

Extra benodigde middelen voor gezonde leefstijl

Covid-19 laat ons zien dat maatregelen om gezond te leven, juist nu, van groot belang zijn. Minister de Jonge geeft in zijn Covid-19 brief van 3 juni (1698039-205892-PG) aan dat het nodig is dat er voldoende aandacht is voor een gezonde leefstijl. Recente wetenschap toont aan dat gezonde leefstijl bijdraagt aan een goede weerstand en daarmee aan het verlagen van het risico op een ernstig beloop bij virussen zoals Covid-19. Ook de WHO heeft uitgesproken dat dit hét moment is om in te zetten op leefstijlpreventie ten behoeve van de volksgezondheid.

Roep uit de wetenschap

Wetenschappers en medici hebben recent bij bewindspersonen en via landelijke dagbladen aandacht gevraagd voor het belang van een gezonde leefstijl tegen de gevolgen van een coronabesmetting. Het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde (Lifestyle4Health) en de Vereniging Arts en Leefstijl hebben namens bijna 2000 zorgprofessionals op 19 mei jl. een brief en notitie aangeboden aan Staatssecretaris Blokhuis. Hun oproep is: "Als leefstijl ooit op de agenda zou moeten staan, dan is het nu. De cijfers liegen er niet om. De overgrote meerderheid van de corona-geïnfecteerde patiënten op de IC heeft overgewicht, obesitas en/of een of meerdere aandoeningen". Ook NOC*NSF en bekende sporters hebben de nadrukkelijke oproep gedaan om sport en bewegen meer te integreren in het dagelijkse leven. Al deze partijen dringen aan om meer actie om gezonde leefstijl te bevorderen.

In de COVID-brief van 3 juni heeft Minister de Jonge toegezegd dat de bewindspersonen in gesprek gaan met wetenschappers en experts om in kaart te brengen wat nodig is voor het bevorderen van een gezonde leefstijl. Tijdens de eerste bijeenkomst van Staatssecretaris Blokhuis op 23 juni jl. is door wetenschappers aangegeven dat uit de onderbouwing blijkt dat preventie op de leefstijlthema's voeding, beweging, slaap en ontspanning, tabak en alcohol effect heeft op het voorkomen en genezen van leefstijl gerelateerde aandoeningen en infecties. Uit onderzoek blijkt dat een groot deel van de mensen die aan covid-19 overlijden een chronische leefstijl gerelateerde aandoening heeft. Factoren die dit teweeg brengen zijn onder andere gerelateerd aan verkeerde voeding, te weinig beweging, stress, roken en overmatig alcohol gebruik. Leefstijlinterventies kunnen bijdragen – via een verbeterde weerstand – aan een verminderd risico op een ernstig beloop van infecties.

Korte én lange termijn effect

Leefstijlinterventies zijn nodig, op korte termijn kunnen bepaalde interventies al binnen enkele weken, soms dagen, effect hebben. Ook op lange termijn is het noodzakelijk; een groot deel¹ van de ziektelast (met name chronische ziekte) wordt veroorzaakt door een ongezonde leefstijl.. Preventie en gezond gedrag zijn, zo schreef Minister de Jonge recent aan de Kamer, belangrijke aspecten als het gaat over de vraag hoe de zorg voor de toekomst eruit zou moeten zien. Om meer te bereiken op preventie is een lange adem nodig en is het noodzakelijk dat effectief gebleken interventies en programma's structureel worden geborgd. Ook zijn heldere samenwerkingsafspraken tussen partijen in het zorgdomein en sociaal domein nodig om mensen met een verhoogd risico op ziekte te signaleren en van goede ondersteuning en zorg te voorzien.

Minder zorg, meer gezondheid

Inzet is dat de inwoners van Nederland niet alleen deze coronacrisis gezonder doorkomen, maar ook met betere weerstand een eventuele volgend virusinfectie aankunnen. Effectieve preventie verhoogt de kwaliteit van leven en voorkomt onnodige leefstijl gerelateerde ziektelast en de daaruit volgende, vaak aanzienlijke, zorgkosten. \ De benodigde investering hiertoe wordt in bijgaande tabel wordt toegelicht.

¹ Het RIVM geeft aan dat ruim 30% (!) van de ziektelasten samenhangt met roken, ongezonde voeding, buitenmilieu, arbeidsomstandigheden, weinig bewegen en alcoholgebruik. Mede als gevolg van roken, ongezonde voeding, weinig bewegen en alcoholgebruik kampen mensen met een hoge bloeddruk, overgewicht, aantasting van de longen en luchtwegen en een hoge bloedsuikerspiegel. Dit zijn allen risicofactoren die de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker verhogen.