

POSITIEVE gezondheid

Een passie voor kwetsbare ouderen, hun levensverhalen en zorg rondom het levenseinde maakt dat **Brenda Ott**, huisarts en kaderhuisarts ouderengeneeskunde, zich heeft toegelegd op positieve gezondheid en advance care planning (ACP). Ott vertelt over haar bijzondere loopbaan.

Sinds het begin van haar loopbaan is Ott gedreven door passie, aangewakkerd door een onverwachte, ingrijpende gebeurtenis in haar gezin. Tijdens haar eindexamenjaar verongelukte haar één jaar jongere zusje. Het toeval wilde dat haar zusje in de weken daarvoor haar behandelwensen met Brenda had besproken, zo wilde ze bijvoorbeeld niet door een ongeval in een rolstoel terecht komen. Deze uitgesproken wens gaf enigszins troost na het plotselinge drama. Als gevolg van het ongeluk was Ott tijdens het begin van haar studie veel bezig met de dood van haar zusje, wat onbewust een katalysator bleek voor haar passie voor zorg rondom het levenseinde. Zo voerde ze tijdens haar verpleegstage bijzondere gesprekken met mensen die stervende waren en merkte dat dit haar vrij goed afging, wat haar nieuwsgierigheid voedde. Pas enkele jaren geleden realiseerde ze zich dat de interesse voor ACP was gewekt door de dood van haar zusje.

'Volg je hart en ontdek wat jouw zingeving is'

Als huisarts ontwikkelde deze belangstelling zich verder in een compassie voor ouderengeneeskunde, ACP en positieve gezondheid, waarbij het levensverhaal van de mens centraal staat. Toen haar twee kinderen op de middelbare school zaten, besloot Ott de opleiding tot kaderarts ouderengeneeskunde te volgen. Door een filmpje voor *Medisch Contact* dat



Ott insprak bij het uitkomen van de landelijke richtlijn voor reanimatie bij kwetsbare ouderen in 2013 raakte haar carrière in een stroomversnelling. De ene kans leidde tot de andere, ze schreef publicaties voor *Huisarts en Wetenschap*¹, het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*² en een hoofdstuk in het boek *De Dokter en de Dood*³. Daarnaast werd ze geregeld uitgenodigd om publiekelijk te spreken over haar werkzaamheden.

DE KEERZIJD

Ott voelde zich in die tijd ijzersterk, zowel fysiek als mentaal, naast haar werk roeide ze ook nog drie keer per week. Dit werd echter bruuft verstoord door een ongeluk. Ze brak een rugwervel ten ze nietsvermoedend haar auto wilde oprukken vanwege autopech, waarbij ze tevens de diagnose osteoporose kreeg. Ott vertelt dat dit psychisch een enorme tegenslag was, een grijze periode uit haar leven. Haar werk stond plotseling stil, ze zat vier maanden thuis en moest leren omgaan met veel pijn. Het was een zware tijd, maar dat ging gelukkig weer voorbij. Zingeving was in die periode erg belangrijk. Ze werkte aan een artikel en deed veel administratie voor de praktijk. Ott geeft aan veel kansen te hebben gehad in haar leven, waarbij het één leidde tot het andere. De keerzijde hiervan is dat ze op te veel dingen 'ja' heeft gezegd en haar gezondheid geen prioriteit was. Haar passie en doorzettingsvermogen zijn haar kracht, maar ook haar valkuil. Ott denkt positief wanneer er nieuwe kansen op haar pad komen, met als lijfspreuk: "ik heb

Tips

VOOR HET BEHOUDEN VAN BEVLOGENHEID

"Volg je hart en ontdek wat jouw zingeving is" is de belangrijkste tip van Ott. "Waar krijg je energie van en wat kost je energie? Deins niet terug om in jezelf te investeren, dit voedt je passie." Ott geeft als voorbeeld dat ze een spreekcursus heeft gedaan om zichzelf beter te leren presenteren en verhalen beter te kunnen opbouwen. Ook heeft ze begin dit jaar een coach geconsulteerd om haar wensen en plannen voor haar verdere loopbaan in kaart te brengen. Tot slot zegt Ott: "Zorg goed voor jezelf. Je kunt alleen goed voor anderen zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt. Maak na een zware dag een wandeling in de natuur, zet goede muziek op en maak tijd voor emotie en reflectie. Neem iemand aan de hand die je ondersteunt, zoals een mentor, coach of zorg voor interventie met collega's. Ook als er dingen gebeuren op persoonlijk vlak, neem hier dan de aandacht voor en ga niet zomaar door 'in die sneltrain' waar we allemaal in zitten."

het nooit eerder gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan" (*Pipi Langkous*).


