



■ Silvia Schulte, verpleegkundige Acute Opname, maakt zich samen met collega Alice Langeveld sterk voor een leefstijlloket in Tergooi MC. FOTO: © FOTO MICHÉ / BASTIAAN MICHÉ

AndersKijkers

# ‘Ik zie de worsteling van mensen, maar even buiten wandelen is ook helend’

**REGIO** In deze serie vertellen inwoners en professionals, onze ambassadeurs Positieve Gezondheid, over wat voor hen belangrijk is als het gaat om gezondheid, veerkracht en levenskunst. Deze keer: Silvia Schulte, verpleegkundige Acute Opname bij Tergooi MC, locatie Hilversum.

door Koojsje de Beer

De vooruitzichten liegen er niet om: zonder preventieve maatregelen zal in 2040 één op de vier mensen in de zorg moeten werken om alle patiënten te kunnen helpen. “Dat gaat niet gebeuren”, stelt verpleegkundige Silvia Schulte kordaat. “Daarom is een draai nu nodig. We moeten de patiënt weer als mens gaan zien en behalve de ziekte ook de sociale en psychische aspecten meenemen. En dan samen tot de conclusie komen: wat kun je nog wel?”

#### Vol ziekenhuis

Schulte is in 2011 een van de oprichters van de afdeling Acute Opname, bedoeld om de spoedeisende hulp te ontlasten. “Mensen verblijven kort op onze afdeling en in die tijd regelen wij de opname op de gespecialiseerde afdelingen. Die uitdaging is steeds groter geworden. De tijd dat wij mensen vooral ‘s avonds en ‘s nachts opvangen, is allang voorbij. Ook overdag zien wij steeds meer patiënten en is het aantal wisselingen groter. ‘Vol ziekenhuis’ is een melding die wij helaas steeds vaker moeten afgeven. Ook doordat we te kampen hebben met een personeelstekort.” De opleiding Integrated Medicine

en leefstijlkunde die zij in 2020 volgt, sterkt Schulte in haar mening dat het roer in de zorg om moet. “Een helende omgeving, wetenschappelijk bewezen ingrepen, een gelijkwaardige relatie en aandacht voor preventie zijn de vier pijlers waar deze opleiding om draait. Je ziet de worsteling van mensen. Zij weten best dat ze moeten afvallen of stoppen met roken. Maar hoe krijg je die verandering van gewoonte voor elkaar? Niet met een pilletje, wel met haalbare adviezen die mensen bewustmaken van hun leefstijl: even buiten wandelen is ook helend.”

#### Leefstijlloket

Om deze omslag te kunnen maken, willen Silvia Schulte en collega dermatoloog Alice Langeveld volgend jaar een leefstijlloket in het Tergooi MC openen. Schulte: “Het plan en de visie zijn uitgewerkt en de voorbereiding is in volle gang: een aantal collega’s volgt een opleiding tot leefstijlcoach of gaat dit doen. Ook trainen wij verpleegkundigen en medisch specialisten in het voeren van een kort signalerend gesprek van een halve minuut. Dit zogenaemde ‘very brief advice’ bestaat

uit drie vragen: Staat u open om over leefstijl te praten? Wilt u gewoontes veranderen? En: wanneer wilt u dit doen?”

#### Gezond bestaan

Voordat het leefstijlloket er daadwerkelijk is, start eerst een pilot met leefstijlcoaches op de afdeling Acute Opname. Schulte geeft nu al tijdens haar werk op de afdeling adviezen. Ze gebruikt daar-

dens de opleiding leefstijlkunde hoorde ik hoe slecht bewerkte voeding is. Ik kies nu producten met weinig suiker en minder ‘pakjes en zakjes’. Sindsdien heb ik veel meer energie. Ook in Tergooi MC moedigen wij gezond eten aan. Zo maakt de keuken in het ziekenhuis nu meer salades en andere gezonde dingen. We slaan de goede weg in. Dat moet ook als wij over vijftien jaar die

## 👉 Bij mensen die gezond leven, slaan medicijnen beter aan en is de kans op ziekte kleiner

voor het ‘Leefstijlroer’ van Arts en Leefstijl en het spinnenweb Positieve Gezondheid. “Schulden, stress, eenzaamheid, ongezond eten: er zijn zo veel redenen en oorzaken waarom mensen ongezond zijn. Wist je dat er een direct verband is tussen een hoge cortisolwaarde en buikvet? Ik gun iedereen een gezond bestaan. Bij gezonde mensen slaan medicijnen beter aan en is de kans op ziekte kleiner.” De verpleegkundige doet ook zelf sommige dingen nu anders. “Tij-

25 procent werkenden in de zorg niet nodig willen hebben en tegelijkertijd iedereen wel een goede kwaliteit van leven willen bieden.”

➡ Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Kijk voor meer verhalen op [ggdgv.nl/positievegezondheid](http://ggdgv.nl/positievegezondheid).