



NADENKEN OVER GEZONDHEID

Een goede gezondheid, we wensen het iedereen constant toe. Na een niesbui, bij het klinken, toosten, en met veel aandrang bij de start van ieder nieuw jaar. Een goede gezondheid zou na liefde en vriendschap het belangrijkste zijn in de mensen hun leven. Fitness, tenminste als je het regelmatig consumeert, is goed voor de gezondheid. Maar we staan niet alleen met die bewering. Menen wij het echt? Wat bedoelen anderen hiermee? Wie is er echt bezig met zijn gezondheid en die van anderen? Is gezondheid een punt?

Fitness verdient zijn plaats binnen de preventieve gezondheidszorg. Een stelling welke we graag en veel verdedigen. Te recht, maar we moeten er misschien eens over nadenken of we daar wel goed mee doen.

Gezondheid draait rond geld

De 'echte' gezondheidszorg is een grote markt. Een markt waar veel te verdienen valt. Iedere

burger kan wel een diagnose en behandeling gebruiken. Iedereen zit wel met zijn of haar specifiek of algemeen kwaaltje. De markt is onverzadigbaar. We zijn het gewoon om hiervoor naar de arts te stappen, van wie we overtuigd zijn dat hij weet wat goed is voor onze gezondheid. Maar wie financiert het meeste onderzoek waarop de arts zich, naast zijn onweerlegbare ervaring, baseert? De farmaceuti-

sche industrie. Een industrie welke geen gezondheid verkoopt, maar pillen.

De hele medische sector verdient niet wanneer je gezond bent. Integendeel, enkel wanneer je ziek bent verdient deze industrie geld. Curatief werken loont. Preventieve gezondheidszorg kost en vermindert de inkomsten achteraf. De hele medische industrie heeft in vergelijking met andere bedrijfstakken een uniek voordeel: hoe meer fouten ze maakt, hoe meer ze verdient. Dit heeft iets heel pervers. Hoe meer ze zouden vermijden dat we ziek worden, hoe minder ze zouden verdienen. Of ze moeten ook hiervoor pilletjes verkopen. En 'Fitness als medicijn' mag dan al als muziek in onze oren klinken, maar het is een pilletje waar de hele medische sector geen financieel voordeel bij haalt.

Wie denkt echt aan onze gezondheid?

De overheid geeft toch die indruk. In België kunnen we de verschillende ministers met een bevoegdheid in dit domein al niet meer tellen. We hebben een minister van volksgezondheid voor ieder niveau en voor iedere deelregering. Maar als men echt zo begaan is met gezondheid, waarom wordt er dan niet meer geïnvesteerd in effectieve preventie. Waarom steunt men geen acties welke effectief zorgen dat de

uitgaven bij RIZIV (onze rijksdienst voor ziekte en invaliditeit) naar beneden gaan. Waarom schaft men parasitaire instituten welke enkel beter worden van ons 'ziek zijn' niet af?

Gezondheid en welzijn is de laatste jaren, ook voor onze politici, een hot item. Om de haverklap lanceert men een campagne om ons 'betere' burgers te maken. Gezonder minder in de stoel, de zetel en het ziekbed. Meer op de trap, de fiets en in het bos. Maar wat bedoelt men met 'betere' burgers? Beter omdat we gezonder worden of beter omdat we misschien ons stemgedrag gaan aanpassen? Wees gerust, dit laatste zal, hoe men het ook verpakt en verhult in mooie statements en beloftes, steeds de agenda bepalen.

'Gezondheid' is op veel manieren te realiseren, bijvoorbeeld door minder frisdrank en andere dikmakers te verkopen. Maar daar wringt het schoentje. Want zo kan men twee keer verdienen en de overheid int van beide belastingen. Wanneer het afschaffen van ongezonde producten en activiteiten ten opzichte van de besparing op gezondheidszorg de begroting niet meer in evenwicht brengt zal het niet gebeuren. Liever een gezondheidsimago door het bestraffen van 'trainingsbeesten' die prestatie bevorderende middelen nemen dan de consumerende couch potato uit zijn zetel te trekken.

Gezondheid heeft een enorme economische dimensie. Zonder de context van het hele systeem in overweging te nemen mogen we niet zomaar alles aannemen wat ons wordt voorgeschoteld. De gezondheidszorg is een emotionele markt. Het gaat over leven en dood. Echt rationele beslissingen moeten we niet verwachten. Ook van de burger, onze consument niet.

Wanneer denken we aan onze gezondheid?

Iedereen is zoveel met gezondheid bezig en toch doen we zoveel verkeerd. Zaken waarvan niet alleen wetenschappers de negatieve impact op ons lichaam hebben bewezen, maar waar ook de meest simpele volkswijsgeer het gevaar van snapt en verkondigt. Eigenlijk denken we alleen aan onze gezondheid wanneer we ziek zijn. Op dat moment rekenen we op een zo snel mogelijk herstel via eender welk wondermiddel. Enkel op dat moment wordt gezondheid een topprioriteit. Het ziekelijk ongemak van het moment mag nog het resultaat zijn van jarenlang verkeerd gedrag, het moet 'nu' en zo rap mogelijk gestopt worden. We weten het... en toch doen we het. Waarschijnlijk zijn sommige zaken belangrijker dan gezond leven.

