

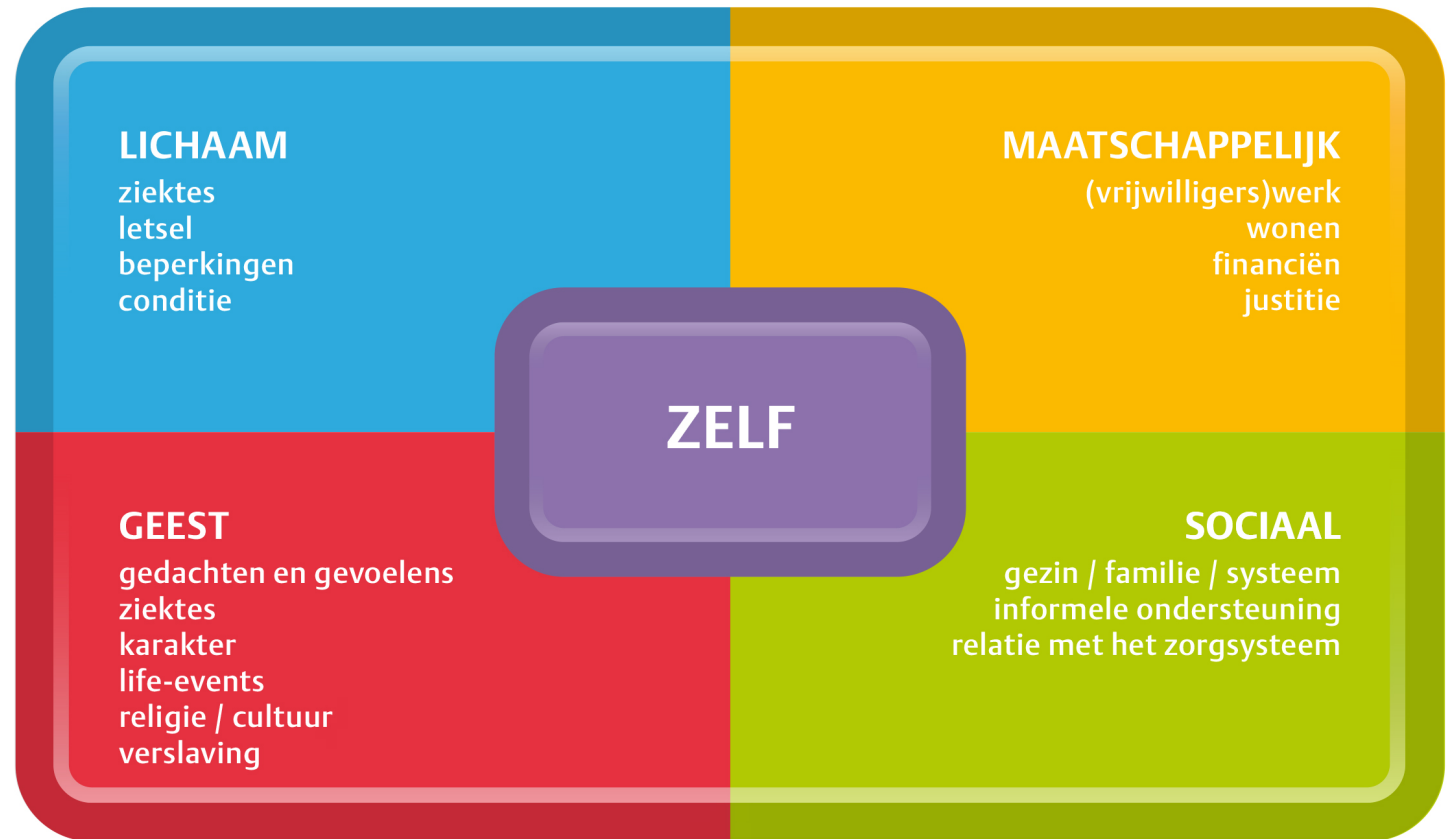
Gebruik van het 4 Domeinen-model

Praktisch instrument voor het brede gesprek en domeinoverstijgende samenwerking binnen Krachtige basiszorg

Waar de bewoner, patiënt of cliënt wordt aangeduid als *hij*, kan ook *zij* of *die, hen* of *hun* worden gelezen.

© 2026
Stichting Overvecht Gezond!

Gebruik en verspreiding van deze uitgave inclusief het 4-Dmodel zijn toegestaan mits Stichting Overvecht Gezond als bron wordt vermeld. Het is niet toegestaan de inhoud, inclusief vormgeving, zonder toestemming van Stichting Overvecht Gezond te wijzigen.



Het 4D-model in het kort →

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Het 4D-model in het kort

Sommige bewoners hebben complexe vraagstukken die zich afspelen in meerdere levensgebieden, in meerdere domeinen. De domeinen zijn *mijn lichaam (lichaam)*, *mijn gedachten en gevoelens (geest)*, *de mensen om mij heen (sociaal)* en *mijn omgeving (maatschappelijk)*.

Het 4 Domeinen-model (4D-model) is een praktisch en krachtig instrument om het brede gesprek te voeren. Samen met de professional zet de bewoner op een rij wat er allemaal speelt in zijn leven, in alle vier de domeinen dus. Inzicht ontstaat hoe de domeinen elkaar beïnvloeden en wat de invloed is op de beleving van de bewoner, op zijn ervaren gezondheid.

Om passende zorg te bieden voor bewoners met complexe vraagstukken hebben alle professionals uit het medisch, sociaal en maatschappelijk domein elkaar hard nodig. Ze werken meer samen door het 4D-model te gebruiken en helpen zo de ervaren gezondheid van hun bewoners te verbeteren.

