

Wie bepaalt wat de juiste koers op 'passende zorg' is?

Uit een recensie in het NRC, 4 januari jongstleden, kan geleerd worden dat twintig minuten mindfulness, twintig sit-ups, het nuttigen van een beker yoghurt met noten als ontbijt en een eindje zwemmen in natuurwater, de activiteiten zijn die 'The Godfather of Punk' onderneemt om gezond oud te worden.

De 'gezonde' casus

Vroeger, eind jaren zestig, smeerde hij zich op het podium in met pindakaas om dan door glasscherven te rollen. Samen met het stagediven en een langdurige drugsverslaving heeft hij dat, inmiddels 75 jaar oud, noodgedwongen afgezworen. Verder lijkt er tussen 1967 en 2023 aan de desbetreffende heer Pop, (Iggy) noch aan zijn muzikale performance, iets veranderd te zijn. Hij treedt nog steeds op identieke wijze op: energiek ronddansend in spijkerbroek en met een ontbloot bovenlijf. De recensent meldt echter wel: 'zijn macho-verschijning is in de huidige tijd een beetje kolderiek geworden; jonge vrouwen die deze half ontklede zeventiger voor het eerst bezig zien kunnen betrappt worden op een spontane stuiplach...'

Je zou dit voorbeeld in een leefstijladvies kunnen omzetten: 'Wees niet bang, ook niet voor meewarige blikken, en zet als zeventiger of tachtiger alle lichamelijke inspanningen vooral voort'. Er zullen maar weinig artsen zijn die, zeker na een health check bij de patiënt, tegen zullen zijn.



'Wees niet bang, ook niet voor meewarige blikken, en zet als zeventiger of tachtiger alle lichamelijke inspanningen vooral voort'

De 'ongezonde' casus

Als we kijken naar het belang van bewegen, wat moet dan het advies zijn aan een onbemiddelde 75-jarige diabetesse pianist met overgewicht, die reeds bij een iets versnelde loop pas pijn in zijn voeten en knieën voelt?

Al zijn hele leven lang kijkt hij tegen iedere vorm van lichamelijke inspanning op, indien dit meer dan pianospelen is. De huisarts laat hij weten dat ook voor hem de dood nog altijd een angstaanjagend idee is. En dat hij graag nog heel lang leeft: een goed leven, leefbaar, zonder in pijn en ellende fysiek te moeten zwoegen.

Opinie op betaalbaarheid

Die wens van de pianist lijkt niet helemaal in lijn met de huidige opinie van veertig procent van de ondervraagden in een onderzoek van Zorginstituut Nederland (2022). Dit deel van de steekproef lijkt weinig bereid mee te betalen aan zorg voor mensen die 'on gezond leven'.

Zou de pianist zelf bij de 70 procent van de ondervraagden horen die een eigen verantwoordelijkheid voelt bij het goed en betaalbaar houden van de zorg? Vindt hij ook zelf dat hij met zijn levenslange lage inspanningsniveau, zijn overgewicht en de regelmatige bezoeken aan de huisartsenpraktijk, bij de 'on gezond levende zorgconsumenten' hoort die meer voor hun zorgpremie zouden moeten betalen?

Lichamelijke activiteit als criterium?

Gemiddeld genomen hebben lichamelijke activiteiten een positief effect op de afname van kwetsbaarheid. Het lijkt er voorlopig op dat deze parameter voor gezondheid niet snel overschat kan worden. In het artikel onder de titel: 'Frailty of the elderly and physical activity in general practice: A prospective study' (2020), wordt de aanbeveling gedaan dat huisartsen systematischer gaan screenen op kwetsbaarheid en dat zij actiever zijn in het nemen van preventieve maatregelen met het doel de lichaamsbeweging door senioren te intensiveren. Artsen zullen dit met name moeten doen 'door deze senioren aan te moedigen'.

Therapietrouwheid bij lichaamsbeweging

Er zijn meerdere studies die aantonen dat problemen met het naleven van adviezen voor lichaamsbeweging vijf tot zes keer vaker voorkomen dan problemen met het naleven van medicatievoorschriften.

