

KWALITEIT VAN HET LEVEN: TECHNOLOGIE VOOR GEZONDHEID

tekst: Rob Oudkerk

 De Haagse Hogeschool heeft 'Kwaliteit van het leven: technologie voor gezondheid' tot een van haar profileringsthema's benoemd. Daarmee wil zij inspelen op maatschappelijke behoeften en tevens bijdragen aan een reductie van de zorgkosten. Aansluiting wordt gezocht bij het topsectorenbeleid Life Sciences & Health en de Europese onderzoeks- en innovatieagenda voor 2020; the European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing.

Er is niets tegen excelleren op het snijvlak van techniek en gezondheid, maar de ambitie moet worden opgeschroefd. Ik vrees dat er een te smalle uitleg wordt gegeven aan de grote maatschappelijke betekenis van die technologie voor onze gezondheid(szorg). Dat technologie als gevolg van demografische verschuivingen en grootschalige hervormingen maar ook economische druk nadrukkelijk een grotere rol moet (gaan) spelen bij noodzakelijke veranderingen in de zorg, is evident. Dat technologie oplossingen kan bieden om de kwaliteit van zorg te verhogen en daarmee de zorg goedkoper maken ook. Natuurlijk gebruiken we daarvoor technologie waar het kan. Maar (bestaande) technologie zou ook gebruikt moeten worden om de toenemende sociaal-economische gezondheidsverschillen tegen te gaan. Bij het thema 'technologie voor gezondheid' roep ik De Haagse Hogeschool op die rol veel sterker naar zich toe te trekken om zo een richtinggevende rol te spelen in preventie van toename van sociaal-economische gezondheidsverschillen. Dat zou een kleine revolutie kunnen betekenen.

Ik geef in onderstaand betoog twee ogenschijnlijk simpele 'technologische' voorbeelden, een groot- en een kleinschalig, die naar mijn mening op macro- en microniveau een grotere impact kunnen krijgen.

Nieuwe technologie

De revolutie zal niet op tv komen. Dat zijn niet mijn woorden, maar het is de titel van een intrigerend boek dat geschreven is door Joe Trippi. Een Amerikaanse democraat die toen hij 24 was al campagne voerde voor Edward Kennedy. Later deed hij dat ook voor Walter Mondale, Gary Hart, Richard Gephardt en Howard Dean, allemaal democraten. In 2005 werkte hij ook mee aan Live-8. Hij is een zonderlinge man, die buitengewoon autonoom is en mede daardoor veel weerstand oproept. Hij was van jongs af aan geïnteresseerd in de mogelijkheden van nieuwe technologie. Een internetgoeroe, maar geen gebruikelijke. In de campagne voor Dean verzamelde hij niet alleen geld via het internet, maar juist ook problemen, ideeën en oplossingen. En als vanzelf betrok hij daardoor mensen permanent. Van de paar mensen die Dean in het begin steunden groeide die kleine groep uit tot een beweging van honderduizenden in het hele land, puur door het gebruik van het net. Zo creëerde hij in feite de grootste personenalliantie ooit. Zo'n alliantie krijgt macht, betoogt hij. Omdat iedereen met iedereen kan communiceren, overal, altijd en op elk gewenst moment, is de kracht om dingen te agenderen en te veranderen via internet onvergelijkbaar met de conservatieve wegen om mensen te mobiliseren. Trippi betoogt in zijn boek dat de macht



