

Het heal en deal vermogen van mensen benutten

Het heal en deal vermogen bestaat al zo lang de mens bestaat, maar is steeds meer onderbelicht geraakt. Voor de toekomstbestendigheid van de zorg is het echter van groot belang.

De gemiddelde levensverwachting is in de afgelopen honderd jaar gestegen van zo'n veertig jaar tot bijna tachtig jaar nu. Zoals zo vaak heeft zo'n ontwikkeling ook een schaduwzijde. We worden weliswaar ouder, maar we leven die extra jaren in relatieve ongezondheid. Daarnaast blijkt het erg duur. Inmiddels betalen we gemiddeld zo'n 5.600 euro per persoon per jaar aan zorg. De groei van de kosten is mede een gevolg van een doorijlfect van een inmiddels gepasseerd adagium over de gezondheidszorg: mensen zijn gezond te maken, als je hun ziekten kunt genezen en waar dat niet lukt, compenseert de overheid. Het besef dat dit een onrealistisch wensbeeld is, begint steeds verder door te dringen. En nu krijgen de mensen er de schuld van, want die leven verkeerd, is de reactie. Ofwel: de rol van de mens werd uit het systeem gehaald en krijgt daar nu de schuld van. Het is duidelijk dat er veel te winnen is met het aanpassen van leefwijzen. Maar of die verbetering beter gehaald kan worden met negatieve aandacht dan met positief samenwerken, is een vraag. Met name waar het beleid niet meer alleen op

sterftestatistieken wordt gebaseerd, maar ook invaliderende gezondheidsproblemen steeds meer gaan meetellen, heeft het zin de rol van de mens in het gezondheidszorgsysteem te herijken.

Positieve gezondheid

Met het concept positieve gezondheid heeft Machteld Huber een steen in de vijver gegooid. Zij houdt ons voor dat zorg en preventie niet moeten worden ingezet om zo lang mogelijk de dood voor ons uit te schuiven. Zij vindt dat we met zoveel mogelijk levensvreugde en zingeving de dood kunnen uitstellen, om hem uiteindelijk als onvermijdelijk te aanvaarden. Het gaat om de kwaliteit van leven, om levenskunst, om oké te zijn met hoe jouw leven zich ontrolt. Daar ben je als individu zelf de belangrijkste pion in, omdat je daar iedere dag weer invloed op uit kunt oefenen in wisselwerking met je omgeving. Dat is positief gezond zijn.

Het concept raakt een gevoelige snaar in de samenleving. Het is indrukwekkend te zien hoe het de afgelopen jaren een vlucht heeft genomen. Er zijn

veel initiatieven in het land. Zo willen de provincies Limburg en Utrecht de eerste positief gezonde provincies zijn. De zorgverzekeraars gaan het veld helpen om positieve gezondheid te implementeren. De medisch specialisten hebben het in hun toekomstvisie 2025 opgenomen. Enzovoort.

