

## **Toekomstvisie zorg: stel zelfherstellend vermogen en eigen regie centraal**

*Gezondheid bevorderen zover het mogelijk is, klachten bestrijden als het nodig is*

Een integrale visie binnen de gezondheidszorg leidt tot duurzame verbetering van de gezondheid in Nederland, aanzienlijke kostenverminderingen én meer levensgeluk.

De essentie van deze visie is focussen op gezondheidsbevordering in plaats van op ziektebestrijding, waarbij het zelfherstellend vermogen en de eigen regie centraal staan, en de mens als geheel wordt gezien. Deze visie sluit naadloos aan bij het algemeen geaccepteerde begrip *positieve gezondheid*.<sup>1</sup> Vrijwel alle Nederlanders die een chronische aandoening hebben (ongeveer 10 miljoen!)<sup>2</sup>, willen een integrale gezondheidszorg waarbij zij op basis van betrouwbare informatie samen met hun behandelaar naar keuze kunnen kiezen uit alle effectieve en veilige behandelmethoden, regulier én complementair, en waar zij als geheel, lichaam én geest, worden bekeken.<sup>3</sup>

De meerderheid van de bevolking vindt dat ook complementaire behandelmethoden in het basispakket van de zorgverzekering opgenomen moeten worden.<sup>4</sup>

Bovendien heeft de World Health Assembly (WHA) van de WHO in 2014 een resolutie aangenomen (WHA67.18) waarin de lidstaten worden opgeroepen traditionele en complementaire behandelmethoden in de gezondheidszorg te implementeren volgens de *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023*.<sup>5</sup>

### **Wereldwijde visie**

Deze visie wordt wereldwijd omarmd onder de naam *Integrative Medicine (IM)*.<sup>6</sup> In de VS wordt IM aan meer dan zeventig universiteitsklinieken onderzocht, onderwezen en toegepast en er zijn consortia (samenwerkingsverbanden van universiteitsklinieken) in de VS, Brazilië en sinds 2018 ook in Nederland<sup>7</sup>, opgericht op advies van ZonMw. In Europa zijn er hoogleraren IM in Duitsland, Zwitserland, Italië en Portugal. In Zwitserland worden de belangrijkste complementaire behandelmethoden al jaren volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Wetenschappelijke evaluatie toonde aan dat deze zowel effectief als kostenbesparend zijn.<sup>8</sup>

In de VS wordt *Integrative Medicine* toegepast binnen het Amerikaanse leger<sup>19</sup> en de NATO adviseert integrale geneeskunde aan haar lidstaten.<sup>20</sup>

### **Gezondheidszorg aan haar grenzen**

De huidige gezondheidszorg heeft veel bereikt maar kent ook haar grenzen. Nederlanders worden weliswaar ouder maar het aantal gezonde levensjaren neemt af en het verschil in levensverwachting tussen verschillende bevolkingsgroepen neemt toe, met name door leefstijl. Het aantal mensen met een chronische aandoening blijft stijgen en mede daardoor de kosten van de gezondheidszorg.<sup>2,9,10</sup>

Ook de coronacrisis - waarbij mensen met een minder goede gezondheidstoestand het hardst zijn getroffen – geeft een belangrijk signaal dat we anders moeten gaan denken en doen: versterken van het immuunsysteem.

### ***Gezondheid bevorderen zover het mogelijk is, klachten verlichten als het nodig is***

In de huidige gezondheidszorg staat de behandeling met medicatie of chirurgische ingrepen centraal, terwijl veel (chronische) patiënten op eigen initiatief hulp zoeken bij behandelmethoden die het zelfherstellend vermogen stimuleren. Als we het zelfherstellend vermogen centraal stellen, krijgen alle behandelmethoden een plaats: gezondheid bevorderen zover het mogelijk is, klachten verlichten als het nodig is. Dat is integrale geneeskunde: *best of both worlds*. Uiteraard op basis van aangetoonde werkzaamheid en veiligheid. De wens van de patiënt speelt daarbij een belangrijke rol en (betaalbare) keuzevrijheid is essentieel.

Kortom: maak zoveel mogelijk gebruik van de eigen (genees)kracht en versterk de eigen regie en verantwoordelijkheid.

