

## Positieve gezondheidszorg en de seniorenbeurs

Op 8 en 9 april wordt bij Fitland in Mill de seniorenbeurs gehouden. Onderdeel van de beurs is een symposium waar sprekers voor uitgenodigd zijn die komen vertellen over gezond oud worden. Een van die sprekers is Chantal Walg die onlangs een boek heeft geschreven over de gewenste omslag in de gezondheidszorg. In deze column behandel ik een aantal thema's uit haar boek.

De vraag is waarom wij doen wat we doen binnen de gezondheidszorg. Welke toegevoegde waarde willen we leveren aan de maatschappij?

De definitie van gezondheidszorg heeft zich de afgelopen decennia ontwikkeld van afwezigheid van ziekte naar een situatie van volledig welbevinden om uiteindelijk uit te komen bij positieve gezondheidszorg. Vanuit ziekte geredeneerd vraag je je af: hoe houd ik het vol; hoe overleef ik. Vanuit gezondheid geredeneerd vraag je je af: hoe kan ik bloeien. We leven in en tijd waarin verandering de enige constante lijkt te zijn. De vraag is of uitgaan van gezondheid en positieve gezondheidspatronen niet beter bij de huidige tijdgeest past. We moeten toegerust zijn om veranderingen aan te kunnen. Dit betekent dat tegenslagen op kunnen vangen en veerkracht tonen belangrijke eigenschappen aan het worden zijn. De regie in eigen handen nemen en al je capaciteiten benutten zijn noodzakelijk om in deze tijd je eigen leven te regisseren.

Machteld Huber, arts, heeft gezondheid gedefinieerd als het vermogen van mensen zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Deze nieuwe kijk op gezondheidszorg vervangt de ziektegerichtheid bij een aandoening: er wordt vooral gekeken naar vermogens.

Veranderingen in denken zijn in zekere zin allemaal cultuurveranderingen: van maximale zorg naar optimale zorg, van medicaliseren naar normaliseren, van genezen naar voorkomen, van zorgen voor naar zorgen dat, van lijden aan een ziekte naar leiden van je ziekte en van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag. Deze kanteling zal de komende decennia centraal staan.

Dirk de Wachter schrijft dat de gezondheidsproblemen de spiegel zijn van de wereld waarin we leven en 100 jaar geleden schreef Virchow al dat geneeskunde een sociale wetenschap is en de politiek niets anders dan gezondheidszorg op grote schaal. Deze opvattingen gaan veel verder dan de symptoombestrijding op individuele schaal zoals dat binnen het huidige zorgstelsel het geval is. We moeten dus niet "out of the box" gaan denken maar "outside the box". Met nog meer regels en nog meer procedures komen we er niet. Meer van hetzelfde leidt niet tot verbetering.

Aan de hand van een voorbeeld wordt duidelijk gemaakt hoe een veranderingsproces er uit kan zien. In een klein dorp in Brabant wordt op initiatief van een aantal inwoners een "smaakcentrum" gestart: een centrum waar kinderen van groep 6 tot en met 8 van de basisschool leren waar eten vandaan komt, hoe het smaakt, wat het doet en hoe je het bereidt. Op een positieve manier wordt de oorsprong van slechte eetgewoonten aangepakt door samen te tuinieren, te oogsten, eten te bereiden en het samen op te eten. Allerlei dimensies van positieve gezondheid komen hierdoor aan bod, zoals lichaamsfuncties, dagelijks functioneren en sociaal- maatschappelijk participeren. Zelf heb ik eens meegemaakt dat kinderen die in een

tehuis op de tweede verdieping woonden, dachten dat eten uit de lift kwam want zo werd het binnen gebracht.

Uitgaan van positieve gezondheidszorg betekent niet dat ziekte niet behandeld dient te worden, maar wel dat er steeds meer een beweging wordt gemaakt van medicaliseren naar normaliseren en van formele naar informele zorg. Burgers zijn zelf de baas over hun eigen gezondheid en hebben zelf de leiding over hun ziekte in plaats van dat zij er alleen aan lijden. Met behulp van nieuwe technieken zullen zij zelf steeds vaker allerlei lichaamsfuncties in de gaten gaan houden en zelf sturing gaan geven aan hun gezondheid. Zelfmanagement inzake je eigen gezondheid en zelfredzaamheid komen binnenkort op grote schaal binnen bereik van iedere burger. Omdat ziekte decennia lang centraal heeft gestaan, hebben we de regie uit handen gegeven. In de nabije toekomst pakt de burger de regie weer terug.

In mijn volgende stuk zal ik ingaan op de burger als bewaker van zijn eigen gezondheid.

Henk Geene

Literatuur: Chantal Walg: Gezond Centraal(2015)