Heal en deal

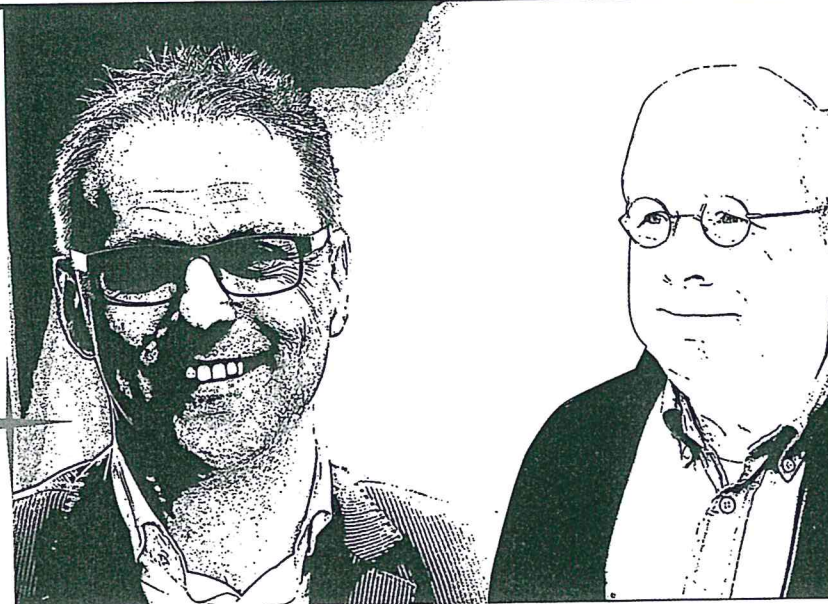
Positieve gezondheid zet ons aan na te denken over de bedoeling; waarom we als samenleving een gezondheidszorgsysteem hebben, en wat het geacht wordt te doen. Dat wás de afgelopen eeuw een vangnet voor de zieke medemens. Het huidige zorgstelsel garandeert curatieve zorg en verzorging voor iedereen die dat nodig heeft. En dat is een groot goed. Maar een solidair vangnet voor als het misgaat is niet meer genoeg. De ecologische, sociale en economische crises van nu leren dat wij ook met elkaar solidair moeten zijn om te zorgen dat het goed gaat. Naast het solidaire vangnet doen we er dus goed aan een solidair hulpsysteem te creëren. Een systeem dat van nature bestaat, maar beter benut kan worden. In de evolutie heeft de

Thomas Plochg

Thomas Plochg is directeur van de Federatie voor Gezondheid.

Jan van der Kamp

Jan van der Kamp is gepensioneerd GGD Directeur.



mensen eigenschappen ontwikkeld om mensen groeien, het leven in stand houden en waar nodig te herstellen. Dat maakt dat we bijvoorbeeld van griep genezen, dat een operatie geslaagd is als de wond geneest. Dat zelf-herstellend vermogen krijgt inmiddels belangstelling bij bijvoorbeeld het behandelen van Claudicatio Intermittens, van Diabetes 2 en van rugklachten. Looptraining voor het ontwikkelen van collaterale bloedvaten, voeding en beweging voor herstel van de suikerhuishouding en oefeningen ter voorkomen van recidieven staan inmiddels volop in de aandacht. Bij gezonde mensen en bij het opgroeien heeft versterken van de conditie gunstige effecten op de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Gedragsontwikkeling

Waar positieve gezondheid een weg opent naar gedragsontwikkeling ligt in het verlengde om het positief vermogen van lichaam en geest aandacht te geven. Het kunnen omgaan met gezondheid, ziekte en beperking typeren we voor het vervolg kortheids-halve als deal en het helend vermogen als heal. In relatie gebracht met het

professionele zorgsysteem cure en care ontstaat het volgende schema (zie figuur 1).

Het zorgstelsel zoals we het kennen is professioneel geleid. Zorgprofessionals zijn gericht op interveniëren. Ze diagnosticeren, behandelen en verzorgen patiënten. Het beoogde nieuwe heal en deal systeem is 'individueel geleid'. Mensen geven zelf sturing aan hun gezondheid en coproduceren

gezondheid geen diagnostisch instrument is maar een gesprekstool.

Van een andere orde

Heal en deal zijn niet gericht op interveniëren – het 'tegenkoppelen' – maar op het versterken van positieve feedbackmechanismen – het 'mee-koppelen'. Dat bekrachtigt het zelfhelend vermogen. Dat maakt dat door het aanpassen van levens- en eetwijze

	Primair probleem	Secundair probleem
Professioneel geleid	Cure	Care
Individueel geleid	Heal	Deal

Figuur 1: het heal en deal systeem in relatie tot cure en care.

die met hun (sociale) omgeving, en scheppen daarmee condities voor het helend vermogen. Professionals zitten in een ondersteunende, coachende rol. Ze luisteren, stellen vragen, geven handreikingen en gebruiken katalysatoren om mensen hun eigen heal en deal vermogen te laten benutten. Op deze manier bekeken wordt duidelijk dat het spinnenweb van positieve

diabetes 2 is om te keren. Datzelfde geldt voor het verminderen van osteoporose en het risico op hart- en vaatziekten vanwege hormoonkwaliteit bij vrouwen tussen 45 en 60 jaar in de overgang. Door training ontstaan bij etalagebenen prikkels die de aanmaak van collateralen stimuleren, waardoor een veel duurzamer resultaat bereikt wordt, dan met opereren of dot-

teren bereikt kan worden. Er zijn vergelijkbare voorbeelden te over ten aanzien van aandoeeningen van het bewegingsapparaat, de geestelijke gezondheid en de rol van het immuunsysteem in het kankeronderzoek. Dit soort voorbeelden maakt duidelijk dat het helend vermogen meer systematische aandacht verdient in onderzoek, beleid en praktijk.