Als professional werkzaam in het medische, sociale of maatschappelijke werkgebied kun je het 4D-model inzetten. Huisartsen en praktijkondersteuners gebruiken het, wijk-verpleegkundigen, medewerkers van wijkteams/ buurtteams, sociaalpsychiatrisch verpleegkundigen, psychologen, welzijnsmedewerkers en niet op de laatste plaats de bewoner.

Inzet 4D voorkomt

- > **Overbehandeling** door een medisch antwoord op een niet-medisch probleem
- > **Onderbehandeling** doordat sociaal-maatschappelijke zorgen het zicht vertroebelen op een medisch probleem
- > **Niet goed afgestemde zorg**, waarbij professionals elkaar tegenspreken

Inzet 4D stimuleert

- > **Juiste keuzes in de aanpak** wat als eerste moet en met welke urgentie
- > **Nemen van de eigen rol** voor de bewoner of zijn netwerk
- > **Delen van informatie**
- > **Groeiend vertrouwen** van de bewoner als professionals uit alle domeinen samenwerken



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Ontstaan van het 4D-model

Waar een medisch antwoord alleen onvoldoende bleek

Het 4D-model is in de periode 2010-2012 ontwikkeld door twee huisartsen in de Utrechtse wijk Overvecht. In hun dagelijkse praktijk kregen zij veel te maken met bewoners met lichamelijke klachten die daarnaast kampten met schulden, eenzaamheid, werkloosheid en andere sociaal-

maatschappelijke problemen. Deze bewoners kwamen regelmatig terug op het spreekuur omdat zij zich ziek of niet goed bleven voelen.

Uitsluitend een medisch antwoord bleek in deze situaties onvoldoende.

De twee huisartsen, Jacqueline van Riet en Nikki Makkes, stelden drie belangrijke zaken vast:

Ten eerste bleek dat werken vanuit **het perspectief van één discipline niet effectief is** bij mensen met gestapelde problematiek: niet-medische factoren beïnvloeden de ervaren gezondheid net zo sterk als lichamelijke klachten. Wanneer deze factoren niet worden herkend en meegenomen, blijven klachten vaak bestaan en schiet de zorg tekort.

Ten tweede werd duidelijk dat **de huisarts niet zelf sociaal-maatschappelijke problemen oplost** maar wél moet weten wat er speelt om de juiste professional te kunnen betrekken.

Ten derde zagen zij dat wanneer professionals elkaar niet kennen en niet samenwerken, inefficiëntie ontstaat: zij werken langs elkaar heen in plaats van met elkaar.

In het zoeken naar antwoorden op deze vraagstukken ontstond het 4D-model. Dit model ondersteunt hoe je als professional breed kijkt naar de situatie van de bewoner. Het 4D-model stimuleert een interprofessionele aanpak waarin medische, sociale en maatschappelijke perspectieven samenkomen.

In de jaren daarna bleek dat het 4D-model meer was dan een instrument in het gesprek. De principes achter het model werden de basis voor een bredere manier van werken en organiseren in de wijk. Zo werd het 4D-model onderdeel van Krachtige basiszorg: een integrale wijkaanpak waarin professionals uit zorg, welzijn en preventie samenwerken vanuit gedeelde uitgangspunten. Het doel is toegankelijke, samenhangende en persoonsgerichte basiszorg te bieden voor bewoners in aandachtswijken.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Krachtige basiszorg

Het 4D-model is een belangrijk instrument binnen **Krachtige basiszorg**

Krachtige basiszorg is een integrale, wijkgerichte aanpak die ervoor zorgt dat basiszorg toegankelijk blijft voor kwetsbare bewoners in aandachtswijken: mensen met hoge gezondheidsrisico's en problemen op meerdere leefgebieden.

Professionals uit het medische, sociale en maatschappelijke werkgebied werken samen om deze complexiteit écht te begrijpen en aan te pakken.

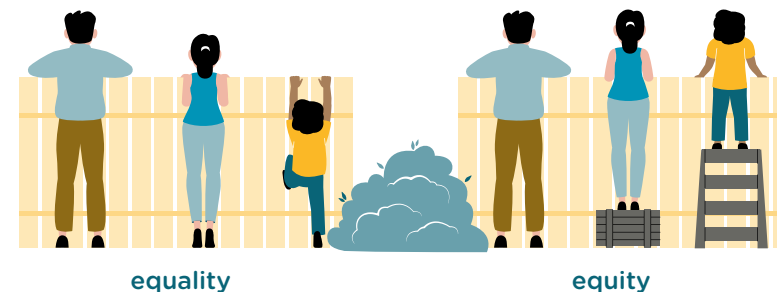
Binnen deze aanpak leren professionals van elkaar en stemmen ze hun handelen af. Ze werken nauw samen met de bewoner om passende oplossingen te vinden voor de vraagstukken in de verschillende domeinen. Centraal staat het vermogen verder te kijken dan de enkelvoudige klacht en te werken vanuit een geïntegreerd perspectief, dichtbij de leefwereld van de bewoner.

Krachtige basiszorg geeft de bewoner meer inzicht en eigen regie, de professionals ervaren meer werkplezier en de kwaliteit van zorg verbetert.

Krachtige basiszorg biedt richting en houvast voor professionals in de wijk door samen te werken aan gemeenschappelijke doelen, kennis te delen en praktijkervaringen uit te wisselen.

Het is geen vast stappenplan, maar een manier van werken, leren en organiseren die professionals helpt betere, samenhangende zorg te leveren in complexe omstandigheden. Deze manier van werken is vastgelegd in **7 principes** die als kompas fungeren voor het dagelijks werk.

