

Aan het woord



Andrea Evers
hoogleraar gezondheidspsychologie
Universiteit Leiden

Gezond leven? 'Technologie is onmisbaar, maar er is meer nodig'

Digitale technologie kan mensen helpen bij een gezonde leefstijl. Toch doen we ondanks al die nieuwigheden iets niet goed, want de helft van de Nederlanders is te dik. Hoogleraar Andrea Evers legt uit wat er nog meer nodig is. "We moeten de focus verschuiven van ziekten naar preventie."

Tekst Dorine van Kesteren

In een gedigitaliseerde maatschappij bereik je mensen online. Zo simpel is het eigenlijk, zegt Andrea Evers, hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Universiteit Leiden. "Hoe jonger de generatie, hoe meer tijd mensen online doorbrengen en hoe meer ze digitaal communiceren. Logisch gevolg is dat er steeds meer digitale mogelijkheden worden ontwikkeld om de gezondheid positief te beïnvloeden." Als voorbeelden noemt ze de gezondheidsapps die stappen tellen en hartslag en bloeddruk meten en de bekende 'Ommetjes-app' van de Hersenstichting die stimuleert

dagelijks een wandeling te maken. "Er zijn honderden van deze populaire, laagdrempelige en goedkope apps."

Geen wijzend vingertje

Daarnaast zijn er geavanceerdere digitale oplossingen waarin meerdere vormen van ondersteuning samenkomen. In online platform BENEFIT bijvoorbeeld werken partners in zorg, wetenschap en bedrijfsleven samen om mensen met hart- en vaatziekten te helpen een gezonde(re) levensstijl te ontwikkelen én vol te houden.

De deelnemers worden gemonitord,

krijgen individuele leefstijlcoaching en kunnen indien nodig tussentijds overleggen met medisch specialisten. Ze loggen in op een persoonlijke pagina, waar ze onder meer bijhouden wat ze eten en drinken en hoeveel ze bewegen. Stappen in de goede richting worden beloond met bonuspunten, die ze vervolgens kunnen inwisselen tegen dagjes uit of gezondheidsproducten. "Het hoofddoel van dit programma is om gedragsverandering te belonen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dit veel beter werkt dan het wijzende vingertje. Een positieve kijk op gezondheid, het leuk

← In Den Bosch staat de eerste sportautomaat van Nederland. Via een app kunnen mensen de sportattributen gebruiken. Zo wil de gemeente sport en beweging stimuleren.

maken – dat stimuleert”, zegt Evers, die projectleider is van BENEFIT.

Ziekten voorspellen

Nog weer een stap verder is de inzet van *artificial intelligence* (AI). Het op grote schaal verzamelen en verwerken van patiëntgegevens maakt het mogelijk om mensen te volgen en in te grijpen voordat een ziekte of medisch probleem zich manifesteert. “Predictiemodellen, noemen we dat. Coaching en ondersteuning kunnen dan precies op maat plaatsvinden. Iemand krijgt bijvoorbeeld productadvies in de supermarkt of een melding dat het nu een goed moment is om een paar rek- en strekoefeningen te doen. Maar zover zijn we nog niet hoor, dit is toekomstmuziek.”

AI kent ook risico's. Want hoe bewaakt je de privacy van al die mensen van wie de gegevens worden bijgehouden? “De bijbehorende regelgeving en ethische normen vormen een wereldwijde uitdaging voor de komende tientallen jaren. Van wie zijn de data, hoe voorkom je dat deze worden gebruikt voor commerciële doeleinden, hoe zit het met de veiligheid?” In Nederland denkt de Nationale AI Coalitie – waaraan ook de SER deelneemt – na over dit soort vragen.

Leefomgeving aanpakken

Gezondheidsapps, online platforms, straks misschien ook nog modellen die ziekten voorspellen: het klinkt allemaal veelbelovend. Toch doen we ondanks al die nieuwigheden iets niet goed. De helft van de Nederlanders is te dik en hun aantal groeit. Ook de sociaaleconomische gezondheidsverschillen nemen alleen maar toe: mensen met een hogere opleiding hebben gemiddeld negentien gezonde levensjaren meer dan lageropgeleiden.

