



Positiv sundhed – en vej til meningsfulde samtaler i almen praksis

"Health is broader than the absence of disease or symptoms. An increasingly central role is played by other aspects, such as resilience, sense of purpose, meaningfulness and self-management." (Machteld Huber)

Jeg blev opmærksom på "positive health"-konceptet til WONCA Europe i Bruxelles 2023, hvor den hollandske læge Machteld Huber var keynote speaker. Siden har jeg mødt hendes kollega Karolien van den Brekel flere gange til Nordisk kongres i Turku og igen til WONCA Europe i Dublin 2024, hvor jeg fik dybere indsigt i konceptet og kunne se meningen med at bruge det tilhørende spindelvæsværktøj i dansk almen praksis. Problemet var bare, at det fandtes på hollandsk, engelsk, tysk, fransk, islandsk og andre sprog – men ikke på dansk.

Siden har en arbejdsgruppe i DSAM's bestyrelse arbejdet sammen med Karolien for at få en dansk udgave af værktøjet. Det er nu lykkedes, og vi afventer de sidste godkendelser, inden spindelvævet kan blive offentligt tilgængeligt.

En ny definition af sundhed

Begrebet er udviklet af Machteld Huber som en omformulering af WHO's definition af sundhed som "fravær af sygdom". Huber blev selv ramt af

sygdom og følte, at dette begreb ikke var dækkende, så hun gik i gang med at redefinere begrebet sundhed sammen med en arbejdsgruppe. Det satte fokus på helbredsopfattelsen "sundhed som evne til at håndtere livets udfordringer og finde mening via selvreflektion".

Gruppen bag positiv sundhed mener, at spindelvæsværktøjet kan være løsningen for mange i almen praksis. Med et unikt, enkelt værktøj kan mennesker reflektere over deres egen sundhed og deltage i en "alternativ samtale" om essensen i de ting, der er vigtige for dem, og hvilke skridt de skal tage for at komme videre.

Erfaringer fra bl.a. Holland viser, at værktøjet kan understøtte et sundere liv, at patienter og sundhedsprofessionelle er mere tilfredse med konsultationerne, at de sundhedsprofessionelle får større arbejdsglæde, og at sygdomsorienteret tænkning kan ændres til sundhedsorienteret tænkning.

I Holland er spindelvævet nu integreret i mange lægejournalssystemer. Man har også indført begrebet mange

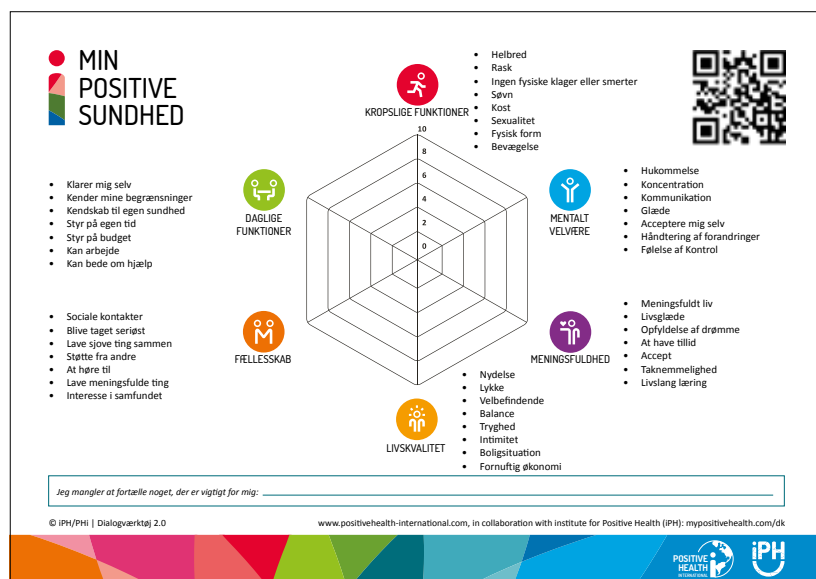
andre steder i samfundet, bl.a. i kommuner og forskellige organisationer.