Krachtige basiszorg is ongelijk investeren voor gelijke kansen



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Praktische handleiding

Het gebruik van het 4D-model

Een huisarts, een praktijkondersteuner, een medewerker van een wijk- of buurtteam, welke professional je ook bent, je kunt ieder moment het brede gesprek starten aan de hand van het 4D-model. Je voert het brede gesprek als er bijvoorbeeld veel tegelijk speelt, er weinig vooruitgang is of de mogelijkheden in jouw eigen domein beperkt lijken. Je kunt het ook doen als er behoefte is om te komen tot een integrale benadering of tot meer regie bij de bewoner.

In het midden van het model staat de bewoner, aangeduid met het *zelf* of *ik*. De omstandigheden in alle vier de domeinen en de interactie daartussen, beïnvloeden de ervaren gezondheid van de bewoner. In het brede gesprek helpt het 4D-model om structuur aan te brengen, inzicht te krijgen en te prioriteren.

Geen zicht op invloed verschillende domeinen

Saïda werkt als zelfstandige zonder personeel. Ze heeft vaak hoofdpijn en ervaart veel stress. Ze komt steeds niet toe aan haar administratie; de energie ontbreekt door haar hoofdpijnen.

Ze heeft niet in de gaten dat er een vicieuze cirkel is ontstaan. Door de uitleg van de praktijkondersteuner GGZ met behulp van het 4D-model ziet ze beter het verband tussen haar hoofdpijn, haar gespannenheid en de oorzaak van de stress.

De praktijkondersteuner maakt voor Saïda een eerste afspraak met Tom van het buurtteam. Hij helpt haar nu met haar administratie. Samen lopen ze ook de verschillende domeinen nog een keer langs.

Saïda begrijpt daardoor beter hoe ze haar stress kan verminderen. Doordat de spanning afneemt, krijgt zij weer motivatie om zelf de administratie op te pakken.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding



4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Geen vooruitgang

Meta is manager van een groot bedrijf. Ze is net gescheiden en heeft schulden gemaakt. Ze voelt zich zó somber dat ze arbeidsongeschikt is geraakt. De huisarts verwijst haar naar de psychiater en naar het sociale wijkteam.

Drie maanden later komt Amina van het wijkteam bij Meta thuis om te helpen met de financiën. Ze merkt op dat Meta niet naar de psychiater is geweest. Ze snapt niet goed wat er speelt. Amina legt het 4D-model op tafel en ze doorlopen samen alles wat er speelt.

Schoorvoetend vertelt Meta dat zij geen geld heeft voor de bus naar de GGZ-instelling. Ze schaamt zich hiervoor en durft dit de huisarts niet te vertellen.

Ook de arbo-arts weet het niet. Zij voelt zich intussen steeds somberder. Samen maken ze een afspraak bij de huisarts om dit te bespreken in een driegesprek.

De oplossing ligt in een ander domein

Johannes kan niet goed lezen en schrijven. Hij komt al jaren bij de huisarts met pijn in zijn benen vanwege zijn bloedvaten.

Huisarts en fysiotherapeut behandelen hem daarvoor.

Hij komt vandaag bij de huisarts omdat hij extra veel last heeft. Volgens hem ontstaat de extra pijn doordat zijn woning op de achtste verdieping ligt en de lift vaak kapot is. Hij vraagt of de huisarts een nieuwe woning voor hem kan regelen.

De huisarts kan dit natuurlijk niet en legt Johannes uit dat het sociale wijkteam hem kan informeren hoe hij kan proberen in aanmerking te komen voor een woning op de begane grond.

Johannes en de huisarts spreken af het sociale wijkteam te betrekken.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen →

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Het 4D-model in 8 stappen

1 Introduceer het 4D-model

Maak duidelijk dat er een ander gesprek gaat plaatsvinden dan uitsluitend over die ene klacht. Licht toe dat je graag samen wilt bekijken wat er allemaal speelt in het leven van de bewoner en hoe dat invloed heeft op elkaar en op de klacht. Vraag of dat goed is.

2 Teken het 4D-model of gebruik het blok met voorgedrukte vellen

Op de achterzijde van de blocnote zijn ondersteunende icoontjes gedrukt.

3 Geef uitleg

Vertel de bewoner dat omstandigheden in alle levensgebieden invloed hebben op hoe hij zich voelt, op zijn 'zelf'. Een cijfer voor ervaren gezondheid kan goed het startpunt zijn (pagina 8).

4 Verken per domein

Voor elk domein bespreken jij en de bewoner de feiten én de beleving, gedachten en ervaringen: wat doet dit met hem en tot welk gedrag leidt het? Wat zijn de positieve punten per domein, wat gaat goed?

5 Leg de verbanden tussen de domeinen en het 'ik' of 'zelf'

Door verbindinglijnen te tekenen worden verbanden zichtbaar tussen beleving en klachten in verschillende domeinen. Denk bijvoorbeeld aan een lijntje tussen werkstress en migraine. Vul zelf aan met voorbeelden, ook in positieve zin.

6 Prioriteer

Samen met de bewoner stel je vast wat op dit moment het belangrijkste is om als eerste aan te pakken: waardoor kan hij zich beter voelen, wat heeft hij nodig om initiatief te nemen? Je reflecteert als professional ook vanuit je eigen deskundigheid op voor- en nadelen van de keuze(s).

7 Maak een plan

Gezamenlijk komen jullie, professional en bewoner, tot een plan.

