

Miriam de Kleijn

Arts en Founder Pink-FOX

VOORBIJ HET POLDEREN, WE MOETEN TEMPO MAKEN!

Sjaak meldt zich op het spreekuur van zijn huisarts. Sjaak is 53 jaar en is sinds 2 jaar werkeloos, na een grote reorganisatie. Eigenlijk is Sjaak nog steeds boos over dat ontslag. Hij voelt zich afgedankt en aan de kant gezet. Na jarenlang gestopt te zijn met roken, is hij na zijn ontslag weer begonnen. Omdat hij veel thuis zit en weinig onderneemt is hij sindsdien ook 10 kg aangekomen. Elke avond drinkt hij drie biertjes, om zich wat beter te voelen. Omdat hij veel hoofdpijn heeft en zich zorgen maakt heeft hij een afspraak bij de dokter gemaakt; 'Moet ik niet naar de specialist dokter, er is vast iets niet goed met mijn hoofd?'

"Een echte grote stap nemen we pas als we gaan inzetten op technologie."

Veel beroep op zorg

De zorg in Nederland is van een hoog niveau. Als u of ik ziek worden, kunnen we altijd terecht bij onze eigen huisarts, en als er verder onderzoek of behandeling nodig is, wordt dit vergoed. De behandelingen, ook voor ernstige aandoeningen zoals kanker of hart- en vaatziekten, leiden steeds vaker tot verlenging van het leven. Alleen dreigen we in de zorg ten onder te gaan aan ons eigen succes. Steeds meer mensen doen een beroep op de zorg. Dat leidt onder andere tot een vaak gestelde diagnose 'somatisch onverklaarde klachten'. Een schatting is dat 35-66% van alle verwijzingen op de polikliniek van somatisch specialisten deze diagnose



uiteindelijk krijgt.¹ Volgens onderzoek van het RIVM is minimaal 25% van de ziektelast in ons land het gevolg van een ongezonde leefstijl of een verslaving en dus vermijdbaar. Er is dan ook een wereld te winnen als het gaat om het voorkomen van ziektes en van zorg. Hoe we dit doen, is wat mij betreft de agenda die we met elkaar moeten vormgeven.

Ziekte voorkomen

Hoe voorkomen we ziekte? Vorig jaar is door meer dan 70 organisaties onder regie van VWS een Preventieakkoord ondertekend. Ambities zijn geformuleerd en maatregelen zijn afgesproken om roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht terug te dringen. We kunnen gerust spreken van een historische mijlpaal: het is uniek dat er een breed maatschappelijk en politiek draagvlak is voor dit akkoord. Dit vormt een mooie start om de gezondheid van Nederlanders te bevorderen. Toch wil ik alvast met u verder kijken naar de oorzaken van ongezond gedrag, en een volgend akkoord. Want behalve de omgeving die vaak uitnodigt tot ongezond gedrag is er ook vaak sprake van onderliggende problematiek, zoals eenzaamheid en werkeloosheid. Dat vraagt om een brede integrale kijk op gezondheid.

Integrale blik op gezondheid

Tijdens een werkbezoek in Helsinki zagen we mooie voorbeelden van een integrale blik op gezondheid. Van gezonde schoollunches voor alle schoolgaande kinderen (4-15 jaar) tot een 'family center' waar je vanaf je zwangerschap totdat je kind naar school gaat terecht kunt voor ouderschaps cursussen, consultatiebureau, hulp bij echtscheiding, en jeugdhulp. En we leerden over het beroemde North-Karelia project waar het de Finnen op een indrukwekkende manier gelukt is om de epidemie aan hart- en vaatziekten door ongezond gedrag te bedwingen. Het vormgeven van een brede publieke aanpak samen met burgers gericht op het terugdringen van roken en vet eten was uitermate succesvol.²

Naast het voorkomen van ziekte willen we ook 'ongepaste' zorg voorkomen. Door de secularisering en individualisering doen steeds meer mensen een beroep op de zorg als het niet goed met ze gaat. Om daar 'verstaan' te worden vertalen ze, vaak onbewust, hun problemen in lichamelijke klachten. Hoe kunnen professionals in de zorg deze mensen helpen, zonder iatrogene schade te veroorzaken door onnodige diagnostiek en behandeling?

Nieuwe definitie van gezondheid

Ziekte en zorg voorkomen vraagt meer bewustzijn en focus op gezondheid en gedrag, in en buiten de zorg. Dat klinkt mooi, maar is niet eenvoudig. Er is een transitie nodig om dit te realiseren. Een duurzame verandering in werkwijze, cultuur en structuur van de zorg. Een nieuwe definitie van

gezondheid kan ons helpen om deze transitie vorm te geven. Positieve gezondheid is de nieuwe definitie zoals Machteld Huber die op basis van wetenschappelijk onderzoek heeft geformuleerd: het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Door het invullen van een vragenlijst kijk je in je eigen gezondheidsspiegel (het spinnenweb), je geeft jezelf een cijfer voor je fysieke, mentale, sociale en dagelijkse functioneren, en voor de mate van zingeving en kwaliteit van leven.³ Je zorgverlener stelt je vervolgens de vraag: wat zie je als je in die spiegel kijkt, is er iets wat je zou willen veranderen?

Als we vanuit de zorg op deze brede manier naar gezondheid kijken en 'het andere gesprek' voeren met zorgvragers, dan slaan we drie vliegen in één klap. Door de integrale blik op gezondheid ontstaat er meer (in)zicht in wat voor iemand echt belangrijk is, de zorgvrager krijgt de mogelijkheid om de regie te nemen, en er worden oplossingen aangeboden buiten het medische domein.

Sjaak

De huisarts van Sjaak onderzoekt hem en geeft aan dat hij geen afwijkingen kan vinden die zijn hoofdpijn verklaren. Omdat Sjaak toch nog niet echt gerustgesteld is vraagt hij Sjaak nog zijn bloed te laten onderzoeken. Ook vraagt hij aan Sjaak of hij bereid is om een vragenlijst in te vullen over zijn gezondheid. Als Sjaak terugkomt om de resultaten te bespreken, hoort hij dat zijn bloedwaardes goed zijn en vertelt hij hoe hij geschrokken is van het rapportcijfer 3 dat hij zichzelf gaf voor zingeving. Hij zou zo graag weer iets doen wat betekenisvol is voor anderen. De huisarts vertelt hem dat hij 'Welzijn op recept'⁴ wil voorschrijven. Sjaak kan dan in gesprek met een welzijnscoach over wat hij zou willen en kunnen doen. Wat aarzelend gaat Sjaak akkoord. Als de huisarts Sjaak twee maanden later weer ziet op het spreekuur vertelt hij enthousiast over de computercursus die hij nu geeft aan senioren. Hij heeft weer zin om elke dag een flinke wandeling te maken. Omdat hij merkt dat hij wat lucht tekort komt vraagt hij de huisarts hulp bij het stoppen met roken.

Oproep

Ik daag u uit om in de spreekkamer, in zorgorganisaties, bij gemeenten, bij zorgverzekeraars en bij VWS 'alles is gezondheid' te vertalen in concrete acties op micro-, meso- en macroniveau en gezamenlijk op weg te gaan naar een gezonde duurzame zorgsector.

1 Medisch Contact <https://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/onverklaarde-klachten-eerder-benoemen.htm>

2 <https://www.helsinki.fi/en/news/nordic-welfare/north-karelia-project-an-unrepeatable-success-story-in-public-health>

3 <https://iph.nl/tools/voor-volwassenen/> vul de vragenlijst in en kijk in uw eigen gezondheids-spiegel

4 <https://welzijnoprecept.nl/>