POSITIEVE GEZONDHEID

In 2011 brak Machteld Huber door met een hoofdartikel in *The British Medical Journal* over het concept positieve gezondheid⁴. Ott kende Huber al jaren en het concept sprak haar aan, omdat positieve gezondheid en ACP bij ouderen meerdere raakvlakken hebben. Zowel in het kader van positieve gezondheid als bij een gesprek over behandelwensen bij ouderen denk je in meerdere domeinen (zie figuur 1 'Het Spinnenweb'). De positieve werking van dit spinnenweb heeft Ott ook persoonlijk ervaren tijdens de revalidatie van haar wervelfractuur. De fysiotherapeut van het Rugcentrum vroeg bij aanvang naar haar persoonlijke doelen, waarop ze aangaf weer te willen kunnen roeien en werken. Deze vraag bekrachtigde haar positief in het behalen van haar doelen en zorgde voor veel motivatie. Als één pijler uit het spinnenweb vooruitgaat, in dit geval in het domein 'lichaamsfuncties' (therapie Rugcentrum), dan verbeteren ook de andere domeinen. Dit blijkt ook uit

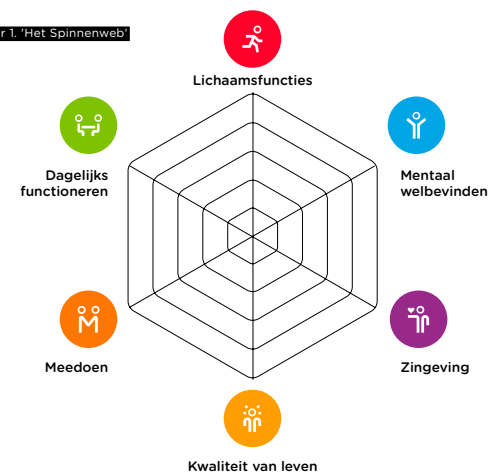
het onderzoek van Huber. Door deze ervaring kan ze het concept positieve gezondheid beter implementeren in haar huisartsenpraktijk. Het spinnenweb is een goed hulpmiddel om het gesprek met de patiënt aan te gaan. "Je hoort dingen die je anders niet had gehoord en de patiënt heeft mogelijk andere wensen dan jij had verwacht. Daarmee sluit je beter aan op de motivatie van de patiënt en komt diegene meer in zijn kracht."

PERSONLIJK LEIDERSCHAP

Naast haar inzet als huisarts en kaderhuisarts is Ott bestuurslid van de LAEGO (Landelijke Adviesgroep Eerstelijngeneeskunde voor

Ouderen). Door de combinatie van haar werk als arts, bestuurslid, ondernemer en spreker heeft ze zich ontwikkeld tot persoonlijk leider. Haar werk als huisarts is voorlopig nog haar core business, maar de combinatie van verschillende taken geeft haar energie. De grootste inspiratie voor haar lezingen haalt ze uit de levensverhalen van patiënten uit haar eigen huisartsenpraktijk. Ook op persoonlijk vlak zit Ott niet stil. Haar hobby, het zingen van klassieke muziek, was de afgelopen jaren helaas op de achtergrond geraakt. In coronatijd heeft ze dit weer opgepakt en nu heeft ze een uur per week zangles via Zoom. Dit is haar 'heilige uurje'. Zingen geeft haar energie en is een belangrijk stukje zelfzorg. Ook stelt ze meer eisen, prioriteiten en geeft ze haar grenzen beter aan. Ze besteedt veel aandacht aan het in goede conditie houden van haar rug met zo min mogelijk pijn. Ott zal zelf de komende jaren haar werk als huisarts, kaderarts, ondernemer, bestuurder en leider voortzetten. Daarbij hoopt ze anderen, inclusief jonge artsen, te blijven inspireren. 

figuur 1. 'Het Spinnenweb'



REFERENTIES

- Brenda Ott, Ghislaine van Thiel, Hans van Delden. Advance Care Planning bij kwetsbare ouderen. *Huisarts & Wetenschap*. 3 december 2014.
- Brenda Ott, Ghislaine van Thiel, Corinne de Ruiter, et al. Kwetsbare ouderen en advance care planning. *Ned Tijdschr Geneesk*. 2015;159:A8295.
- De dokter en de dood*. Lia van Zuylen et al. (red.). Diagnostis Uitgevers.
- Machteld Huber, J André Knottnerus, Lawrence Green, et al. How should we define health? *BMJ*. 2011 Jul 26;343:d4163.