



Integrative Medicine

een interessante visie op zorg voor oefentherapeuten

Auteurs:

*Karliën Bongers en
Astrid van Koppen*

Integrative Medicine (IM) is een wereldwijde beweging. Uitgangspunt voor preventie en behandeling is de wisselwerking tussen lichaam en geest. IM focust op de minst invasieve, minst toxische en goedkoopste methode om gezondheid te stimuleren en combineert reguliere en complementaire technieken. Bij het streven naar gezondheid worden naast het lichaam ook andere aspecten van de persoon betrokken. Hiermee sluit IM naadloos aan bij de praktijk van de oefentherapeut.

Integrative Medicine: een wereldwijde beweging

IM is in de jaren tachtig in de Verenigde Staten ontstaan omdat zorgverleners en zorgvragers het gevoel hadden dat de gezondheidszorg "verontmenselijkt" was. In plaats van de patiënt stonden nieuwe technologieën centraal en was er weinig ruimte voor compassie en persoonlijke aandacht. Bovendien werd onvoldoende gebruik gemaakt van de nieuwe wetenschappelijke kennis over bijvoorbeeld de werking van de hersenen, de invloed van lichamelijke en psychische stress en bewezen effectieve en veilige behandelingen die tot dan toe als alternatief te boek stonden. Overigens, wat precies met "alternatief" wordt bedoeld verandert in de tijd. Zo werd bijvoorbeeld mindfulness een aantal jaren geleden nog als alternatief gezien, tegenwoordig is het een volstrekt geaccepteerde methode.

In juli 1999 werd in de Verenigde Staten het "Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine" opgericht met als doel het wereldwijd verspreiden van de principes en de praktijk van IM binnen academische

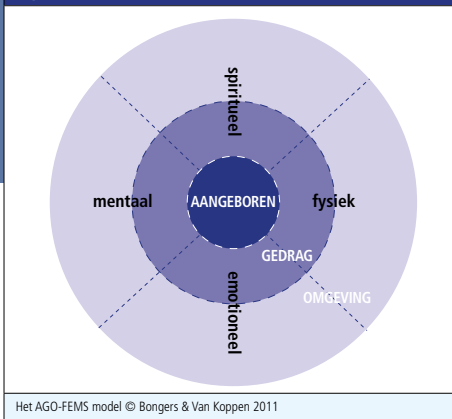
instituten. Sinds 2014 is de naam veranderd in "Academic Consortium for Integrative Medicine & Health" om recht te doen aan het feit dat IM inmiddels een breed maatschappelijke draagvlak heeft. Anno 2016 hebben 65 befaamde instituten zich bij het Consortium aangesloten. Daaronder zijn klinkende namen als Stanford, Duke, Harvard en Yale University, Mayo Clinic en het MD Anderson Cancer Center. Deze instituten implementeren IM in zorg, opleiding en wetenschappelijk onderzoek. Het Consortium streeft ernaar een gezondheidszorgsysteem op te zetten dat is gestoeld op betrokkenheid en empathie. Daarin is er een naadloze aansluiting tussen effectieve complementaire en conventionele strategieën die genezing en gezondheid bevorderen. Ook in Australië en landen in Europa zoals Zweden, Zwitserland en Duitsland wordt IM in toenemende mate uitgedragen en toegepast door professionele wetenschappers en zorgverleners. Overigens omvat het Engelse begrip Medicine veel meer dan het Nederlandse woord Geneeskunde en wordt daarom niet in het Nederlands vertaald.

IM is geen experiment of modeverschijnsel. Het is een wereldwijde beweging die de laatste wetenschappelijke inzichten gebruikt om gezondheid te bevorderen.

Integrative Medicine: van ziekenzorg naar gezondheidszorg

Onze huidige gezondheidszorg is (in)gericht op het bestrijden van klachten, ziekte en beperkingen. Het is dus eigenlijk meer "ziekenzorg". De gebruikelijke werkwijze stelt aan de hand van de klachten een diagnose vast waarbij een passende behandeling wordt gekozen. Hierbij komt de ziekte centraal te staan. Ondertussen is door wetenschappelijk onderzoek vast komen te staan dat we in aanleg gericht zijn op groei en ontwikkeling. IM maakt gebruik van deze kennis en richt zich op het behoud en het bevorderen van gezondheid. Hiermee introduceert IM een andere manier van denken, ook wel paradigmaverschuiving genoemd: van ziekenzorg naar gezondheidszorg. Hierdoor komt er ruimte voor preventie en leefstijlinterventies, en voor middelen en methoden uit verschillende vakgebieden die

