijdragen aan de kwaliteit van leven”

Welke rol speelt revalidatie in zo'n positieve benadering?

“Vanuit de revalidatie zijn we gewend om naar de ‘hele’ mens te kijken en interdisciplinair te behandelen, in dit geval met een beweeg-, voedings- en omgevingscoach, een systeembiooloog, revalidatiearts en psycholoog. Binnen ons centrum hebben we alle expertises in huis om dit probleem vanuit de kern aan te pakken. Het belangrijkste aspect

in de aanpak is gedragsverandering waardoor mensen zich een gezonde leefstijl eigen maken en daardoor blijvend gezonder zijn. Dit cruciale element zorgt voor een duurzaam resultaat van o.a. gewichtsafname en betere kwaliteit van leven.”

Wat is de ervaring met deze aanpak?

“De deelnemer wordt gedurende meerdere jaren gecoacht en ondersteund. Dit doen we een paar jaar om te voorkomen dat de deelnemer terugvalt in zijn/haar oude leefstijl. Ze leren gezond te leven in een omgeving die een gezonde leefstijl ontmoedigt. Dat gaat niet vanzelf, daar is intensieve coaching voor nodig. Ook de groepsactiviteiten vormen een belangrijk onderdeel binnen de aanpak. De deelnemers zijn erg enthousiast en er is inmiddels sprake van een wachtlijst, ondanks dat we er nog geen enkele ruchtbaarheid aan hebben gegeven. Deze aanpak sluit aan bij de mens, zijn omgeving, persoonlijke blokkades en bij hun passie en drijfveren. Geen behandeling is hetzelfde ook al is het uitgangspunt gelijk. Iedereen kan weer de beste versie van zichzelf worden!”

Meer informatie

Vogellanden
038 498 1111
www.vogellanden.nl