"MACHT VERSCHUIFT: DE
ONDERKANT KRIJGT DE
OVERHAND, EN DAT IS PRECIES
WAT DEMOCRATIE IS"

daardoor zal verschuiven. 'De onderkant krijgt de overhand, en dat is precies wat democratie is'. Hij onderbouwt zijn stelling met een aantal voorbeelden. Hij noemt de muziekindustrie waar, sinds op internet muziek kan worden uitgewisseld, de platenindustrie gedwongen werd hun manier van werken - hun systeemwereld - te veranderen. Opeens hadden ze niet meer het monopolie op de verkoop maar moesten ze na gaan denken hoe ze hun industrie levend konden houden. Zonder internet was dat nadenken niet eens gebeurd. Ook bij multinationals krijgen aandeelhouders meer macht, beweert hij, omdat ze via internet toegang tot informatie hebben die de top van zo'n concern voorheen niet deelde of wilde delen. Of het nou om onderwijs, zorg of veiligheid gaat: 'Wat het ook is, je ziet dat als we veel mensen kunnen mobiliseren, dat kan leiden tot veranderingen.'

Het gaat om permanente betrokkenheid - in praktische zin - bij beleid en de uitvoering daarvan. Je ziet het in buurten, waar het op zeer kleine schaal lukt om mensen te mobiliseren om zich dagelijks met verbeteringen bezig te houden. Trippi geeft daar het groot-schalige doktersrecept voor in zijn boek. En dat is naar mijn mening tevens de manier om de valkuil te ontlopen die psychiater Dyrample zo mooi in zijn boek 'Leven aan de onderkant' beschreef: overheid en politiek hou-

den een onderklasse in stand door mensen niet verantwoordelijk te laten zijn voor veel meer zaken dan nu het geval is. Maak mensen medeverantwoordelijk, dat is het recept.

Wie de zorgparagraaf van het regeerakkoord zorgvuldig leest ziet dat het vooral gaat over geldschuifoperaties; van burger naar burger, van systeem naar systeem, van domein naar domein en van Rijk naar gemeente. Het dichterbij elkaar brengen van de onacceptabele verschillen in gezondheid tussen rijk en arm, hoogopgeleid en laagopgeleid, krijgt geen aandacht.

Toen ik in 1994 als kamerlid werd geïnstalleerd waren de sociaal-economische gezondheidsverschillen zodanig groot dat de lagere sociaal economische klasse gemiddeld vijf jaar eerder dood ging en vijftien jaar langer ziek was dan de rijkere groepen. De verschillen zijn sindsdien alleen maar toegenomen. Dat vraagt om innovatief en creatief beleid dat sociaal-economische gezondheidsverschillen bij de wortel aanpakt via het internet. Dat is letterlijk technologie voor gezondheid via het creëren van meer empowerment.

JOGG-stad

In Den Haag is overgewichtbestrijding sinds

“DE GEVOLGEN VAN OVERGEWICHT OP MENS EN SAMENLEVING ZIJN GROTER DAN MEN NU BESEFT”

2002 een prioriteit in het gezondheidsbeleid. Sinds 2005 is het actieprogramma ‘Gezond Gewicht’ van kracht dat gericht is op de vermindering van overgewicht bij jeugd van 0 tot 19 jaar. Hierbij wordt ingezet op preventie, vroegsignalering en begeleiding en wordt een integrale aanpak nagestreefd. In 2010 is Den Haag JOGG stad geworden. JOGG staat voor Jongeren op Gezond Gewicht en is landelijk geïnitieerd door het Convenant Gezond Gewicht.

JOGG is gebaseerd op het Franse programma EPODE (Ensemble Prevenons l’Obésité des Enfants). Het succesvolle EPODE heeft in de deelnemende gemeenten in Frankrijk in tien jaar tijd de prevalentie van obesitas gehalveerd.

JOGG is een methode om overgewicht integraal aan te pakken en richt zich op vijf pijlers:

1. Sterke politieke support
2. Publieke/private partnerships
3. Social Marketing
4. Wetenschappelijke expertise
5. Sluitende keten van preventie en zorg

Uit onderzoek naar EPODE is bekend dat vooral de combinatie van- en tegelijk inzetten op deze vijf pijlers een succesvolle formule is.