Een strategie van actief luisteren en gedeelde besluitvorming 'waarbij rekening wordt gehouden met de overtuigingen en voorkeuren van de patiënt' zou de terapietrouw en de resultaten kunnen verbeteren. Echter, de bewegingsadviezen staan vaak niet op zichzelf; zo komt er de wens bij lichaamsgewicht kwijt te raken of mentale klachten te overwinnen, zoals eenzaamheid en depressieve gevoelens. Deze aspecten werken de intrinsieke motivatie om fysiek actief te zijn vaak tegen en soms is de bewegingspijn moeilijk te verdragen.

Zorg van waarde

Op basis van de bovenstaande casuïstiek kunnen er interessante vragen gesteld worden: 'Wie bepaalt

nu precies wat 'zorg van waarde' en 'passende zorg' is?' Uit recente inschattingen blijkt dat het gezondheidsdeel dat men echt zelf kan beïnvloeden ongeveer 30 procent is.

Een groot percentage blijkt nogal persoonlijk bepaald door familiale aspecten en het genenpakket dat je toevallig hebt meegekregen. En als je nu eenmaal als krakende wagen de tachtig hebt bereikt, en je wilt graag comfortabel, onafhankelijk doorleven, wie steekt er dan een stok in het wiel als je hart begint te haperen? En wie vindt het immoreel als een hoogbejaarde, ondanks de kostbare zorg, toch de wens heeft zo gerieflijk mogelijk te willen blijven leven? Wie zegt dat de pot voor jou leeg is omdat je te weinig beweegt, of omdat je een langdurige drugsverslaving hebt gehad?

'In welk zwaar weer moet ik eigenlijk varen? Wie biedt mij een zuiver kompas?'

Het achterliggende idee bij 'passende zorg' piept en schuurt, terwijl iedereen weet dat eens het roer echt om moet. De vraag dringt zich op: 'Hoe kies ik nu zelf, als arts, als patiënt, als verpleegkundige een passende koers?' En, 'In welk zwaar weer moet ik eigenlijk varen?' 'Wie biedt mij een zuiver kompas?'

Kaartje?

Mocht Iggy Pop niets voor u zijn, maar wilt u toch graag een concert van een populaire tachtiger of negentiger bezoeken? U kunt nu nog kaartjes krijgen voor: Willie Nelson (1933), Dionne Warwick (1940), Paul

McCartney (1942), Buddy Guy (1936), Bob Dylan (1941), The Rolling Stones, (Keith, R., Mick, J., 1943). Het is ingeschat dat deze artiesten, mocht hen iets overkomen, er inmiddels niet echt over hoeven in te zitten of dat de zorg voor hen wel 'passend' zal zijn, of dat de zorgverzekering het wellicht niet wil betalen...

*Dr. Wolter Paans
Lector Verpleegkundige Diagnostiek
Hanzehogeschool, Groningen.*

Gebruikte bronnen:

Kiers, B. Van zinnige zorg naar passende zorg. *Zorgvisie* 52, 44-47 (2022).
<https://doi.org/10.1007/s41187-022-1179-y>

Zulfiqar, A. A., Lorenzo-Villalba, N., Peixoto, A., Rio, J., & Gillibert, A. (2020). Étude de la fragilité de la personne âgée et de l'activité physique en médecine générale : à propos d'une étude prospective [Frailty of the elderly and physical activity in general practice: A prospective study]. *Revue d'épidémiologie et de santé publique*, 68(5), 282-287.
<https://doi.org/10.1016/j.respe.2020.06.006>

Moreau, A et al., (2016) Patient versus general practitioner perception of problems with treatment adherence in type 2 diabetes: From adherence to concordance Pages 147-153 | Received 14 Jan 2009, Accepted 11 Sep 2009, Published online: 02 Nov 2009.
<https://doi.org/10.3109/13814780903329510>

Gay, C., Chabaud, A., Guilley, E., & Coudeyre, E. (2016). Educating patients about the benefits of physical activity and exercise for their hip and knee osteoarthritis. Systematic literature review. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 59(3), 174-183.
<https://doi.org/10.1016/j.rehab.2016.02.005>

Onderzoeksrapport: Huidige zorg in Nederland 2022 Zorginstituut
<https://www.zorginstituutnederland.nl/publicaties/rapport/2022/01/27/onderzoek-huidige-zorg-in-nl-2022>.