8 Rond af en plan de (eerste) vervolgstap

Beslis samen met de bewoner waarmee kan worden begonnen, *klein, haalbaar en concreet*. De vervolgstappen worden direct ingepland. Blijf betrokken tot het doel is bereikt, eventueel als (medisch-sociaal) team: spreek af wie wat doet.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Cijfer voor ervaren gezondheid

In de praktijk gebruiken professionals regelmatig het *cijfer voor ervaren gezondheid* samen met het 4D-model.

Dit '*rapportcijfer*' voor ervaren gezondheid kun je uitvragen als: 'Er speelt veel in uw leven en er wordt veel

van u verwacht: welk cijfer zou u uw gezondheid op dit moment geven?'

(Wijs naar het zelf of ik in het centrum van het plaatje.)

Op deze wijze sluit de professional aan bij de beleving van de bewoner. De relatie van het 'zelf' of 'ik' met de vier domeinen en wat zich daar afspeelt, kan met behulp van het *cijfer voor ervaren gezondheid* het inzicht van de bewoner vergroten. Dit levert op dat hij beter weet wat hij kan of wil aanpakken om de situatie te veranderen. Het *cijfer voor ervaren gezondheid* is een goed startpunt om te bepalen wat de bewoner én de professional kunnen bijdragen om bijvoorbeeld een punt hoger te komen. Door de vraag periodiek te stellen wordt het beloop gevolgd.

Introductie van het brede gesprek door de huisarts

“ Alle onderzoeken zijn goed. Ook met de uitslag van het bloedonderzoek kunnen we jouw vermoeidheid niet verklaren; hoe is dat voor jou?
Ik merk dat je zo niet goed verder kunt. Er kan in jouw leven meer aan de hand zijn waar je zo moe van wordt. Als je wilt, denk ik graag mee.
Zullen we hier een vervolgspraak voor maken? ”



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding →

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Tips & tricks 4D-model

Elke professional kan het gesprek voeren

Dit is afhankelijk van onderlinge afspraken of van bestaande behandelrelaties (*matched care*).

Focus vooral op kansen (en niet op problemen)

Breng alle (informele) zorg en hulp in kaart: wie doet wat? Leg zelf proactief contact met betrokken collega's

Let op interculturele verschillen

In 'wij-culturen' is het *zelf* vaak niet of minder belangrijk of zelfs lastig te begrijpen. De verbanden tussen de domeinen zijn wel uit te leggen. Check of de voorgestelde oplossingen echt begrijpelijk, relevant en haalbaar zijn.

Open of gesloten vragen

Richt een open vraag op een concrete situatie of domein. Stel een meer gesloten vraag om de bewoner op weg te helpen, vraag daarna door.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

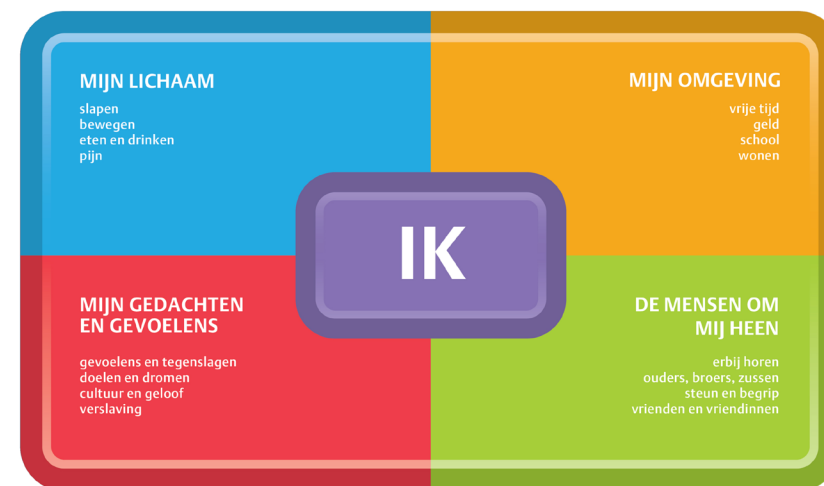
4D-model Jeugd

De aanpassing van het 4D-model voor volwassenen naar een 4D Jeugd is vooral gericht op ander taalgebruik en het gebruik van ander beeldmateriaal: eenvoudiger en meer toegespitst op de leefwereld van een kind of jongere.
Het helpt goed om juist met hen laagdrempelig het

brede gesprek te voeren als ze naar jou toekomen met een klacht of met zorgen.

Bij een kind of jongere is het hele systeem van invloed: de ouders zijn belangrijk, maar vrienden, de school en de straat als tweede leefomgeving ook. Kinderen en jongeren kunnen veel last ervaren van problemen in hun directe omgeving.

Naast ander taalgebruik zijn de gebruikte icoontjes ook anders. Waar het 4D-model voor volwassenen een A5-formaat heeft, is het papieren blok voor kinderen en jongeren op A4 -formaat; dit geeft ruimte aan bijvoorbeeld tekenen en lijnen trekken tussen de domeinen.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Extra aandachtspunten Jeugd

