

VOORZORG, *perspectieven op preventie*

Marja Dieijen-Visser

Voorzitter raad van bestuur Maastrich UMC+

EEN LANG EN GEZOND LEVEN

*"Een scala aan inzichten
uit het dierenrijk kunnen
bijdragen aan een lang
en gezond leven."*

Het verschil in levensverwachting tussen hoog- en laagopgeleiden groeit nog steeds¹. Hoogopgeleiden leven gemiddeld 6-7 jaar langer dan laagopgeleiden en ook nog eens in een beter ervaren gezondheid. Zuid-Limburg doet het in dit opzicht nog minder goed dan elders in Nederland en meer dan 50% van de Limburgse bevolking kampt volgens recente cijfers met overgewicht.

Gezond Leven strategie van Maastricht UMC+

Het Maastricht UMC+ werkt al bijna 10 jaar vanuit de visie dat we naast onze opdracht ten aanzien van gezondheidsherstel, ook werken aan gezondheidsbehoud en gezondheidsbevordering. Het motto van onze strategie: 'Gezond Leven', sluit daarop aan. Als universitair medisch centrum zien we het primair als onze taak om bij te dragen aan een meer evidence based aanpak van preventie en gezondheidsbevordering. Dat doen we samen met onze onderzoeksscholen en de regio. Met programma's als 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst', 'Coach' en 'Your Coach Next Door', gericht op preventie en onderzoek naar effecten van leefstijl en overgewicht bij kinderen. Of het programma 'TOP Mama' waarin we toekomstige moeders begeleiden bij een gezonde leefstijl. En natuurlijk het grootschalige onderzoeksprogramma onder de bevolking van Zuid-Limburg 'De Maastricht Studie': onderzoek naar het voorkomen, de oorzaak en de behandeling van diabetes type 2 en andere chronische ziekten. Samen met andere zorg- en kennisinstellingen zijn we op zoek naar de zogenaamde 'Limburg Factor'. We doen dit door zorgdata te combineren met sociaaleconomische data. Zo toonden wij bijvoorbeeld aan dat matig intensief bewegen door de dag minder risico op diabetes type 2 geeft dan een half uur intensief sporten per dag. Met behulp van de slogan 'zitten is het nieuwe roken' zien we nu in veel kantoren sta-bureaus verschijnen. Het zijn maar enkele

voorbeelden van de vele initiatieven die moeten bijdragen aan een verbetering van de gezondheid in de regio.

Onderzoek en Innovatie met en voor de Gezonde Regio

Al deze initiatieven sluiten naadloos aan bij de in deze zomer verschenen notitie van de NFU: 'Onderzoek en Innovatie met en voor de Gezonde Regio'. Alle Universitair Medische Centra zien het als hun verantwoordelijkheid om samen met de regio-partners een actieve en verbindende rol te spelen bij het oplossen van gezondheidsvraagstukken in hun regio. De komende maanden maakt elk UMC daartoe in samenspraak met partners in de regio plannen. Voor onze regio betekent het dat we eerst inventariseren welke initiatieven er zijn, om vervolgens de krachten te bundelen samen met onze regiopartners.

Hoe pakken we het aan?

Voor mijn dagelijks handelen als bestuurder gebruik ik met enige regelmaat als toetssteen het uitgangspunt: 'mensen willen zo lang en gezond mogelijk leven, ze willen goede kwaliteit van zorg en een zo laag mogelijke zorgpremie'. Duurzame zorg vraagt om het voortdurend balanceren tussen deze elementen. Een grote uitdaging daarbij is het dichten van de gezondheidskloof tussen hoog- en laagopgeleiden en aanpassingen van onze leefstijl. Daar moeten we vol op inzetten, in de wetenschap dat 'Gij zult gezond leven' niet de oplossing is. De beste manier is om mensen te

verleiden om gezonder te leven. We wéten namelijk wel dat gezond leven beter voor ons is, maar de praktijk is zeer weerbarstig. Het Nationaal Preventieakkoord is in elk geval een belangrijke stap in de erkenning van het probleem. Zowel door de overheid als door alle zorgpartijen wordt met dit akkoord erkend dat het echt anders moet, willen we de zorg betaalbaar houden. Ook afspraken met bedrijven voor productie en aanbod van gezond voedsel en andere leefstijlinterventies moeten hierbij gaan helpen. Dat we met elkaar vooruitgang kunnen boeken blijkt uit de gezamenlijk aanpak bij de anti-roken campagne. Met focus en volharding wordt resultaat geboekt, maar het is zeker niet eenvoudig.

Het geheim van de schildpad

In mijn presentaties over onze strategie 'Gezond Leven' voer ik met enige regelmaat de Groenlandse haai, die 400 jaar werd en Harry de Galapogus schildpad, die 175 jaar werd, ten tonele. Tot mijn vreugde verscheen deze zomer het boekje 'Het geheim van de schildpad' van David van Bodegom. Hij neemt de lezer mee in zijn zoektocht waarom sommige dieren lang leven en waarom vrouwen bij de meeste soorten langer leven dan mannen. Waarom intensief sporten niet leidt tot een langer leven en waarom gematigd bewegen en matig eten juist wel dat effect hebben. Een scala aan inzichten uit het dierenrijk kunnen bijdragen aan een lang en gezond leven. Een aanrader.

¹ CBS augustus 2019