Het multidisciplinaire leefstijlcentrum in de Haagse schildersbuurt - de wijk met de grootste sociaal-economische gezondheidsverschillen van ons land - baseert zich nadrukkelijk op die pijlers. Het leefstijlcentrum, gestart in het voorjaar 2013, is een initiatief van twee lectoraten van De Haagse Hogeschool (Leefstijlverandering bij Jongeren en Innovatieve Bewegingsstimulering en Sport) en vele publieke en private partners.

Het centrum zorgt allereerst voor een sluitende keten van preventie en curatie, breed gesteund vanuit de politiek. Het maakt voor zijn interventies gebruik van lokale publiek-private partnerships en sociale marketingtechnieken om jongeren duurzaam te interesseren voor de aangeboden interventies. Innovatieve bewegingsstimulering speelt daarbij een grote rol.

De fysieke locatie in de schildersbuurt dient als centraal punt voor het leefstijlcentrum. Dit is een herkenbaar punt in de stad en vervult in belangrijke mate ook een PR-functie. Dit is de plek waar nieuwe initiatieven ontstaan en onthuld worden: een *fieldlab*. Het centrum is een plek waar kinderen, ouders en professionals komen om geïnspireerd te worden; een centrum voor inspiratie.

Het vervult de spilfunctie bij het doen van

onderzoek en bij de multidisciplinaire samenwerking, bij de individuele begeleiding en individuele informatievoorziening. Het vormt tevens de plek waar professionals geschoold kunnen worden.

Een groot deel van de preventie wordt ook in de directe leefomgeving van de kinderen aangeboden. Dat betreft leefstijlinterventies die (na)bij de scholen en op speelplekken worden ingezet. Hier wordt ‘gezweet’ om een gezonde leefstijl te realiseren. Deze centra voor transpiratie zijn de satellieten van het centrum en zij zorgen voor de lokale inbedding; een bereikbaar en toegankelijk aanbod. Daarnaast is er ook een virtueel centrum. De website biedt aparte onderdelen voor kinderen, ouders en professionals.

Het leefstijlcentrum richt zich primair op gezinnen in achterstandswijken. Hier leven risicogroepen die niet voldoen aan de bewegsnormen en/of veelal sedentair gedrag vertonen. Uit onderzoek blijkt dat jongeren tot acht uur per dag achter hun computer- of mobielscherm zitten. Het leek de initiatiefnemers van het leefstijlcentrum een heilloos streven die leefstijl te keren. Daarom is van de nood een deugd gemaakt. In het centrum zijn veel exergames geplaatst, die zeer populair zijn onder jongeren. Dat betekent spelen EN bewegen.

Nog belangrijker is wellicht dat dit een vorm van social marketing betreft: games lokken jongeren naar het centrum, waarna zij beter te motiveren zijn om te participeren in een ontwikkelde multidisciplinaire leefstijlinterventie. Zo werkt het leefstijlcentrum aan structurele gedragsverandering, sluit aan op gedragsdeterminanten, werkt aan zelfmanagement bij jongeren en doet dat met sociale steun (onder andere door ouders te betrekken) in een beweegvriendelijke omgeving met lage drempels. Op deze wijze versterkt het centrum intrinsieke motivatie, zelfvertrouwen, ziet een afname van sedentair gedrag, en zorgt ervoor dat jongeren niet onnodig de zorg in worden getrokken. Een *fieldlab* en een multidisciplinair leefstijlcentrum ineen: ook dit is via het creëren van meer empowerment letterlijk technologie voor gezondheid.

Deze twee voorbeelden geven wat mij betreft aan dat er mogelijkheden zijn om (bestaande) techniek in te zetten voor een betere gezondheid. En zo zijn er talloze mogelijkheden. Dat vergt echter een stijlverandering bij politici, beleidsmakers, wetenschap en uitvoerders, namelijk een gerichtere inzet op verdere preventie van een bedreiging die zoveel groter is dan men nu beseft: de desastreuze gevolgen van overgewicht op mens en samenleving. ■