

# Ontzorg de zorg

We worden met z'n allen ouder, maar vaak wel gepaard gaand met één of meerdere chronische ziekten. Er zijn momenteel nog maar weinig 50+-ers die nog geen enkele medicatie hoeven te gebruiken. Maar niet alleen ouderen kampen met 'volwassen ziekten'. Steeds meer kinderen hebben ernstig overgewicht, diabetes, depressieve klachten etc. Dat zet bij mij toch tot denken. Steeds meer mensen voelen het aankomen; zo kan het niet meer verder!

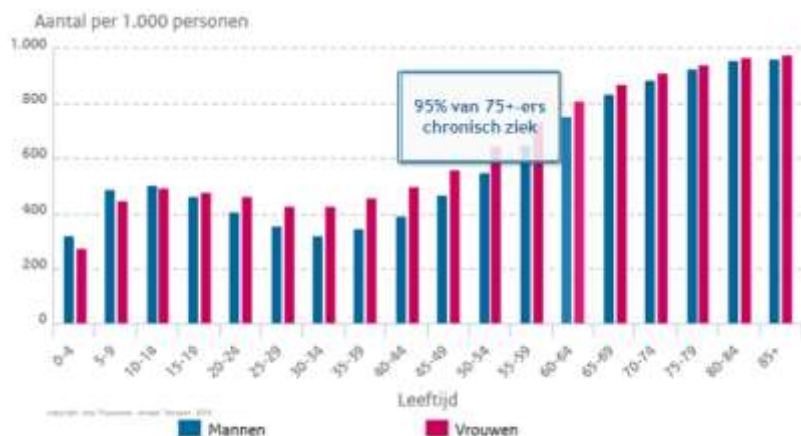
## **Innovatie in de zorg.**

Om aan mijn accreditatiepunten te komen voor mijn fysiotherapiepraktijk heb ik een zomercursus gevolgd: 'innovaties in de zorg'. Bij deze cursus zaten niet alleen fysiotherapeuten, maar zorgverleners uit verschillende hoeken, wetenschappelijk onderzoekers en iemand van het VWS. Er werd besproken dat we een andere kijk op gezondheid dienen te krijgen dan hoe de WHO (World Health Organisation) gezondheid tot nog toe heeft beschreven. Het gaat er meer om wat een patiënt (ik zeg liever cliënt) wil. We moeten steeds meer vragen of de behandeling en/of het advies wel aansluit op het probleem van de cliënt. Artsen willen vaak opties aanreiken naar levensverlengende mogelijkheden, terwijl een cliënt meer kan gaan voor kwaliteit van leven ipv kwantiteit. Hier ligt een te overbruggen kloof. Het vergt veranderbereidheid van verschillende organisaties en verschillende disciplines in de zorgverlening. Scholing van de zorg dient hier dan ook weer op aangepast te worden. Overheidsrichtlijnen en praktische richtlijnen dienen nader bekeken te worden. **Dit alles kost heel veel tijd.**

## **Meer chronisch zieke mensen, jong en oud.**

Zoals hierboven genoemd worden we weliswaar steeds ouder, maar wel met een enorme toename aan chronisch zieke mensen. Op dit moment kampen 9.9 miljoen Nederlanders met één of meerdere chronische ziekten.

In de Volkskrant stond laatst een artikel die dit duidelijk naar voren bracht. In de grafiek kunt u zien dat op dit moment 95% van de 75+ers één of meerdere chronische ziekte onder de leden heeft. Maar ook steeds meer kinderen krijgen 'volwassen ziekten'. Dit baart zorgen!



## **Kinderen krijgen steeds vaker en op jongere leeftijd last van:**

**Vervette lever:** Van de 149 basisschoolleerlingen die kinderarts Anita Vreugdenhil en haar collega's aan het MUMC (Maastricht) onlangs onderzochten had meer dan de helft een verhoogd gehalte aan Alat in het bloed, wat erop duidt dat er cellen in hun lever zijn kapotgegaan. **Oorzaak: obesitas**

**Diabetes type 2:**

**Brandend maagzuur:** Meer dan twee miljoen volwassenen gebruiken jaarlijks pillen tegen zuurbranden, een kwaal die te maken heeft met ouderdom, overgewicht, roken en drinken. Maar die medicijnen werden vorig jaar ook aan ruim 18 duizend nul- tot tweejarigen voorgeschreven!

**Obstipatie:** Verstopping is een kwaal die vaak voorkomt bij 75-plussers, maar uit cijfers die de stichting Farmaceutische Kengetallen (SFK) op verzoek van de Volkskrant verzamelde, blijkt dat ook steeds meer kinderen en jongeren een laxemiddel gebruiken.

