

Aldien Poll

strategisch adviseur Gezondin, Pharos

Patricia Heijdenrijk

directeur bestuurder Pharos

VAN LAAGHANGEND FRUIT NAAR DUURZAAM ZAAIEN

“Ik ga niet naar de 10 minuten dokter of de sportclub of de wandelclub, daar pas ik niet. DigiD en internet lukt mij niet. Wat doen ze met al die vragenlijsten? Kan ik dat vertrouwen? Leefstijlcoach? Stoppen met Roken cursus? Volgens mij hebben wij hier in de buurt zo iets niet. Nooit gezien of gehoord. Wil je weten waarom? Vraag het me. Praat met me.” Dat zeiden Anja en Mo in ons gesprek in de kolenkitbuurt in Amsterdam.

Veel mensen met gezondheidsproblemen, overgewicht, verslaving, stress kunnen haarfijn uitleggen wat wel en wat niet werkt in pogingen hun kwaliteit van leven te verbeteren. Jong en oud, hoog-, midden- en laagopgeleid. U en ik. En dat is geen eenduidig verhaal. Er zijn achterliggende mechanismen, die gezondheidsverbetering in de weg staan, die ziekte ‘triggeren’, in verschillende fasen van het leven. We lezen het vaak, leven in armoede, stress, onveiligheid, schulden, eigenwaarde, (digi) vaardigheid, het zijn factoren die de gezondheid én de leefstijl negatief kunnen beïnvloeden¹. Als we passende preventie

willen bieden is het belangrijk om het gesprek aan te gaan over de vragen die er leven. Niet alleen over gezondheid, veiligheid, omgeving, financiën en welzijn in algemene zin, maar ook over hoe de gemeente werkt, de huisartsenpraktijk, de spoedeisende eerste hulp, de verzekering. En over het waarom van vragenlijsten, kosten, eigen risico, vergoedingen.

Gesprekken met inwoners geven het antwoord

Voor veel mensen is het bestaande preventieaanbod onvoldoende toegankelijk: het vinden en krijgen van de juiste hulp; te ingewikkelde informatie, adviezen en cursussen. Bovendien hebben zij zorgen over eigen bijdragen, reisafstanden, privacy en onbegrip van zorg- en hulpverleners over leefstijl en cultuur. Die soms heel reële zorgen gaan gepaard met negatieve ervaringen, zoals afwijzingen en niet passend aanbod – wat weer onnodige kosten met zich meebrengt. Kijk eens naar een verslag van gesprekken met inwoners van een specifieke buurt in Amsterdam en de adviezen die zij daar gekregen hebben over preventie.

De gemeente en zorgverzekeraar Zilveren Kruis vroegen zich af waarom er toch zo weinig gebruik werd gemaakt van het bestaande preventie aanbod dat laagdrempelig en in overvloed aanwezig was in Amsterdam. Gesprekken laten zien hoe dat komt. Het is fijn dat de gemeente Amsterdam en Zilverenkruis deze informatie samen met ons openbaar hebben gemaakt².



Aldien Poll

¹ <https://www.pharos.nl/nieuws/chronische-stress-belangrijk-bij-ontstaan-gezondheids-achterstanden/>

² <https://www.dejuistezorgopdejuisteplek.nl/actueel/nieuws/preventieaanbod-inwoners-laag-inkomen-amsterdam-kan-beter/>

³ https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-12/21406181_013338_FS%20Monitor%20GLI_V4_TG.pdf



Laaghangend fruit vergroot de verschillen

Als je luistert naar deze verhalen heb je waardevolle en bruikbare input in de zoektocht naar oplossingen. Ook de professionals die mensen dagelijks zien, weten heel goed wat werkt. Zij staan midden in de praktijk. Zij hebben hun tanden al jaren stuk gebeten op oplossingen. Ook zij hebben veel bruikbare kennis. Laten we ervoor zorgen dat we die input gebruiken. En voorkomen dat we de strategie van 'laaghangend fruit' hanteren door zoveel mogelijk uniform aanbod (vanuit de regio) over de gemeenten uit te spreiden in de hoop dat een deel van de mensen het oppakt. Het wordt geplukt door mensen met de minste problemen en de meeste vaardigheid om aan hun gezondheid te werken. Dat vergroot de verschillen alleen maar meer. De instroom in het huidige aanbod van 'stoppen met roken' en 'leefstijlinterventies' laat dat nu al zien. Natuurlijk, er stromen gelukkig mensen van allerlei pluimage in, zelfs even veel mensen uit lagere sociaal economische en hogere sociaal economische posities. Maar in verhouding tot de prevalentie van de multiële gezondheidsproblemen onder specifieke groepen, die de kwaliteit en duur van leven écht beïnvloeden, is die instroom niet zoals we dat willen. Aantallen gaan mooi omhoog, maar er is een risico dat de gezondheidswinst in de populatie beperkt zal zijn. Zeker in relatie tot de kosten. Kijk ook eens naar de Monitor over de GLI van december 2021. Het zijn relatief veel gezonde mensen, hoog- of laag opgeleid, die instromen in het aanbod dat nu beschikbaar is. Dat is fijn, maar is het ook de bedoeling³?

Differentiatie in preventie is noodzakelijk

De kennis uit de gesprekken met inwoners en professionals geeft inzicht in waarom differentiatie in preventie zo noodzakelijk is. En in de enorme kansen op gezondheidsverbetering. En ook waarom dit maatwerk lokaal gefaciliteerd moet worden. Met die kennis kunnen we preventie eenvoudiger en toegankelijker maken. Door de juiste vragen te stellen en de juiste gesprekken te voeren, kunnen we zaaien en een duurzame samenwerking tussen burgers en overheid stimuleren. De overheid kan zijn taken en verantwoordelijkheden oppakken, zoals de inrichting van de omgeving veiliger en gezonder maken, de buurt weer leefbaar maken, inspraak van iedereen faciliteren, met voorzieningen en buurthuizen, de taks op ongezond voedsel en rookwaar verhogen, stressverhogende arbeidscontracten verbieden. Zijn dat geen té grote stappen? Misschien wel. Maar is dat niet beter dan op korte termijn een markt van (digitaal) preventie aanbod creëren waarmee de gezondheid van een populatie onvoldoende verbetert?

Duurzaam zaaien

Wanneer de overheid voor deze randvoorwaarden zorgt kunnen de burgers en professionals gezamenlijk en in de buurt, op school, het werk, bij de sport- of cultuurclub het samenleven versterken, ook met aandacht voor verschillen in gezondheid en sociaal welzijn. Dat hoeft de overheid niet

“Het ‘laaghangende preventie-fruit’ wordt geplukt door mensen met de minste problemen en de meeste vaardigheid om aan hun gezondheid te werken. Dat vergroot de verschillen alleen maar meer.”

te organiseren, dat is de mens eigen. Iedereen wil gezond zijn en blijven.

Absolute noodzaak voor het ophalen en benutten van kennis bij burgers en professionals is gelijkwaardigheid. Deze kennisuitwisseling moet een dialoog zijn tussen gelijken en geen raadpleging. Niet eenmalig, maar continu, in een taal die iedereen begrijpt. Ga het gesprek aan. Luister. Leer. Dan gaan we van ‘plukken van laaghangend fruit’ naar ‘duurzaam zaaien van gezondheid’.

Patricia Heijdenrijk