Een goede leefstijlaanpak is volgens Evers dan ook niet enkel digitaal. “De kwetsbaarste mensen zijn lang niet allemaal handig met de computer. Om hen te bereiken, moeten we om te beginnen de

fysieke leefomgeving aanpakken. Want het is dweilen met de kraan open als mensen dag in, dag uit een ongezond aanbod van eten en drinken voorgeschoteld krijgen. Zo zijn de inwoners van buurten met veel fastfoodketens dikker dan anderen.”

Ook belangrijk is het verminderen van chronische stress. “Het is veel te simpel om te zeggen dat gezond leven een kwestie van wilskracht is. Iedereen herkent wel dat je onder invloed van stress eerder grijpt naar chips, chocola of een biertje. Mensen die gebukt gaan onder (financiële) zorgen, zijn niet meer in staat om aan hun leefstijl te werken. Die vicieuze cirkel moeten we doorbreken.”

Focus verschuiven

Technologie is onmisbaar in de nieuwe gezondheidseconomie. Voorwaarde voor succes is dat artsen en zorgverleners leren omgaan met al die systemen. “Daarvoor ontbreekt het hen momenteel aan tijd, ruimte en geld.” Maar er is meer nodig. We moeten met z'n allen de focus verschuiven van ziekten naar preventie, zoals ook de Initiatiefgroep Preventie bepleit (zie kader). “Dit vraagt een fundamenteel andere opstelling van zorgverzekeraars. Op dit moment worden zorgaanbieders betaald voor het behandelen van ziekten – en niet voor preventie. Terwijl het voorkomen van ziekten miljarden aan zorguitgaven kan besparen.”

Evers vervolgt: “Gezondheid en preventie zijn in het belang van de individuele burger en de maatschappij als geheel. Daarom is het redelijk dat iedereen meebetaalt: burgers, de bedrijven die de technologie aanbieden, zorgverzekeraars en de overheid. Bij het bedenken en opzetten van nieuwe financieringsstructuren moet de overheid het voortouw nemen. Net als bij het gezond maken van de leefomgeving. Dat laatste kan bijvoorbeeld met belastingen op suiker en vet en het afdwingen van een ander aanbod op stations en in school- en sportkantines.”

Niet te laat

Nog even terug naar BENEFIT. Daar leren mensen gezond te leven nadat ze te maken hebben gekregen met hart- en vaatziekten. Dat is toch eigenlijk ook te laat? “Zeker, maar het is ook een kans, omdat mensen dan extra gemotiveerd zijn. Neemt niet weg dat het programma pas echt geslaagd is als alle Nederlanders het gebruiken. Want dan is de inzet op preventie vanzelfsprekend geworden in de gezondheidszorg en in de samenleving.” ●

Initiatiefgroep

Preventie en gezondheid

SER-voorzitter Mariëtte Hamer is tevens voorzitter van de Initiatiefgroep Preventie: een brede coalitie van zo'n vijftig bedrijven en maatschappelijke organisaties en bedrijfsleven die zich inzetten voor preventie en een gezonder Nederland. De initiatiefgroep vindt dat het volgende kabinet moet investeren in preventie en gezondheid. Dit vraagt een andere kijk op de zorg en een krachtige uitbouw van het Nationaal Preventieakkoord uit 2018. Hierin spraken overheid, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties maatregelen af om roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik tegen te gaan. De initiatiefgroep stelt voor om hieraan het thema 'mentale gezondheid' toe te voegen. Zij benadrukt daarnaast dat een gezond en vitaal Nederland meer vraagt dan alleen goede zorg. Een goede woonomgeving, veiligheid en de aanpak van armoede en schulden zijn minstens zo belangrijk.