

COLUMN

ONZE BIJDRAGE OM DE GEZONDHEIDSRAMP TE KEREN!

Zoals je wellicht vernomen hebt, hebben 22 gezondheidsfondsen een manifest aangeboden aan de minister van welzijn en zorg, over de gezondheidsramp die zich aan het voltrekken is. Ze beschrijven dat ondanks dat we de afgelopen decennia steeds langer zijn gaan leven, het aantal jaren dat we leven met chronische aandoeningen sinds 1980 stelselmatig en schrikbarend toeneemt. Ook zijn we volgens de gezondheidsfondsen in Nederland voor wat betreft de gemiddelde levensverwachting afgezak van een koppositie in de EU naar de middenmoot. De zorg raakt mede hierdoor overbelast en wordt op een bepaald moment onbetaalbaar. Het aantal mensen dat behandeling nodig heeft, neemt toe en er is een groeiend personeelstekort, niet alleen binnen de zorg. Er voltrekt zich volgens de gezondheidsfondsen een gezondheidsramp in slow motion en die stopt niet vanzelf.

Als oorzaken dat we in Nederland steeds korter in goede gezondheid leven geven de gezondheidsfondsen o.a. aan dat in de huidige samenleving ongezond leven makkelijker en goedkoper is dan gezond leven. Ook ziet men dat het zorginfarct groeit in omvang vanwege meer mensen met een chronische aandoening en een groeiend personeelstekort. Bovendien voorspelt de ongezonde jeugd weinig goeds voor de toekomst. 1 op de 3 jongeren ervaart mentale klachten, 1 op de 8 kinderen heeft overgewicht en 40% van de kinderen beweegt te weinig. De 22 gezondheidsfondsen roepen de overheid op om op grond van artikel 22; lid 1 van de grondwet (De overheid treft maatregelen ter bevordering van de volksgezondheid) haar activiteiten te intensiveren om de toename van ongezonde levensjaren om te buigen naar een toename van gezonde levensjaren door gezondheid centraal te zetten in al haar beleid, dus niet

alleen in het volksgezondheidsbeleid. De overheid draagt de verantwoordelijkheid om de omgeving dermate in te richten, dat de gezonde keuze de meest gemakkelijke keuze voor ons inwoners gaat worden.

Lange termijn en top-down aanpak!

Zoals je zal begrijpen, is de invloed van de overheid er niet een van de korte termijn. We hebben te maken met een voedingsmiddelenindustrie, milieuaspecten, infrastructuur en een belastingsysteem wat niet altijd eenzelfde visie heeft, zoals nu met de BTW-kwestie op sport. De gezondheid van de inwoners heeft blijkbaar af en toe wat minder prioriteit. Voor dat we in een omgeving leven waarin die eerste keuze de gezonde en meest gemakkelijke keuze is, zijn we tientallen jaren verder. Desalniettemin is het cruciaal om eraan te werken en laat ons hopen dat de oproep van de Gezondheidsfondsen snel effect gaat hebben.

Korte termijn bottom-up aanpak!

Naast de top-down aanpak, is het even belangrijk om de bottom-up aanpak te versnellen. Er werken misschien wel 1,5 tot 2 miljoen mensen in Nederland aan die preventiekant van gezondheid. Denk aan diëtisten, voedingsdeskundigen, gezondheidswerkers, leefstijl coaches, buurtsportcoaches, beweegmakelaars, mentaal coaches, yoga centra, acupunctuur, mindfulness/meditatie en natuurlijk fitnesscentra, fitnessstrainers, instructeurs en personal trainers. Deze mensen zetten zich elke dag in om mensen te inspireren, motiveren en bewuster te maken van de preventieve kracht van leefstijl.

De kracht van sportcentra, trainers en personal trainers is dat ze leefstijl breed kunnen ondersteunen. Niet alleen tijdens het trainen, maar de leden additio-



neel ondersteunen en informeren, over alle leefstijl facetten die invloed hebben op onze gezondheid waaronder dagelijks bewegen, voeding, stress management, gezond slapen en mindset.

Ik ben ervan overtuigd dat onze sector een grote en belangrijke bijdrage kan leveren om die gezondheidsramp te keren. Meer dan 30.000 mensen werken in de fitnesssector in Nederland en die zien welkijks meer dan 3,5 miljoen mensen, die verbonden zijn met misschien nog wel het 3 dubbele hiervan. We zijn de switch al aan het maken van fitness naar leefstijl, o.a. met de Leefstijlcoach niveau 4 opleiding van NL Actief en de samenwerking met Reuma Nederland en KWF bijvoorbeeld.

Er zijn nog bergen te verzetten, maar als wij als sector onze focus verleggen, zoals NL Actief ook voorstelt, van fitness naar leefstijl, dan is onze bijdrage aan het keren van die gezondheidsramp significant.

Om sportcentra en zpp personal trainers en coaches te ondersteunen de leefstijl van leden en klanten verder te activeren, heeft Leefstijlclub een Nationale Fit SWITCH campagne ontwikkeld. Informeer er naar via info@leefstijlclub.nl. Heb je interesse in de Leefstijlcoach opleiding niveau 4 van NL Actief, mail dan naar info@efaa.nl

John van Heel
EFAA opleidingen en Leefstijlclub