Figuur 1: het AGO-FEMS model

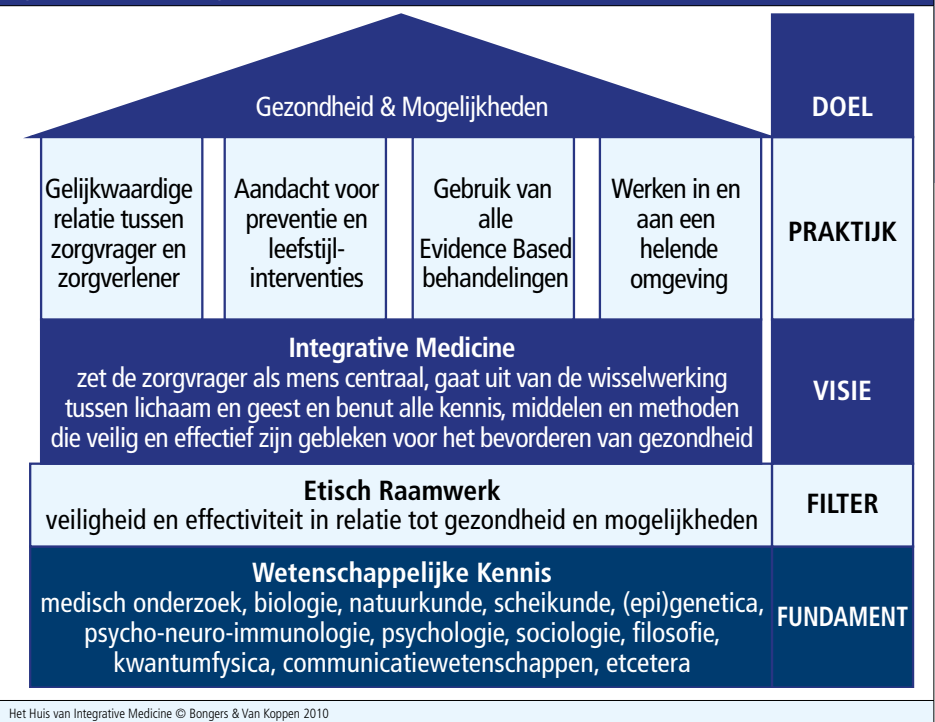


wetenschappelijk aantoonbaar effectief zijn gebleken in het bevorderen van gezondheid en kwaliteit van leven. Ook staat niet langer de klacht, maar de zorgvrager centraal. Zo vormt IM een brug tussen regulier en anders opgeleide zorgprofessionals.

Integrative Medicine: wisselwerking tussen lichaam en geest is een gegeven

In de Verenigde Staten werden de jaren negentig van de vorige eeuw uitgeroepen tot het Decennium van de Hersenen. Extra fondsen kwamen beschikbaar voor een groot aantal innovatieve onderzoeken. Nieuwe technieken zoals functionele Magnetische Resonantie Imaging (fMRI) en magneto-encefalografie (MEG) maken sindsdien zichtbaar waar in de levende hersenen werk wordt verricht (tot dan toe werd er onderzoek verricht na het overlijden en werd gesteld, dat als er veel cellen waren er veel werk was verricht ten tijde van het leven). Mede daardoor is het nu mogelijk wetenschappelijk te onderbouwen dat er een voortdurende wisselwerking is tussen lichaam en geest. Zo werd duidelijk dat positieve gedachten aantoonbare verbetering opleveren voor het immuunsysteem. Bovendien werd duidelijk dat spiegelneuronen de basis vormen van ons empathisch vermogen en dat deze cellen ons fysiek in staat stellen binnen een groep te functioneren. Daarnaast werd duidelijk dat hersenen gedurende het hele leven in staat zijn nieuwe verbindingen te vormen. Dit betekent onder andere dat we tot op hoge leeftijd in staat zijn om nieuwe dingen te leren, wat gebruikt kan worden bij bijvoorbeeld preventie en leefstijlinterventies. Ondertussen is er ook meer bekend geworden over het scala van "happy hormones" zoals endorfine en oxytocine en hoe deze hormonen bijdragen aan onze gezondheid. Ook is er meer inzicht gekomen hoe ons lichaam zichzelf weet te herstellen

Figuur 2: Het huis van Integrative Medicine



en het placebo effect, dat daarmee niet meer als ongewenst hoeft te worden beschouwd maar bewust kan worden benut voor het bevorderen van gezondheid. Recent is daar de kennis bijgekomen van het microbiom in onze darmen en de invloed hiervan op ons psychisch functioneren.

