

Gezonder leven

De subtiele kunst van *nudging*

Iedereen kan individueel stappen zetten om gezonder te leven, betogen David van Bodegom en Rudi Westendorp in hun boek *10 jaar cadeau*. Maar iemand vermanend toespreken over zijn ongezonde leefstijl werkt contraproductief. Hetzelfde geldt voor een zorgstelsel waarin pas actie wordt genomen wanneer mensen ziek zijn.

TEKST: FRANK VAN WIJCK FOTO: FJODOR BUIS

De Denen zijn goed in *nudging*. Niet zeggen dat je iets moet doen omdat dat beter voor je is. Maar zaken gewoon zó regelen, dat je er vanzelf gebruik van gaat maken. Dus geen folders of spotjes met de boodschap: 'Stap liever op de fiets dan in de auto'. Maar wel: een zodanige infrastructuur creëren dat de fiets het makkelijkste, goedkoopste en snelste vervoermiddel is. Waarom is Denemarken hier zo goed in en Nederland niet? "Het is een cultuurverschil", zegt David van Bodegom, verouderingsarts en -wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing. "De Denen hebben een collectieve cultuur en wij een meer individuele. Je ziet dat terug in de zorg. Wie patiënt wordt, krijgt de schuld, want hij heeft ongezond gegeten, gerookt en te weinig bewogen. Maar vaak is het probleem van het individu eigenlijk het probleem van de groep."

'Ons probleem is dat we geld pas gaan besteden als iemand ziek is'

Hij vervolgt: "Rudi Westendorp (verouderingsarts en hoogleraar ouderengeneeskunde Universiteit van Kopenhagen, red.) en ik hebben onderzoek gedaan in Ghana onder duizend ouderen. Die hebben een gemiddeld BMI van 18,6 met een kleine spreiding. In Nederland is die

spreiding groot en heeft inmiddels meer dan de helft van de mensen overgewicht. Degenen voor wie dit geldt, hebben allemaal een verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten. Moeten we ze één-op-één toespreken of oplossingen bedenken die de hele groep gezonder maken?"

Een retorische vraag. Maar die oplossingen zien we niet in ons straatbeeld. "Mensen eten geen drie keer per dag meer, maar de hele dag door, want overal wordt eten aangeboden", zegt Van Bodegom. "Obesinudges noemen wij dat, verleidingen die slim inspelen op je lekkere trek. Daarin zijn we doorgeslagen."

Kleinere wijnglazen

Hoe kan het anders? Deels via *nudging*, stelt Bodegom, al vindt hij ook dat het onontkoombaar is sommige dingen bij wet te regelen. "Daarvan gaan bij veel Nederlanders de hakken in het zand, want wij zijn een liberaal volkje dat stelt dat succes een keuze is. Dat is natuurlijk onzin, want dat wij het in Nederland in de kern zo goed hebben, komt voor een belangrijk deel omdat dingen goed voor ons zijn geregeld. Pensioenvoorziening bijvoorbeeld, onderwijs, toegankelijke gezondheidszorg. Tegelijkertijd zijn andere dingen verkeerd geregeld. Neem de btw-verhoging voor groenten en fruit. Als je mensen gezond wilt laten eten, moet je die producten juist goedkoper maken." Maar wie gezond wil blijven, hoeft helemaal niet te wachten op de overheid. *10 jaar cadeau* staat vol met tips voor in het dagelijks leven. Kleinere wijnglazen kopen. De smartphone buiten de slaapkamer houden. De airfryer in de kast opbergen en op de vrijgekomen plek op het aanrecht een bosje verse wortelen neerleggen. Van Bodegom: "Iedereen wil afvallen, maar dieetboeken helpen



Rudi Westendorp (links) en David van Bodegom

niet, want die gaan voorbij aan de omgeving van het individu. Bovendien gaan ze uit van strenge leefregels en die werken niet. Het helpt niet om tegen mensen te zeggen dat ze niet te veel moeten snoepen. Het is zaak ervoor te zorgen dat ze niet te veel snoep tegenkomen. Net zoals een gezond alternatief aanbieden beter werkt dan dingen verbieden."

Binnen ieders bereik

Wat wel een probleem is, erkent Van Bodegom desgevraagd, is dat een grote groep mensen in de samenleving het te druk heeft met overleven om überhaupt na te denken over manieren om gezonder te leven. "Er is een gezondheidskloof en het netto effect van gezondheidsprogramma's is dat die kloof alleen maar groter geworden is. Het zijn vooral de mensen die zich toch al bewust zijn van het belang van gezond leven die er gebruik van maken. Als je onregelmatige diensten hebt of geplaagd wordt door schuldeisers, ga je niet uitgebreid

in de keuken staan. Maar ook voor deze mensen geldt dat aardappelen en Hollandse groenten goedkoper zijn dan drank, sigaretten en vlees. Voor iedereen is gezondheidswinst te behalen."

Dat geldt ook voor ouderen, bewijzen de *vitality clubs* die door Leyden Academy zijn geïnitieerd en die op steeds meer plaatsen ontstaan. Ouderen in de wijk vinden elkaar hierin om samen te bewegen in de buitenlucht. "Geen betrokkenheid van professionals, geen kosten", zegt Van Bodegom. "Het blijkt in wijken waar laagopgeleiden wonen net zo goed te werken als in meer welgestelde wijken. Oplossingen hoeven niet duur te zijn. Een waterkraan op het station of het schoolplein bijvoorbeeld. Zo'n kleine op de populatie gerichte interventie geeft meer gezondheidswinst dan een grote inspanning die op het individu gericht is."

Andere inrichting stelsel

Het huidige zorgsysteem is niet helpend, stelt Van Bodegom. "Leefstijladvies volstaat niet. De huisarts zou een coach moeten zijn, maar daarvoor wordt hij niet betaald. Toch is wekelijks wandelen met de prediabeten in je bestand een investering die zich terugverdient. Huisartsen zouden dit samen met het sociaal domein kunnen opzetten. En fysiotherapeuten zouden minder één-op-één kunnen behandelen, want daarmee vertellen ze tien keer per dag hetzelfde. Bundel dat. Leefstijlcoaches zijn een stap in de goede richting, maar eigenlijk zouden die er voor iedereen moeten zijn. Dat zou veel diabeteszorg schelen. Ook het Nationaal Preventieakkoord is een goede zet. Ons probleem is niet dat we te weinig geld hebben voor de zorg, maar dat we het pas gaan besteden als iemand ziek is. Als de vergrijzing doorzet en de volgende recessie aanbreekt, wordt vanzelf duidelijk dat we ons stelsel anders moeten inrichten."

<<

David van Bodegom en Rudi Westendorp, *10 jaar cadeau. Een nieuwe aanpak om langer gezond te leven*. Atlas Contact, ISBN 978 90 450 40 127.