**Slaapproblemen:**

**Depressie:** Het gebruik van antidepressiva onder jongeren laat een forse stijging zien

**Botontkalking:** Broze botten stonden tot voor kort te boek als een ouderdomskwaal maar ook steeds meer jongeren krijgen te kampen met deze kwaal. *er is vaak een tekort aan vitamine D3, doordat kinderen te weinig buiten spelen en dus onvoldoende aan zonlicht worden blootgesteld*

### Zorgen om de zorg.

De cijfers voor de benodigde zorg in de toekomst lieten zien (in mijn zomercursus) dat wanneer we de zorg op dezelfde manier willen blijven uitoefenen zoals we dat nu doen er in 2040 driekwart van de bevolking in de zorg werkzaam zou moeten zijn om alle zorgbehoevende mensen te kunnen verzorgen. U snapt dat dat geen haalbare kaart is. Ik denk dat het tijd is om ons zorgen te maken om de zorg en ons zorgstelsel. Wat blijft er in die tijd anders over voor alle andere belangrijke taken die er te verdelen zijn, zoals weg- en waterbouw, verkeer, bouwen van woningen, veiligheid, politie etc. Het moet dus anders lijken me.

We zien nu al de aanpassing dat ouderen steeds langer zelfstandig thuis blijven wonen. Om dat te kunnen realiseren wordt er steeds meer van mantelzorgers gevraagd. Er zijn nu ook al allerlei producten in onderzoeksfases op de markt die een hulpbehoevende ouderen en hun mantelverzorger op afstand kunnen begeleiden. Zo zijn er al robots op de markt. Tessa (een plantje) die bv bij beginnend dementerende mensen op afstand bedient kan worden om aan te geven wanneer de medicatie moet worden ingenomen. Zora (een robotje) die ouderen of kinderen ook nog in beweging kan zetten. Dat zijn op zich natuurlijk mooie ontwikkelingen, maar volgens mij zijn mensen sociale wezens. Ik moet er niet aan denken dat ik tegen een plantje moet gaan zeggen dat ik mijn medicatie heb ingenomen. Hopelijk komt het bij mij niet zo ver.



### Preventieve zorg.

Waar vooral naar gekeken dient te worden is hoe we dit kunnen voorkomen. De 'innovatie' moet veel meer verlegd worden van 'curatieve zorg' naar 'preventieve zorg'. Nou, dat was natuurlijk precies in 'mijn straatje'. Hoe lang zeg ik al: 'neem je gezondheid weer in eigen hand, gewoon omdat het kan'. Nu blijkt dat we daar toch steeds meer naar toe moeten. De vraag rijst hoe heeft het zover kunnen komen? Als we dat weten en beseffen, kunnen we het weer omdraaien.

### Oorzaak van de vele chronisch zieke mensen.

Voorheen leefden we in en van de natuur wat gezondheid tot gevolg had. Wij zijn vooral in de laatste 10.000 jaar de leiding over gaan nemen van de natuur. We bedankten de evolutie voor zijn goede zorgen en zagen deze periode als een soort taxi naar onze huidige moderne 'onnatuurlijke' maatschappij. Nu staat de natuur in dienst van de mens in plaats van andersom. Met ZIEKTE tot gevolg.

**Voeding;** is gegaan van verse groenten en fruit, noten, zaden, paddenstoelen, eieren, insecten, vis, schaal- en schelpdieren, wild vlees. Naar sterk bewerkt 'fastfood', geraffineerde granen, vetgemeste dieren uit de veeteelt, geraffineerde plantaardige oliën, geraffineerd suiker

**Drinken:** is gegaan van zuiver water naar alcoholische dranken, frisdranken, vruchtensappen.

Perioden van **voedselschaarste** is over gegaan in overvloed aan voeding

Van **weinig eetmomenten** op een dag zijn we overgegaan naar veel eetmomenten op een dag.

**Beweging:** van veel beweging en voornamelijk duurbeweging zijn we overgegaan tot een zittende leefstijl. Dat ene uurtje sporten op een dag heft de zogenaamde 'zittijd' niet op.

Zo zijn er nog wel een aantal veranderingen te noemen waardoor we met zijn allen zelf verantwoordelijk zijn voor de groei van het aantal chronisch zieke mensen.

### Is het tij nog te keren?

We zitten nu op de verkeerde weg. Het schip loopt tegen de wal. Nu zal de wal het schip moeten laten keren. De revolutie komt niet van bovenaf (*industrie of politiek*), maar van onderaf. Via mensen, van mond tot mond en van hart tot hart. Het vergt alleen enige bewustwording en erkenning dat onze huidige leefstijl debet is aan dit steeds groter wordende probleem. Daarnaast kost het wat inspanning om de verandering weer te implementeren en dit ten gunste te laten keren voor de gezondheid van eigen lijf en leven. We zullen weer meer moeten gaan leven in en van de natuur, zoals de natuur dit bedoeld heeft.

**Wees je ervan bewust dat wij zelf degene zijn die de zorg kunnen ontzorgen.**

Laten we met elkaar zorgen dat de zorg weer betaalbaar wordt en dat de zorg sociaal blijft. We willen zorg van mensen en niet van een robot toch? Wie doet er mee? We hoeven niet te wachten totdat de overheid er klaar voor is. We kunnen NU starten.

Kom op de braderie langs om verschillende mogelijkheden te bespreken om uw eigen gezondheid weer in eigen hand te nemen en leider te worden van uw eigen lijf en leven.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: [www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)