Met de processen van heal en deal kan voordeel worden behaald. Door de successen van de professionele zorginterventies en de onderliggende verdienmodellen is de belangstelling ervoor achter gebleven. Het is nu zaak om de focus te verleggen, en te leren hoe we bewuster gebruik kunnen maken van het meekoppelen. De positieve gezondheidsbeweging is een initiatief op die weg. Net als de ontwikkeling van systems/complexity science in het gezondheidsonderzoek of designer thinking en ontwerp vanuit de creatieve industrie.

Systeemprikkels

De opbouw van structuren die het heal en deal faciliteren, is in volle gang. Zie het ontwikkelde spinnenweb, keer diabetes om, een veelheid aan gezondheidsapps, de geïntegreerde leefstijlinterventie, de persoonlijke gezondheidscheck, mindfulness, loyaliteitsprogramma's bij verzekeraars, enzovoort. Dat zijn de kiemen van het nieuwe systeem. Om het verder op te schalen, versnellen en borgen komt het erop aan de juiste systeemprikkels te creëren. Het moet voor partijen lonen om het heal en deal te omarmen. Dat vraagt in de eerste plaats om een groeiend bewustzijn bij burgers. Als

die in een rol van fout gedrag blijven hangen lukt het niet. Daarmee samenhangend is een verdienmodel – à la een vitaliteitscontract – een noodzakelijke voorwaarde. Ondernemende professionals kunnen dan een boterham verdienen met mensen helpen hun heal en deal vermogen beter te benutten. Zie bijvoorbeeld de analogie met CV monteurs, die na omscholing de daken vol leggen met zonnepanelen.

er niet. Als we besluiten die toch te gaan opleiden zal dat onherroepelijk ten kosten gaan van het aantal politieagenten, kunstenaars, militairen, et cetera. Bovendien is het de vraag of dat een vitalere bevolking oplevert. Het heal en deal is een wenkend perspectief om op een alternatieve manier de gezondheid te bevorderen. De processen van heal en deal gaan niet die van cure en care vervangen, maar aanvullen. Actief tegenkoope-

'Het moet lonen voor partijen om het heal en deal te omarmen'

Eenzelfde redenering geldt voor wetenschappers die op basis van het system science paradigma gestoelde kennis kunnen publiceren in de gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften. Ook de Inspectie voor de Gezondheidszorg moet nadenken over hoe zij de kwaliteit van het meekoppelen wegen en beoordelen.

Tot slot

Een duurzamer zorgstelsel is niet te realiseren als we blijven focussen op het optimaliseren van het huidige op cure en care gebaseerde zorgstelsel. De maatschappelijke kosten worden te hoog. Illustratief is de arbeidsmarktproblematiek. Er moeten de komende jaren 25.000 zorgverleners bij om ons zorgstelsel te kunnen laten functioneren. Die zorgverleners zijn

len met bijvoorbeeld een operatie of antibioticum om mensen te genezen zal altijd nodig blijven. Maar als we in staat zijn om mensen te leren in hun leven veel meer mee te koppelen, zullen we ons minder vaak op cure en care hoeven te verlaten. De belofte is dat dit duurzamer zal blijken te zijn voor mens, samenleving en aarde.

Verantwoording

De auteurs hebben aangegeven dat er geen sprake is van belangenverstrengeling, anders dan dat Thomas Plochg de directeur is van de Federatie voor Gezondheid die de beweging van nazorg naar voorzorg uitdraagt. Jan van der Kamp is reeds gepensioneerd, en niet verbonden aan enige organisatie.