

De rol van de arts in 2040

Gezondheid bevorderen zover mogelijk, klachten bestrijden indien nodig

Frans Kusse, arts voor integrale geneeskunde

De arts anno 2040 legt de nadruk op preventie en het bevorderen van gezondheid. De praktijk heeft namelijk aangetoond dat zeventig tot negentig procent van de belangrijkste chronische aandoeningen te voorkomen is met een gezonde leefstijl.¹

De mens wordt gezien als één geheel en de arts helpt mensen – als het nodig is – keuzes te maken uit alle behandelmethoden op basis van de beschikbare wetenschappelijke informatie.²

Dankzij de resultaten van deze aanpak scoort Nederland hoog op de VN-welzijnsindex.

Leefstijl en gezondheidsbevordering: zelfherstellend vermogen centraal

Allereerst wordt er gekeken hoe mensen hun eigen zelfherstellend vermogen kunnen ondersteunen. Leefstijladviezen (beweging, voeding, stressmanagement én zingeving) vormen de basis van de geneeskunde. Iedere arts heeft daar over twintig jaar kennis van en alle Nederlanders hebben geleerd deze adviezen in hun dagelijks leven toe te passen.

Chronische aandoeningen en kanker komen daardoor veel minder voor.

Als er klachten ontstaan, kijkt de arts of de oorzaak kan worden weggenomen en/of het zelfherstellend vermogen kan worden gestimuleerd. Samen zoeken patiënt en arts naar de best passende behandelmethode.

Indien nodig wordt er ingegrepen met medicatie, chirurgie of andere interventies.

Tijd en aandacht: een investering die rendeert

Artsen hebben tijd en aandacht voor hun patiënten. Een intake van een uur en vervolgsconsulten van dertig minuten zijn normaal en worden volledig vergoed vanuit de basisverzekering, geregeld door een overheidsinstantie en betaald vanuit de belastingen. Artsen ontvangen een vastgesteld tarief dat passend is bij de verantwoordelijkheid, kennis en ervaring.

Deze investering rendeert door minder medicatie, ingrepen en verwijzingen.

Voorlichting, coaching en ondersteuning

Onder supervisie van artsen wordt voorlichting gegeven aan mensen met een kinderwens, over geboorteregeling én over het belang van een lichamelijke en emotionele balans bij de ouders. Kinderen worden in hun ontwikkeling begeleid door goed opgeleide leerkrachten, cognitief én emotioneel. Buitenspelen, creativiteit in de vorm van muziek, toneel en beeldende kunst, en het praten over en het helpen verwerken van emotionele trauma's vormen een groot deel van de activiteiten op school. De schoolprestaties zijn beter dan nu terwijl er minder en kortere schooldagen nodig zijn. Daardoor hebben kinderen veel tijd voor sociale contacten en ontspanning.

Adolescenten hebben mentoren om hen naar volwassenheid te begeleiden en leefstijlcoaches komen mensen te hulp die ergens vast dreigen te lopen, zowel op privé- als op werkgebied. Sociale cohesie in de buurt en ondersteuning van ervaringsdeskundigen zijn vanzelfsprekend.

Als mensen desondanks de regie over hun leven kwijt dreigen te raken, zal een arts samen met de cliënt, de naasten en het multidisciplinaire buurtteam zoeken naar de beste oplossingen.

In een gezonde samenleving valt niemand buiten de boot!

Gezondheidscentra: de kern van gezond leven

In alle dorpen en wijken van steden staan 'buurtcentra' waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en zich kunnen ontspannen. Hier is informatie beschikbaar over preventie, gezondheidsbevordering en diverse behandelmethoden. Huisartsen, jeugdartsen, artsen Maatschappij en Gezondheid, en artsen voor integrale geneeskunde werken daar samen met diverse therapeuten. Buurtbewoners worden actief uitgenodigd voor lezingen over gezondheid, opvoeding, relaties, overgang, ouder worden etc.

en iedereen krijgt eenmaal per jaar een uitgebreid consult aangeboden bij een leefstijlcoach of -arts. Ook medisch specialisten houden spreekuur in deze centra en er is regelmatig interdisciplinair overleg, samen met het sociale domein en de politie. Criminaliteit wordt beschouwd als een ziekte en is sterk verminderd door de goede gezondheidszorg en vroegtijdige traumabehandeling.

De gevolgen: mensen worden gezonder ouder

Mensen worden gezonder ouder, en door betere leefstijl en grotere sociale cohesie komt ook dementie minder voor. Belangrijke elementen voor het gezond oud worden waren twintig jaar eerder al bekend vanuit de zogenoemde 'blue zones'³ en zijn anno 2040 in heel Nederland geïmplementeerd. Alleen gezonde, onbewerkte voeding is nog toegestaan en voedingsfabrikanten zijn gezondheidsbevorderaars geworden: zij produceren alleen voedingsmiddelen met gebruik van lokale producten die passen bij het seizoen en adviseren klanten bij het maken van gezonde keuzes. Psychische aandoeningen, die vaak hun oorzaak hebben in de jeugd en in veel gevallen oorzaak zijn van lichamelijke aandoeningen en verslaving, worden aangepakt in de fase waarin zij ontstaan. De behandelmogelijkheden van emotionele trauma's die al in 2020 bestonden, hebben zich sterk ontwikkeld.

Voor hen die zorg nodig hebben, zijn artsen en andere deskundigen beschikbaar, mede dankzij de technische mogelijkheden waardoor zorg, begeleiding en communicatie ook op afstand plaats kunnen vinden en mensen zolang mogelijk in hun eigen, vertrouwde omgeving kunnen wonen.

Nederland welvarender en gidsland in de wereld

Deze visie heeft tot enorme besparingen geleid in de gezondheidszorg (minder medicatie, ingrepen, verwijzingen en ziekenhuisopnames) en ook de economie gezonder gemaakt: ziekteverzuim is minimaal terwijl werkplezier is toegenomen en ook ouderen een zinvolle bijdrage blijven leveren.

Nederland is in 2040 gidsland op het gebied van gezondheid, welzijn en geluk!

Referenties

1. Willett, WC, *Balancing life-style and genomics research for disease prevention*, Science 2002
2. Consortium Integrale Zorg en Gezondheid, www.cizg.nl
3. Blue Zones, www.bluezones.com

Frans Christiaan (F.Chr.) Kusse, arts
Deurloostraat 129 hs
1078 HX Amsterdam
T. 020-6798586
M. +31623669032
franskusse@xs4all.nl