-  **Laat het kind of de jongere vooral zelf zijn verhaal doen**
-  **Problematiseer niet (te snel)**
Eerder 'wat wil je anders, wat heb je daarvoor nodig, wat kun je zelf, wat heb je van anderen nodig?'
-  **Maak het klein en concreet**
Toegespitst op school, thuis, buiten zijn, vrienden, vriendinnen.
-  **Geef mogelijkheden zonder in te vullen**
Wat vind je leuk, wat vind je niet leuk, moeilijk of stom? Waar ben je trots op? Waar ben je goed in? Maak je je wel eens zorgen? Om wie? Om wat? Wie kan jou goed helpen? Wie nog meer? In welke situatie? En wat doen zij dan?
-  **Gebruik de papieren versie van het 4D Jeugd om kinderen en jongeren de ruimte te geven te tekenen**
-  **Vraag verbindingslijntjes te trekken tussen de verschillende leefgebieden**
Laat vertellen waarom ze die lijntjes hebben getekend. Uiteraard mag het kris-kras door alle domeinen gaan.
-  **Gebruik de icoontjes op de achterzijde van het papieren blok als (extra) aanleidingen in het gesprek**
-  **Voeg eventueel later zelf ook lijntjes toe**
Zo kun je met kleine voorbeelden uitleggen wat andere kinderen of ouders hebben ontdekt.
-  **Scan de opbrengst in**
Als een kind of jongere heeft getekend of verbindingslijntjes heeft getrokken tussen de domeinen, wil je deze persoonlijke 'touch' niet kwijtraken: **scannen** is een mogelijkheid in de digitale overdracht naar collega's in de samenwerking.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Samenwerken

Bij een bewoner met veel zorgen of klachten op meerdere levensgebieden zijn vaak meer professionals betrokken. **Allemaal zoek je vanuit je eigen vakgebied naar de beste oplossing. Bij het komen tot passende zorg zijn jouw collega's uit andere domeinen noodzakelijk om het hele beeld te krijgen. Door het 4D-model ook in de samenwerking in te zetten wordt deze efficiënter en effectiever.**

Samenwerken is

- > Niet alles zelf doen
- > Elkaar kennen
- > Samen optrekken
- > Samen verantwoordelijk zijn
- > Samen leren
- > Investeren in 1 taal en 1 werkwijze

Elkaar betrekken

Milou komt bij huisarts Jan. Ze zegt: 'ik ben ziek, jij kan helpen, Salima heeft gezegd'. Jan begrijpt niet precies wat Milou bedoelt. Samen bellen ze Salima van het wijkteam. Van haar hoort Jan het hele verhaal. Milou's uitkering wordt niet verlengd, tenzij er een medische reden is dat zij niet werkt. Milou heeft veel stress van de zorgen om haar uitkering en heeft daar een gesprek over gehad met Salima.

Jan en Salima organiseren een drie-gesprek met Milou en kijken wat er allemaal speelt in haar leven. Hiervoor gebruiken ze het 4D-model en de icoontjes, zodat Milou begrijpt wat er wordt bedoeld.

Milou is opgegroeid in Mali en heeft moeite met het Nederlands. Ze is niet naar school geweest en heeft nooit leren lezen en schrijven. Het centrum voor Werk en Inkomen wil dat Milou een taalcursus Nederlands doet. De vraag is echter of zij dat wel kan. Salima en Jan onderzoeken met Milou de mogelijkheden en spreken af wie wat doet.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Samen optrekken en samen verantwoordelijk

Het 4D-model stimuleert breed te vragen en na te gaan wie al betrokken is of betrokken zou moeten worden. Daarmee voel je je als professional niet alleen verantwoordelijk voor jouw eigen deel van de puzzel, maar ben je ook (mede) verantwoordelijk voor het totaal. Dat maakt dat je jouw collega's uit hetzelfde of een ander domein makkelijker opzoekt om af te stemmen en om de bewoner en zijn netwerk te betrekken.

Samenwerken vraagt contact

Samenwerking gaat makkelijker als je jouw collega's kent en je elkaar kunt bereiken. Overleg en afstemming doe je volgens het principe: *zo klein als mogelijk en zo uitgebreid als nodig*.

Jullie contact kan gaan over het proces en over de inhoud; in verband met de zorgvuldigheid rond privacy is dat een belangrijk onderscheid.

Contact over het proces van samenwerken

Is weten **dat** jouw collega betrokken is. Je maakt afspraken over wie, wanneer en waar. Als je het 4D-model gebruikt voor de bewoner met veel zorgen op verschillende levensgebieden is deze coördinatie bijna altijd nodig.

Contact over de inhoud

Is uitwisselen **wat** er speelt. Bij voorkeur is de bewoner daarbij aanwezig. Als dit niet mogelijk is, informeer je de bewoner vooraf en geef je later een terugkoppeling van wat er is besproken. Zo blijft de regie zoveel mogelijk bij de bewoner en blijft privacy gewaarborgd.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

1 taal, 1 werkwijze en samen leren

Het kan voor de bewoner verwarrend zijn als verschillende zorg- of hulpverleners hun vraag op een verschillende manier benaderen. Het 4D-model helpt dit te voorkomen doordat jij en elke samenwerkingspartner denkt in het totaal van de vier domeinen, in dezelfde taal en in afgestemde keuzes.

Samenwerken is altijd maatwerk en daarmee vraagt het blijvend werken aan verbetering door samen te leren. In het ontwikkelen van 1 taal en 1 werkwijze en het samen leren zijn casuïstiekbesprekingen een goed middel.

Belang van dezelfde taal en werkwijze

De fysiotherapeut legt na overleg met de huisarts, letje uit dat een röntgenfoto niet nodig is.

De wijkverpleegkundige bij haar op bezoek, zegt: 'als je het zeker wilt weten zou ik een foto laten maken'.

Fysiotherapeut en wijkverpleegkundige weten niet van elkaar dat ze een tegenstrijdig advies geven. De bewoner is alleen maar meer verward en weet nu niet wat te doen.

