

Medische zorg blijft niet vanzelfsprekend

Deel 3: Zo krijg je voldoende medische zorg in de toekomst. 8 tips



Over een jaar of twintig zijn er te weinig dokters, verpleegkundigen, verzorgenden en mantelzorgers voor alle 65-plussers die er dan zijn. Verschillende rapporten waarschuwen voor dit negatieve gevolg van de vergrijzing. Er zit niets anders op dan gezonder te gaan leven, meent hoogleraar David van Bodegom. En dat is makkelijker dan de meeste mensen denken.

Als er niks verandert, zou in 2040 maar liefst een kwart van de beroepsbevolking in de zorg moeten werken om iedereen te kunnen behandelen. Dat heeft de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid [vorig jaar becijferd in een rapport](#). Los van de vraag of het betaalbaar is, is dat natuurlijk niet wenselijk, want ook op andere terreinen zijn mensen hard nodig. We zullen het dus moeten doen met minder zorg in de toekomst.

Maar wat doe je als je nu pakweg tussen de 55 en 70 jaar oud bent en je wéét dat er hierna een fase komt waarin niet alle zorg beschikbaar is die je nodig hebt? We behandelen deze vraag in een drieluik.

1 De beste oplossing is een gezonde leefstijl

David van Bodegom is sinds vorig jaar [bijzonder hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie](#), naast zijn functie bij Leyden Academy on Vitality and Ageing, een kenniscentrum op het gebied van vitaal ouder worden. ‘We zien dat hoogopgeleide (rijkere) mensen gemiddeld 15 jaar langer in goede gezondheid leven, puur doordat ze vaker een gezond gewicht hebben, meer bewegen en minder roken. Dat zou je iedereen

gunnen. Iedereen wil graag tot 80 jaar vrij blijven van allerlei kwalen en chronische ziekten. Met een gezonde leefstijl leef je niet alleen langer, je leeft ook langer in goede gezondheid.'

Artsen moeten daarom de focus veranderen, vindt Van Bodegom. Nu zijn artsen vooral bezig met het behandelen van ouderdomsziekten. Maar dokters moeten eigenlijk kijken naar gezondheidsbevordering. Diabetes type 2, of ouderdomssuikerziekte, is bijvoorbeeld voor 90 procent te voorkomen met een gezondere leefstijl. Op dit moment hebben meer dan 1 miljoen mensen deze vorm van suikerziekte. Van Bodegom: 'Je gaat er niet dood aan, maar je hebt wel veel zorg nodig. Voeten laten controleren, metingen aan de nieren, ogen controleren, wondjes goed verzorgen, noem maar op. Met een gezondere leefstijl hebben minder mensen ouderdomssuiker en is er veel minder zorg nodig. Ook hart- en vaatziekten en dementie worden sterk beïnvloed door de leefstijl. Roken hangt samen met veel vormen van kanker en hart- en vaatziekten. Slaapapneu en artrose gaan ook meestal hand in hand met overgewicht. Deze aandoeningen zijn voor een groot deel te voorkomen.'

2 Ga wandelen

Maar hoe pak je dat aan, een gezonde leefstijl? Moet je iedere dag naar de sportschool? Van Bodegom: 'Je hoeft heus [geen sportieveling als Arie Boomsma](#) te worden. Wandelen is voor de meeste mensen best haalbaar en dat is ook al goed. De grootste winst zit in de eerste stapjes – van niet bewegen naar een dagelijks wandelingetje. Denk niet 'het is zinloos', want een beetje extra bewegen helpt altijd. Doe in ieder geval iets.'

Van Bodegom merkt dat mensen vaak een heel slecht beeld hebben van wat ze kunnen. 'Veel mensen denken: ik moet 20 kilo afvallen en naar de sportschool, maar dat kan ik niet. Je kunt ook iedere dag een half uur wandelen, stoppen met roken en een Mediterraan dieet volgen met lekker veel verse groenten, tomaten en pijnboompitjes. Blijf een uurtje langer in bed liggen en stop met stressen, zo makkelijk is het al.'

3 Zoek een club met mensen, zoals jijzelf

Wie hulp wil, komt al snel in een circuit van huisarts, praktijkondersteuner, leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut terecht. Al die zorgverleners vertellen de hele dag ongeveer hetzelfde verhaal tegen hun patiënten. Dat is niet efficiënt, vindt Van Bodegom, en het is niet houdbaar met de toenemende zorgvraag door de vergrijzing. 'Vanuit de Leyden Academy hebben we [Vitality Clubs opgericht](#). Dat zijn groepjes mensen die elkaar coachen. Daar zit geen dokter of fysiotherapeut bij. Alleen in het begin is er professionele begeleiding geweest, nu draaien zij zelfstandig.'

De Vitality Clubs werken met het principe van *peer coaching*. Denk hierbij niet aan de peer als vrucht, maar aan het Engelse *peer*, wat 'gelijke' betekent. Oftewel coaching door mensen zoals jijzelf. Van Bodegom: 'Mensen kennen het van de Anonieme Alcoholisten. Ook daar helpen mensen elkaar om geen alcohol meer te drinken. Bij de AA zijn ook geen professionals betrokken.'