Niet-rokers vergezellen hun vrienden rokers soms naar buiten omdat ze het gesprek, het contact met vrienden niet willen missen. Is dit omdat ze hun gezondheid niet belangrijk vin-

den? Neen, absoluut niet. Het is gewoon niet direct voelbaar en op dat moment niet prioritair. Kwaliteit van leven, van het moment is belangrijker. We zullen waarschijnlijk nooit aanvaarden dat een onverlaat naast ons in het restaurant af en toe kankerverwekkende producten in ons bord zou gooien. En toch is het voor velen maatschappelijk aanvaard dat een roker dit doet. Zolang het onze vriend of vriendin is en we willen dat het zo blijft. Mochten we echt inzitten met onze gezondheid en die van onze vrienden dan zouden we al lang al die schadelijke producten hebben afgeschaft.

Gezond en bewust leven is populair. Het wordt verpakt als de fundering van een fijn en gelukkig leven. En toch is gezond leven geen levensdoel. We rekenen op volksgezondheid om onze pilltjes terug te betalen. Pas dan gaan we ze consumeren. Onderzoek toont aan dat bezuinigen op terugbetaling resulteert in meer ziekte, zelfs van goedkope medicatie. Als gezondheid echt een prioriteit is, dan betalen we er toch zelf voor.

Gezondheid is een faciliterende factor in ons leven. Wanneer ons lichaam gezond is zijn we in staat om onze dagdagelijkse taken makkelijk te realiseren, we kunnen alle toffe dingen doen waar we zin in hebben. We kunnen onze dromen realiseren en een geweldig leven leiden. Zolang we echter het gevoel hebben dat we alles aankunnen en ons gezond voelen, bestaat de behoefte aan een anderen levensstijl - aan gezonder leven - niet. Alle boodschappen omtrent gezondheid en gezond leven mogen nog zo mooi klinken, wanneer het einddoel geen effectieve behoefte is door een probleem, ongemak, tekort of zelfs ziekte, dan zijn al die ingrepen en activiteiten geen noodzaak.

Gezond leven is eigenlijk geen levensdoel op zich, net zoals het clean houden van ons huis en het continue onderhouden van onze wagen moeilijk een levensdoel kan zijn. Ons gezond lichaam is namelijk geen garantie van geluk. Kwaliteit van leven vinden we in veel meer dan enkel een goed functionerend en mooi lichaam. Kwaliteit van leven ligt in het genieten van ieder moment.

Wanneer fitnessactiviteiten effectief deel willen uitmaken van een bewuste levensstijl, dan moet de link met geluk en betere levenskwaliteit vooral duidelijk zijn en van dag één worden ervaren. Dit vergt een multidisciplinaire aanpak, welke veel verder reikt dan de verkoop van abonnementen. Zelfs veel verder dan het klassieke oprechte fitness gerelateerde aanbod.

Wat is gezond zijn eigenlijk?

De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) lanceerde in 1948 de volgende definitie van gezondheid: 'Een toestand van compleet licha-

melijk, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekte of gebrek'. Hun doel en oprecht geloof was dat ze dankzij antibiotica alle infectieziekten de wereld zouden kunnen uithelpen. Met succes hebben ze daar via medicatie de afgelopen zeventig jaar aan gewerkt. Maar in de plaats daarvan heeft de moderne beschaving gezorgd voor andere lichamelijke en geestelijke kwalen. Kwalen welke niet met pillen en vaccins te bestrijden zijn. De definitie is misschien wel terecht gekozen, maar wanneer gezondheid een toestand is van compleet welbevinden, dan is bijna niemand nog gezond in de wereld van vandaag.

Campagnes zoals 'Exercise is Medicine' (ACSM), zijn terecht en veelbelovend voor onze sector. We moeten ons echter afvragen of 'Fitness' vergelijkbaar met medicijnen wel een verstandige keuze is. In Vlaanderen hebben we daarover eens een eye-openend onderzoeksproject gevoerd. Medicijnen worden meestal geassocieerd met ziek zijn. Geen stimulerende en motiverende gedachte. Medicijnen kopen we liefst zo goedkoop mogelijk, gesubsidieerd door de overheid. Medicijnen gebruiken we liefst zo kort mogelijk. Vanaf dat het probleem opgelost is stoppen we er mee. Bewegen en fitness hiermee associëren werkt contraproductief.

Vanuit de definitie van gezondheid (WHO) mogen we echter wel concluderen dat regelmatige fitnessbeoefening een belangrijke rol kan spelen in het bekomen van een toestand van compleet welbevinden. Een garantie voor gezondheid kan niemand bieden, maar een garantie voor een gezonder leven dat kunnen we wel. Laat ons daar de focus opleggen zonder de associatie met gezondheid, ziek zijn en medicijnen. Laat ons volwassenen en kinderen leren hoe ze goed moeten en kunnen omgaan met hun lichaam en geest. Wat ze zelf kunnen doen en hoe wij hen als professionals kunnen helpen om te werken aan een gezond lichaam als basis van een geweldiger en kwaliteitsvol leven. Kunnen genieten van het leven en veerkrachtig en gezond oud worden. Zo krijgen we automatisch de associatie met preventieve gezondheidszorg en kwaliteit van leven welke we verdienen.

Hou je fit.



ERIC VANDENBEELE

Fitness.be - eric@fitness.be

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH