

# De waarde van gezondheid en de kans van digitaal

**Hoeveel is gezondheid ons ècht waard? De coronacrisis laat het duidelijk zien: heel veel. We sluiten scholen en horecagelegenheden. We werken massaal thuis. We stoppen met handen geven en houden anderhalve meter afstand. De straten zijn leeg, het land komt tot stilstand. Allemaal om onze gezondheid en die van anderen te beschermen. We accepteren de economische schade en reserveren miljarden om die af te dekken. En dat is niet meer dan terecht.**

Als arts ligt mijn expertise bij gezondheid, leefstijl en preventie. Ik ben bijzonder geïnteresseerd in de mogelijkheden van e-health en artificial intelligence. Normaliter houd ik me bezig met sluipende bedreigingen van de gezondheid, zoals te hoge bloeddruk en te hoog bloedsuiker. We weten wat we hiertegen moeten doen. Gezonde voeding, voldoende beweging, goed slapen, niet roken, matig zijn met alcohol.

## Sluipende bedreiging gezondheid

Belangrijk, want de sluipende bedreigingen van de gezondheid leiden op de lange termijn tot reële leefstijlziekten. Zo lijden 1,2 miljoen Nederlanders aan diabetes type 2, gerelateerd aan overgewicht en bewegingsarmoede. Ruim 600.000 mensen hebben COPD, meestal door tabaksverslaving. Deze mensen bouwden hun ziekte decennialang op in een omgeving die ongezond gedrag bevordert. Allerlei economische belangen speelden mee. En ook al waren de patiënten van nu zich er jaar in jaar uit van bewust dat ze echt gezonder moesten leven, ze kregen het niet voor elkaar. Het lukte ons niet om op politiek, maatschappelijk, economisch, medisch en individueel niveau de maatregelen te nemen die werken.

Intrigerend is dat het bij de overweldigende, directe dreiging van het coronavirus wel lukt om maatregelen te nemen op al deze niveaus. We kwamen politiek, maatschappelijk, economisch en medisch keihard in actie. We pasten in enkele dagen tijd onze leefstijl drastisch aan, op collectief en individueel niveau.

## Kansen door coronacrisis

Elke crisis biedt kansen. De coronacrisis geeft ons de kans om te ervaren hoeveel we over hebben voor gezondheid. We weten nu dat we in staat zijn tot krachtige maatregelen. Als samenleving staan we pal voor de kwetsbaren. Laten we dat blijven doen en na afloop van de ergste crisis ook de sluipende bedreigingen van gezondheid aanpakken.

De coronacrisis biedt ons nog een kans. We leren nu hoeveel er online en digitaal mogelijk is. We werken op afstand, we zorgen op afstand, we geven onderwijs op afstand. Het is waardevol dat we als samenleving een steile leercurve doormaken op digitaal gebied. Dat zal van pas komen om onze leefstijl gezonder te maken.

Er zijn namelijk zoveel mensen met leefstijlproblemen, dat individuele begeleiding en zelfs begeleiding in groepen niet mogelijk is voor iedereen. Meer dan de helft van de Nederlanders heeft overgewicht of haalt de beweegnorm niet. 22 procent van de

Nederlanders rookt. Het gaat om miljoenen mensen, te veel om over te dragen aan diëtisten, leefstijlcoaches of fysiotherapeuten.

Deze grote groep mensen kan wel online aan hun gezondheid werken. We hebben groeiend bewijs dat online interventies werken. Online hulp om overgewicht te bestrijden en het risico op diabetes type 2 te verminderen, is het best onderzocht. De combinatie van een online programma met counseling op afstand blijkt het meest succesvol.

In Europa zijn dergelijke online interventies in combinatie met coaching op afstand al verkrijgbaar. Zoals Changing Health, ontwikkeld aan de University of Newcastle. Het programma combineert een online programma met telefonische coaching en richt zich zowel op preventie van diabetes type 2 als op de behandeling. In het Verenigd Koninkrijk biedt de NHS het programma aan miljoenen Britten aan. In Nederland heeft zorgverzekeraar Menzis er een eerste pilot mee opgezet. Een veelbelovende ontwikkeling, gezien het grote aantal mensen dat kan profiteren van leefstijlverandering.

## Wie werden het ziekst?

Tot slot nog dit. Na afloop van de coronacrisis zullen we ons buigen over de vraag: wie werden er het ziekst? Het is goed mogelijk dat we dan zullen concluderen dat een groot deel van onze bevolking extra gevoelig was voor het virus door een ongezonde leefstijl. Dat factoren als diabetes type 2, een hoge bloeddruk en bewegingsarmoede onze weerstand ondermijnden en ons langweefsel slechter bestand maakten tegen de infectie.

Laten we dan dezelfde daadkracht tonen als we nu doen. Met een gerichte online aanpak en met stevige maatschappelijke maatregelen is de epidemie van leefstijlaandoeningen tot staan te brengen. Dat kan ons nog van pas komen in de verdere strijd tegen de corona-epidemie. ■



**Karine van 't Land** is arts Maatschappij + Gezondheid i.o. Amsterdam UMC, strategie trainee Menzis.