Integrative Medicine: de zorgvrager als mens centraal

Het woord patiënt, afkomstig van het Latijnse woord patientia dat lijden of afwachten betekent, past niet bij de uitgangspunten van IM. Binnen IM wordt de relatie tussen zorgvrager en zorgverlener gekenmerkt door gelijkwaardigheid, met een actieve participerende rol voor de zorgvrager. Hoewel vroeger anders werd gedacht, blijkt gezondheid, naast aangeboren eigenschappen die genetisch zijn bepaald, beïnvloed te worden door het gedrag dat iemand vertoont en de omgeving waarin iemand leeft. Je kunt dus zelf invloed uitoefenen op je gezondheid. Zorgverleners die werken volgens de principes van IM, kijken niet alleen naar de lichamelijke conditie, maar ook naar bijvoorbeeld gedachten en overtuigingen, de culturele achtergrond, voeding, de persoonlijke woon-, werk- en leefomstandigheden en de mogelijkheden die de zorgvrager zelf heeft om bij te dragen aan gezondheid en genezing. De verschillende, elkaar beïnvloedende aspecten die betrokken zijn bij gezondheid en genezing, zijn samengevat in het AGO-FEMS Model (zie figuur 1).

Het model laat zien dat er verschillende ingangen zijn om gezondheidsproblemen aan te pakken. Zo kan iemand met een emotioneel probleem baat hebben bij een fysieke behandeling en iemand met een fysiek probleem kan ook op mentaal vlak geholpen worden. Zo blijkt bijvoorbeeld dat, als mensen doen waarin ze geloven en trouw blijven aan hun eigen normen en waarden, ze een genexpressie vertonen met een gunstiger effect op hun immuunsysteem dan de mensen die slechts hun plezier en genot bevredigen. Ook yoga en mindfulness blijken invloed te hebben op geniveau. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat beide technieken in staat zijn om de uiteinden van het chromosoom, de telomeren, te verlengen waardoor onze celveroudering wordt vertraagd.

Integrative Medicine: vier pijlers voor de praktijk

(zie figuur 2)
De basis van IM wordt gevormd door wetenschappelijk kennis die voortkomt uit een breed veld van wetenschappen. Naast de kennis uit medisch onderzoek wordt ook de kennis benut van bijvoorbeeld het effect van sociale steun op gezondheid en genezing, van hoe mensen het best te motiveren zijn en van de effecten van spiegelneuronen, stress en voeding. Bovendien maakt IM gebruik van alle evidence based methoden en technieken die effectief zijn gebleken. Alle behandelingsopties worden gefilterd door het ethisch raamwerk van veiligheid en effectiviteit (zie figuur 3).

IM is geen experiment of modeverschijnsel. Het is een wereldwijde beweging die de laatste wetenschappelijke inzichten gebruikt om gezondheid te bevorderen

maakt IM gebruik van alle evidence based methoden en technieken die effectief zijn gebleken

Zo wordt een behandeling die veilig en effectief blijkt te zijn, zoals bijvoorbeeld humor of mindfulness aanbevolen. Blijkt een behandeling weliswaar effectief maar mogelijk niet veilig, zoals bijvoorbeeld chemotherapie, dan is nauwkeurig monitoren van belang. Is de veiligheid door wetenschappelijk onderzoek gebleken, doch is de effectiviteit (nog) niet onomstotelijk bewezen, dan kan een behandeling worden getolereerd. Uiteraard dient een behandeling die noch effectief noch veilig is sterk te worden afgeraden. Door dit raamwerk te gebruiken, kan in samenspraak tussen zorgvrager en zorgverlener het beste behandelplan worden samengesteld waarin verschillende interventies kunnen worden gecombineerd. Op de visie van IM rusten de vier pijlers die de wetenschappelijke kennis vertalen naar praktisch handelen:

- 1: Een gelijkwaardige relatie tussen zorgvrager en zorgverlener waarin de zorgvrager centraal staat en een actieve rol heeft in het bevorderen van gezondheid en genezing en de zorgverlener een coachende en adviserende rol heeft. Hierbij wordt de wetenschappelijke kennis optimaal benut van bijvoorbeeld het effect van de positieve bijdrage van compassie en het geven van ware hoop.
- 2: Preventie en leefstijlinterventies zoals het stimuleren van beweging en het optimaliseren van de voeding zijn een vanzelfsprekend onderdeel van de zorgpraktijk.
- 3: Iedere behandeling die volgens wetenschappelijke standaarden effectief en veilig is gebleken kan worden ingezet om tot de beste en de meest passende behandelingsstrategie te komen. In het Amerikaanse leger bijvoorbeeld worden behandelingsprotocollen gebruikt voor post traumatische stress stoornis (PTSS) waar meditatie, yoga, het zingen van mantra's, acupunctuur en Emotional Freedom Techniques (EFT) onderdeel van uitmaken. Niet alleen omdat ze effectief bleken maar ook omdat ze een bijdrage blijken te leveren aan de motivatie van de getraumatiseerde soldaten, waardoor de therapietrouw toeneemt en het aantal benodigde sessies afneemt.
- 4: Er wordt gewerkt in een zogenaamde "helende omgeving". Dit is een omgeving die bijdraagt aan gezondheid. Het gaat hierbij zowel om de kwaliteit van intermenselijke relaties, als om omgevingsfactoren. Zo komt uit wetenschappelijk onderzoek naar voren dat uitzicht op natuur de opnameduur in het ziekenhuis significant bekort en het stressniveau van werknemers verlaagt.