Denken in 4 domeinen

De leerkracht op school denkt dat Dilan ADHD heeft en stuurt hem naar de huisarts. De gezinswerker wordt betrokken om een breder gesprek te voeren; samen met Dilan kijken ze wat er nog meer speelt in zijn situatie. Dilan geeft aan dat hij zich slecht kan concentreren sinds zijn ouders verteld hebben dat zij uit elkaar gaan. Dit is mogelijk een goede verklaring voor zijn drukke gedrag.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken



Opbrengsten

Aan de slag

Tips & tricks

Afstemming en overleg

-  **Ken elkaars 06-nummer, mailadres en werktijden**
-  **Maak werkafspraken**
Bijvoorbeeld: de overleglijn van de huisarts wordt gebruikt voor jullie afstemming
-  **Kom elkaar tegen op informele momenten**
Gezamenlijke koffie, lunches, scholing, netwerkmomenten
-  **Denk naast bellen aan mogelijkheden als Siilo, Teams of Whatsapp**
-  **Gebruik digitale platforms (OZO of VIP Live)**
-  **Gebruik een overlegstructuur, on demand en op vaste tijdstippen**
 - > Drie-gesprek
 - > Multidisciplinair Overleg (MDO)
 - > Domeinoverstijgend casuïstiekoverleg (DOCO)



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Opbrengsten

Het werken met het 4D-model geeft:

- > Overzicht en inzicht - door de intake en het brede gesprek
- > Begrip van samenhang tussen verschillende levensgebieden
- > Gezamenlijke besluitvorming - de bewoner kiest mee
- > Efficiëntie en werkplezier voor de professionals
- > Gedragen besluitvorming - van denken 'voor' naar denken 'met' de bewoner

Het vertrouwen en de tevredenheid van de bewoner neemt toe met een positief effect op de behandelrelatie, motivatie en therapietrouw. De bewoner wordt beter geholpen en de zorg wordt daarmee doelmatiger.

Een bewoner met veel zorgen op meerdere levensgebieden voelt zich soms overspoeld, zo is de ervaring. Soms is zijn vertrouwen in professionals en instanties laag en is niet duidelijk bij wie hij moet zijn met een bepaalde vraag. Hierdoor legt hij zijn vragen overal of juist nergens neer. Soms laat hij onbedoeld belangrijke informatie achterwege omdat hij het belang er niet van inziet. Door te verkennen wat er speelt in alle domeinen voelt de bewoner zich beter begrepen, gezien en gehoord.

De kans op vermindering van klachten of problemen wordt groter als de bewoner mee kiest op basis van eigen kunnen, behoeften en ervaringen. Het cijfer voor ervaren gezondheid is daarbij helpend:

“Hoe gaat het met mij en wat heb ik nodig om me beter te voelen?”



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten



Aan de slag

Kansen door samenwerking en informatie delen

Lydia van het wijkteam komt met Yasmina mee naar de huisarts voor een driegesprek. Yasmina heeft last van haar rug en is ziek thuis.

Lydia weet dat er een leuk project op Yasmina's werk aankomt, waar Yasmina veel zin in heeft. Yasmina is echter bang weer te gaan werken; haar oma had een ernstige rugaandoening en ze is bang dat zij dit ook krijgt. Ze heeft haar angst nooit besproken met de huisarts.

Lydia weet het wel en helpt Yasmina dit bespreekbaar te maken in het driegesprek met de huisarts.

De huisarts legt uit waarom ze geen risico loopt als ze weer aan de slag gaat.

Effect van het ene domein op het ander

Daniëlle heeft vaak last van rugpijn. Vroeger was zij een goede danser en ze vond dansen heerlijk. Ze danst al heel lang niet meer.

De huisarts van Daniëlle onderzoekt haar rugklachten grondig. Zij adviseert meer ontspanning te zoeken en weer op dansles te gaan.

Daniëlle snapt niet goed waarom de huisarts dat zegt: ze wil liever een medicijn.

Dan legt de huisarts met behulp van het 4D-model het verband uit tussen ontspanning, plezier en haar klacht.

De huisarts legt uit dat het geen kwaad kan om te bewegen; het kan juist een positief effect hebben. Daniëlle is blij met de uitleg en is overtuigd weer te gaan dansen.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag



Aan de slag

Oefening, training en continu leren

Het 4D-model goed gebruiken vraagt wat oefening en training en inzet op gezamenlijk leren en blijvend leren: diverse tools en factsheets zijn beschikbaar.

Tips & tricks

 Oefening en training gaat bijvoorbeeld over:

- > Hoe het gesprek te verbreden en uit te proberen
- > Eenvoud te brengen in complexiteit
- > De juiste vragen en zinnen gebruiken
- > Voorbeelden paraat hebben
- > Verbanden leggen
- > Het opbouwen van je netwerk



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag

Zelf aan de slag

Oefening en training kun je doen door eenvoudige en bestaande tools te gebruiken: je neemt vooraf de tool door, houdt deze bij het gesprek en evalueert later voor jezelf.

Op de [website met de toolkit Krachtige basiszorg](#) vind je een aantal van deze hulpmiddelen.

Meer oefenmogelijkheden tref je aan in dit te downloaden [leermateriaal voor professionals](#).

Samen met anderen leren

Het brede gesprek helpt bij domeinoverstijgende samenwerking. Dit vraagt een onderzoekende houding en blijvend leren. Oefening kan starten met de collega's uit jouw team, jouw praktijk of breder met de samenwerkingspartners in jouw wijk, stad of land.