Seks komponenter i modellen

Spindelvævsmodellen omfatter seks grundkomponenter i sundhedsbegrebet: kropslig funktion, mentalt velvære, meningsfuldhed, livskvalitet, fællesskab og daglig funktion. Patienten bliver bedt om at vurdere hver af de seks komponenter på en skala fra 1 til 10, hvor 1 angiver, at det "stemmer ikke", mens 10 angiver, at det "stemmer" med min situation lige nu.

For hver af de seks begreber er der et udspecificeret spørgeskema med 7-8 spørgsmål. Alternativt kan man arbejde ud fra de 7-8 stikord på figuren. Vælger man den udspecificerede model, skal man udregne et gennemsnit af talværdien, som så sættes på en skala fra 1 til 10 ud for hver af de seks akser. Derefter tegner man en streg mellem hver af talværdierne på de seks akser og får et spindelvæv med sin egen aktuelle livssituation.

Når spindelvævet er udfyldt, stiller man patienten nogle spørgsmål: Hvad tænker du, når du ser spindel-



funktion”. Det er en stor positiv overraskelse, at hun har et godt netværk med mange mennesker, der kerer sig om hende, og fin økonomi. Hendes liv er faktisk ikke så slemt, som hun gik og troede! Hun mener, at hun kan løfte ”kropslig funktion” og ”mentalt velvære”, hvis hun tager sig sammen til at gå nogle ture i skoven. Hun går fra konsultationen med en plan, hun selv har lavet. ●

vævet? Er der noget, der er vigtigt for dig at ændre? Hvis der er det, hvad skulle det så være? Hvordan vil du gøre det?

I stedet for, at lægen giver råd om, hvad lægen foreslår at ændre, giver det patienten råderum til at tale om det, der betyder mest for patienten – og nogle gange får man nogle overraskende svar! Det kræver, at lægen giver rum og tid til at lytte for at mediere patienten til selv at tage aktivt stilling og ansvar for problemløsningen.

Fokus på det vigtigste for patienten

Spindelvævet gør det muligt at tale om andet end symptomer og diagnoser. Det understøtter patientcentreret kommunikation og fælles beslutningstagning.

Det er vigtigt at pointere, at selve tallene ikke er så vigtige. Det vigtige er, at dialogværktøjet giver patienten et overblik over egen livssituation (godt/mindre godt), og hvad patienten vil ændre for at få det bedre.

Dialogværktøjet hjælper med at finde ind til det, der er vigtigt for patienten. Det kan især være nyttigt i samtaleforløb, der er kørt fast, og hvor det er svært at finde ud af, hvad der nager patienten – måske ved patienten

ten ikke rigtigt selv, hvad problemet er. Denne facilitering kan også betyde, at lægen ikke bliver udbrændt. Den praktiserende læge kan endda bruge modellen på sig selv og få indsigt i egen livssituation.

Spindelvævet er særligt velegnet til patienter med multisygdom, psykisk sårbarhed, kroniske tilstande eller lavt funktionsniveau. Det kan bruges i den daglige konsultation, samtaleforløb, forebyggelsessamtaler, årsstatus og somatisk undersøgelse ved psykisk sygdom. Patienten kan udfylde værktøjet hjemmefra eller i venteværelset.

Case fra praksis

Mia (54 år) er voksenpædagog på et bosted. Hun har været sygemeldt en måned, men hun har det ikke godt og kan ikke komme tilbage på arbejde. Hun har ikke overskud til noget og er usikker på, hvad der nager hende. Vores samtale er kørt fast. Jeg introducerer hende for ”Min positive sundhed” og beder hende udfylde skemaet derhjemme.

Ved næste samtale kommer hun smilende ind. Hun har udfyldt spindelvævet. Hun scorer lavt på ”kropslig funktion” og ”mentalt velvære”, men højt på ”fællesskab” og ”daglig

LÆS

Handbook Positive Health



LÆS

What is Positive Health?



DOWNLOAD

Kort dansk version af spiderweb



SÅDAN KOMMER DU I GANG:

- Find den korte, danske version af spiderwebbet på QR-koden ovenfor. Scroll et stykke ned og download.
- Vil du læse mere: Handbook Positive Health in Primary Care, the Dutch Example, af Machteld Huber, Karolien van den Brekel m.fl.

OM KAROLIEN

Karolien van den Brekel er en af hovedtalerne ved DSAM's årsmøde den 3. oktober 2025, hvor hun holder oplæg om ”Positive health”.