De vier pijlers van IM zijn allen even belangrijk om het doel van IM, gezondheid en kwaliteit van leven, te bereiken.

Integrative Medicine: een groeiend draagvlak in Nederland

In 2006 werd door een aantal (medisch) specialisten in Nederland het Nationaal Informatie en Kenniscentrum Integrative Medicine (nikim.nl) opgericht. De oprichters hadden binnen de muren van diverse ziekenhuizen ervaring opgedaan met het werken vanuit de zorgvisie IM. Het doel van het NIKIM is het uitdragen en neerzetten van IM in Nederland. Hiertoe worden initiatieven ontplooid en samenwerkingsverbanden gezocht op het gebied van zorg, onderwijs en onderzoek. Hoewel het IM gedachtengoed aanvankelijk met argwaan en scepsis werd ontvangen is er in de loop der jaren een duidelijk positieve verandering te zien. Zo zijn er een aantal IM initiatieven van de grond gekomen die intussen hun waarde hebben bewezen: Bijvoorbeeld voor een IM behandeling van kinderen de IM adviespolikliniek Slotervaartziekenhuis en Kinderbuik & Co Medisch Centrum; voor Geestelijke Gezondheids Zorg Lentis; voor IM benadering van gynaecologische problematiek de Vrouwenpoli Boxmeer en voor palliatieve zorg het Academisch Hospice Demeter.

Ontwikkelingen binnen de reguliere zorg zoals "Patient-Centered care" en "Shared-Decision-Making" geven aan, dat er ook binnen het reguliere veld de wens tot een meer menselijke vorm van zorg bestaat. Daarnaast lijkt de weerstand tegen het gebruik van complementaire zorg te verminderen. Bij een inventarisatieonderzoek door het Louis Bolk Instituut en het Van Praag Instituut bleek in januari 2015 ruim 90% van alle ziekenhuizen in Nederland een vorm van complementaire technieken aan te bieden, met name voor het verlichten van angst, pijn, onrust en slaapproblemen.

Figuur 3: Ethisch Raamwerk van veiligheid en effectiviteit

Ethisch raamwerk van veiligheid en effectiviteit		Effectief	
		ja	nee
veilig	ja	aanbevelen	tolereren
	nee	nauwkeurig monitoren	sterk afraden

Ethisch Raamwerk van veiligheid en effectiviteit naar Cohen, 2005

Ontspanningsoefeningen, creatieve therapie en mindfulness blijken het meest populair. Ook GGZ-instellingen en verpleeghuizen blijken inmiddels frequent gebruik te maken van complementaire zorg.

Op 1 februari 2016 heeft ZonMw op advies van de stuurgroep "Implementatie evidence-based complementaire zorg" de begeleidingscommissie "Consortium Complementaire Zorg" benoemd, met als doel tot een verantwoorde positionering van complementaire interventies in de Nederlandse gezondheidszorg te komen.

Behalve onderzoek naar IM door medewerkers van bovengenoemde instituten zijn er tientallen promovendi in Nederland die wetenschappelijk onderzoek doen naar deelaspecten van IM.

Integrative Medicine: mogelijkheid tot professionele ontwikkeling

Sinds 2015 is het voor artsen ook in Nederland mogelijk om een tweejarige postacademische IM opleiding (aim-edu.nl) te volgen. In het najaar van 2016 zal een eenjarige IM opleiding voor Hbo-niveau zorgprofessional starten (stibig.nl). Voor deze post-HBO opleiding is accreditatie verleend door het Kwaliteitsregister Verpleegkundigen en Verzorgenden en Register Zorgprofessionals. De uitkomst van de aanvraag voor accreditatie voor oefentherapeuten en fysiotherapeuten is ten tijde van het schrijven van dit artikel nog niet bekend. Wil je ervaren wat IM je op persoonlijk vlak kan brengen, of wil je je veerkracht vergroten dan is de internetcursus IM in Balans (ruimtevoorverschil.nl) een aanrader. ●



Over de auteurs:
 Karlien Bongers is chirurg (niet praktiserend), specialist Integrative Medicine en medeoprichter van het NIKIM.

Astrid van Koppen is sociaal- en organisatiepsycholoog en initiatiefnemer van Herberg voor Herstel, voor mensen met een (gecompliceerde) burn-out. Samen schreven zij het boek "Integrative Medicine, zorg voor Gezondheid en Geluk" dat in 2011 verscheen bij de Arbeiderspers.

Meer informatie: www.karlienbongers.nl