Zo'n model zou ook voor mensen met ouderdomssuiker, hart- en vaatziekten en andere aandoeningen kunnen werken. Van Bodegom ziet bijvoorbeeld dat het werkt in Cuba. 'Daar realiseren ze met een tiende van het zorgbudget eenzelfde levensverwachting als de veel rijkere Verenigde Staten. Er zijn daar 12.000 *círculos de abuelos*, wat letterlijk 'kring van grootouders' betekent, waar oudere mensen in de wijk samen komen bewegen en kletsen. Wij willen nu iets soortgelijks organiseren in de Nederlandse wijken in samenwerking met Buurtzorg. Het is efficiënt en goedkoop. Het werkt veel beter als je door een ervaringsdeskundige gecoacht wordt dan door een professional.'

Liever een andere 63-jarige die je tips geeft, dan een jonge knul die net is afgestudeerd als fysiotherapeut.'

4 Verwacht geen wonderen van technologie

ZonMW financiert binnen een speciaal programma [technologische oplossingen](#) voor de toenemende zorgbehoefte door de vergrijzing. Zit daar de oplossing? Van Bodegom gelooft daar niet in. 'Ik ken weinig voorbeelden van apps of slimme horloges die op de lange termijn echt werken. Natuurlijk zijn er mensen die dankzij een stappenteller een extra rondje lopen. Maar na een paar maanden is het nieuwe eraf en ligt hij in de kast. Terwijl: je moet het een leven lang volhouden. Als je steun zoekt bij een groep of een buddy, dan werkt dat veel langer.'

De beste zorgtechnologie is wat Van Bodegom betreft de scrabble-app Wordfeud. Bijvoorbeeld doordat vader iedere ochtend een woord legt. Zoon doet dat ook en ziet meteen dat vader wakker is. Ze hebben even contact. Zo houd je elkaar in het oog.

Tip: lees hier [8 tips om te winnen met Wordfeud](#).

5 Zoek een gezellige omgeving op

Sociale contacten zijn vaak de reden dat mensen het lidmaatschap van een beweegclubje volhouden. Van Bodegom: 'Mensen zijn geen rationele individuen. We doen dingen omdat de omgeving en de mensen om ons heen ons daartoe stimuleren. Je kunt je wel voornemen om te stoppen met roken, gezonder te eten en meer te bewegen, maar dat lukt bijna niet in je eentje. Daarbij is het fijn als er mensen in de buurt zijn die dat ook willen. En het zorgt ervoor dat je plezier in het leven houdt. We weten van jonge kinderen dat ze gedrag van elkaar overnemen. Goede en slechte gewoonten. Dat geldt ook als je ouder wordt. Als ik mij voorneem om te gaan hardlopen, en het is zondagochtend en het miezert, dan ga ik toch, als er een vriend buiten op mij wacht.'

6 Realiseer je dat je in Luilekkerland woont

Als je al veel hebt geprobeerd om gezonder te leven en het lukt maar niet, dan is het goed om stil te staan bij de omgeving waar we in leven. We wonen namelijk in Luilekkerland. Overal waar je komt, is er heerlijk eten, met veel vet, zout en suiker. Ongemerkt kunnen we de hele dag op onze luie stoel of bank blijven zitten. Als je je hiervan bewust bent, kun je deze prikkels uit de omgeving wat beter gaan herkennen. Van Bodegom: 'De babyboomers van na de oorlog zijn opgevoed door ouders die minder welvarend waren. Zij kregen te horen dat goed eten belangrijk is. Nu de babyboomers al die welvaart om zich heen hebben, eten ze liefst iedere dag kaasplanken en vlees, met een glaasje wijn erbij. Het zijn de idealen van een schaarste-cultuur. Ze hebben het niet goed aangeleerd.'

7 Het is vrijwel nooit te laat

Het is vrijwel nooit te laat om iets te doen aan je gezondheid, volgens Van Bodegom. Je hoeft heus niet superslank te worden, om flink gezonder te worden. Als mensen die te zwaar zijn 5-10 procent afvallen, knappen ze al enorm op. Bijvoorbeeld in het programma 'Keer diabetes om' zie je dat heel duidelijk. De mensen eten minder koolhydraten en bewegen meer. Ze krijgen normalere bloedsuikers en kunnen de medicijnen jaren uitstellen. 'Het werkt niet als je gevorderde diabetes hebt, maar in het beginstadium nog wel. Vergeet ook niet - als we maar oud genoeg worden, krijgt iedereen diabetes. En als we 150 jaar zouden worden, zijn we allemaal dement. Dat hoeft niet erg te zijn, maar het is fijn als je het kan uitstellen.'

8 Zoek het geluk op

Natuurlijk ga je niet zozeer gezonder leven, met als doel om over twintig jaar nog voldoende zorg te krijgen. Het doel is veel dichterbij. Met gezonder leven, kun je je beter voelen en vitaler in het leven staan. In zijn oratie omschrijft Van Bodegom het als volgt: 'Vitaliteit is het vermogen om te zijn wie je wilt zijn en de dingen te doen die je wilt doen. Het gaat over het vermogen tot het realiseren van de subjectieve en persoonlijke wensen en verlangens.'

Oftewel: gezondheid is maar een middel om gelukkig oud te worden.