Denk aan mogelijkheden als:

> In jouw team, praktijk of wijk

Interdisciplinaire intervisie, 4D-casuïstiek bespreking, 4D-training of coaching, multidisciplinaire bijeenkomsten

> In regio of stad

Netwerkbijeenkomsten, gezamenlijk inwerkprogramma, scholingsdagen

> Met collega's uit het land

Symposia, een basistraining KBZ, toolkit, kennisbank van materialen, KBZ-ervaringsdeskundigen en trainers



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag



Leernetwerk Krachtige basiszorg

Het **Leernetwerk Krachtige basiszorg** is een netwerk op het platform 1Sociaal Domein met als doel het faciliteren van het informele leren tussen professionals in het medisch, maatschappelijk en sociaal domein. Hier kun je vakgenoten ontmoeten, kennis delen en deelnemen aan een webinar of dat terugkijken. Zo vind je er de **Kennisbank Krachtige basiszorg** met onder andere praktische tips en ervaringen, documenten en leermateriaal.

Op de website van **Krachtige basiszorg.nl** vind je meer inspiratie en verhalen uit de praktijk, achtergronden, argumenten en materialen en natuurlijk de **7 principes van Krachtige basiszorg**.

4D Jeugd

Speciaal voor de oefening met **4D Jeugd** zijn materialen ontwikkeld:

- > Een korte video
- > Brochure met onder andere voorbeeldzinnnetjes voor vragen over de verschillende domeinen



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag



Bestellen

Papieren blokken van het 4D-model voor Volwassenen of Jeugd zijn tegen kostprijs te bestellen bij Overvecht Gezond: info@overvechtgezond.nl.

Digitaliseren in de overdracht naar elkaar

Het 4D-model digitaal invullen is soms handig in de overdracht naar een collega: zie het [4D-digitaal-invulformulier volwassenen](#).

Voor het gesprek met de bewoner is dit minder geschikt omdat de onderlinge verbanden niet zijn in te vullen.



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

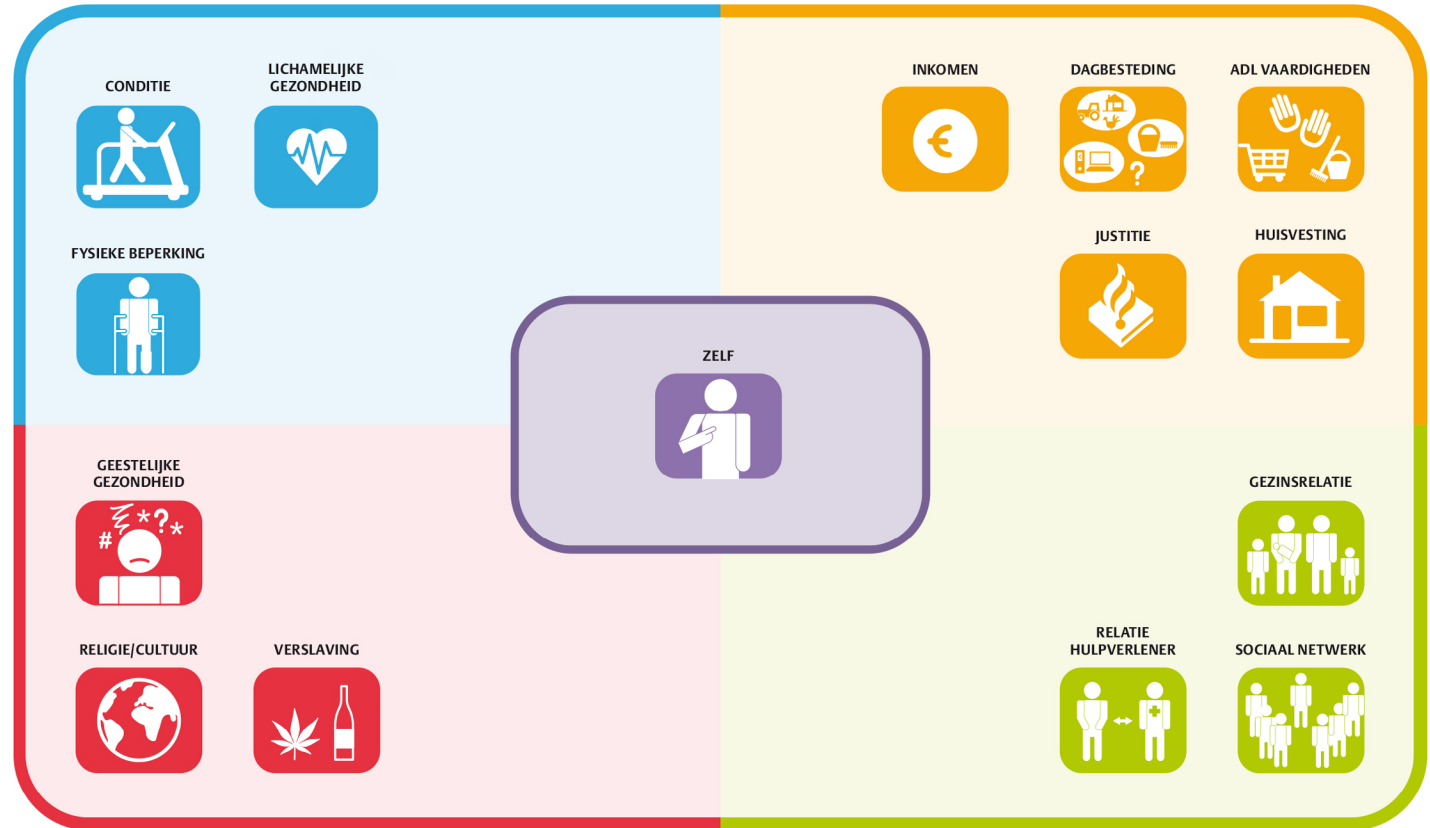
4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag



Achterzijde blocnote Volwassenen



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

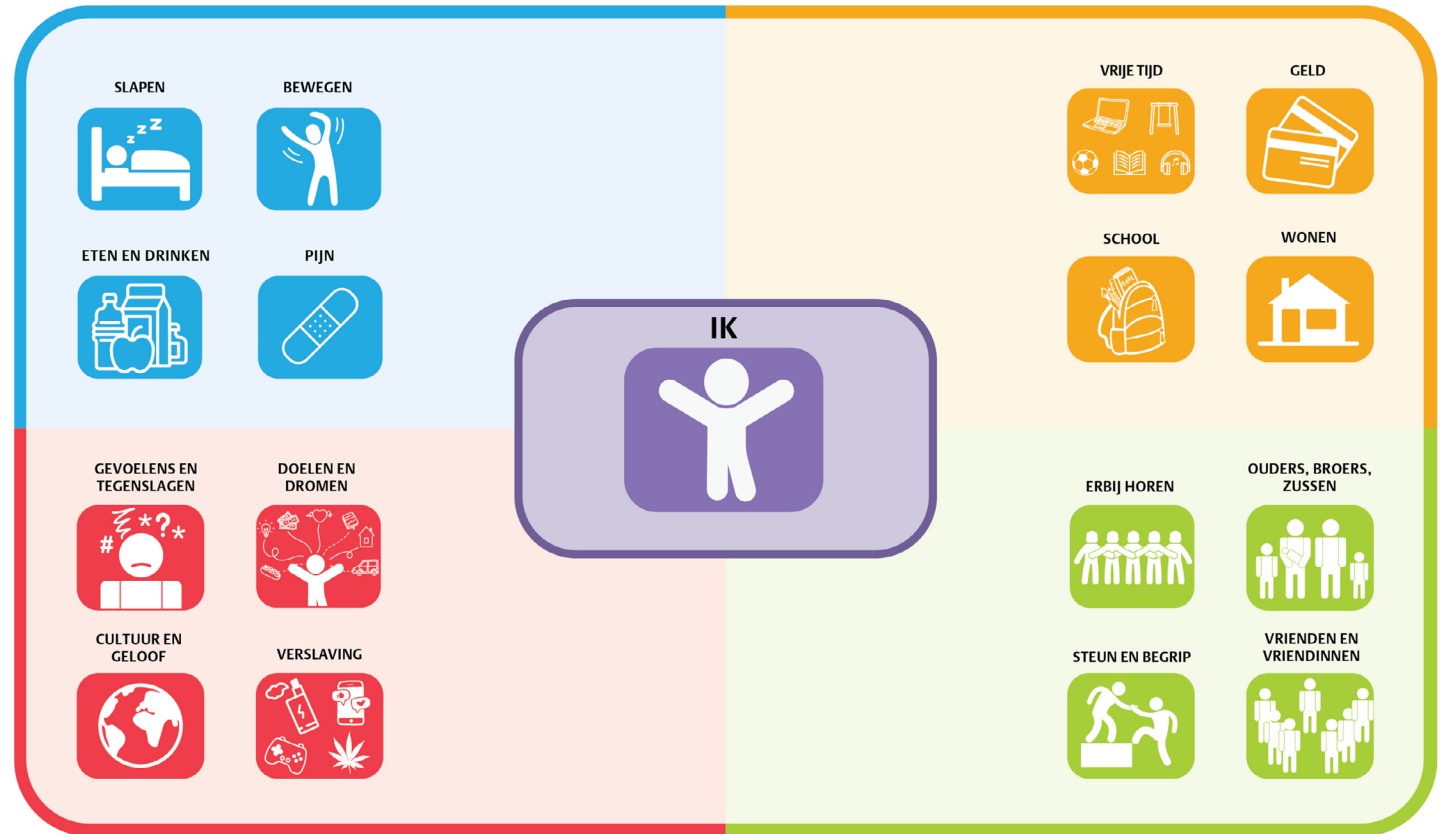
4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag



Achterzijde blocnote Jeugd



Het 4D-model in het kort

Het ontstaan

Krachtige basiszorg

Praktische handleiding

4D-model in 8 stappen

4D-model Jeugd

Samenwerken

Opbrengsten

Aan de slag



Colofon en verantwoording

Het 4D-model is ontwikkeld in Utrecht-Overvecht door Jacqueline van Riet (huisarts, gepensioneerd) en Nikki Makkes (huisarts, kaderarts GGZ).

Het 4D-model past bij de brede kijk op gezondheid zoals die van positieve gezondheid (WHO) en is geïnspireerd op:

- > Het ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health)
- > Het biopsychosociaal model (Engel, 1977)
- > Het 4D denkraam van Robert Coppenhagen (Creatieregie; Visie en verbinding bij verandering, 2002)

Deze publicatie vervangt de vorige twee uitgaven (2015 en 2019) en is gemaakt in opdracht van stichting Overvecht Gezond in het kader van de integrale wijkaanpak Krachtige basiszorg.

Aan deze publicatie werkten mee:

Nikki Makkes (inhoud), Henni Bunnik (tekst/ redactie) en Koduijn grafisch ontwerp.

Met dank aan onze mee-lezers.

© 2026 Stichting Overvecht Gezond!

Gebruik en verspreiding van deze uitgave inclusief het 4-Dmodel zijn toegestaan mits Stichting Overvecht Gezond als bron wordt vermeld. Het is niet toegestaan de inhoud, inclusief vormgeving, zonder toestemming van Stichting Overvecht Gezond te wijzigen.