### **Preventie met leefstijlgeneeskunde: ouder, gezonder, gelukkiger en veel minder kosten**

Uit wetenschappelijk onderzoek is bekend dat 70-90% van veel voorkomende aandoeningen als darmkanker, hart- en vaatziekten, en diabetes te maken hebben met omstandigheden van mensen én hun leefstijl.<sup>11</sup> Er is dus enorm veel gezondheid te winnen met leefstijladviezen op het gebied van voeding, beweging, ontspanning en zingeving. Dat blijkt ook uit onderzoek naar de zogenaamde *blue zones*.<sup>12</sup> Dat zijn plekken op aarde waar mensen significant ouder worden dan elders en waar chronische ziekten, kanker en dementie weinig voorkomen. Dankzij hun leefstijl leeft men daar langer, gezonder én gelukkiger. Implementatie van deze leefstijl leidde tot besparingen van meer dan 40% in de gezondheidszorg binnen drie jaar.<sup>11</sup>

Heel Nederland een *blue zone*!

### **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 hoort daar kennis van te hebben en alle Nederlanders hebben recht op informatie en ondersteuning om deze adviezen in hun dagelijks leven toe te passen.

Chronische aandoeningen en zelfs kanker kunnen daarmee worden voorkomen.

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 op basis van informatie die voor iedereen begrijpelijk is.

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

### **Gezonder en kostenbesparing met therapieën die het zelf herstellend vermogen stimuleren**

Gezondheidsbevordering geeft ook bij de behandeling van ziekte veel winst. Recent onderzoek naar de behandeling van diabetes type 2 met voedingsinterventie wijst uit dat bijna 90% van deze mensen daarna kan stoppen met medicatie.<sup>13</sup> Momenteel wordt er onderzoek verricht naar de invloed van leefstijl, met name voeding, bij reumatoïde artritis en multipole sclerose (MS).

Er is veel wetenschappelijke onderbouwing voor de effectiviteit, veiligheid en kostenbesparing van TCM/acupunctuur<sup>14</sup>, homeopathische geneeskunde<sup>8</sup> en leefstijlgeneeskunde (voeding, beweging, ademhaling, stressreductie en zingeving).<sup>15</sup> In het algemeen kan gesteld worden dat het bewijs voor de effectiviteit van complementaire behandelmethoden niet veel onderdoet voor dat van regulier.<sup>16</sup> Uit onderzoek blijkt verder dat als huisartsen ook aanvullende behandelmethoden toepassen, dat al meer dan 10% besparing geeft<sup>17</sup>. Als alle huisartsen integraal zouden werken, zou dat acht tot tien miljard euro per jaar kunnen schelen! De besparing is vooral te danken aan minder medicatie (en daarmee minder bijwerkingen, een grote kostenpost en belangrijke doodsoorzaak!), met name antibiotica (dus minder kans op antibiotica-resistentie!), minder doorverwijzingen en minder ziekenhuisopnames.

De kosteneffectiviteit van leefstijlinterventies is hoger dan van sommige reguliere behandelingen en in de staat Washington is tot vijftig procent daling van de kosten voor chronische ziekten gevonden.<sup>18</sup>

### **Tijd en aandacht: een investering die rendeert**

Medici en paramedici moeten meer tijd krijgen voor hun consulten om meer aandacht te geven aan hun patiënten en betere zorg voor zichzelf. Een intake bij een huisarts van een uur en vervolgconsulten van dertig minuten zouden normaal moeten zijn en zullen volledig vergoed moeten worden vanuit de basisverzekering.

Deze investering rendeert door minder medicatie, ingrepen en verwijzingen.

### **Voorlichting, coaching, onderwijs en ondersteuning**

Onder supervisie van artsen, therapeuten en coaches zal voorlichting gegeven worden aan mensen met een kinderwens, over geboorteregeling én over het belang van een lichamelijke en emotionele balans en harmonie bij de ouders.

Kinderen zullen in hun ontwikkeling worden 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 deskundige 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 zullen 'buurtcentra' komen waar mensen van alle leeftijden elkaar kunnen ontmoeten en zich kunnen ontspannen. Hier is informatie beschikbaar over preventie, gezondheidsbevordering en alle behandelmethoden waar een zekere wetenschappelijke onderbouwing voor bestaat. Huisartsen, jeugdartsen, artsen Maatschappij en Gezondheid, en artsen voor integrale geneeskunde werken daar samen met integraal denkende 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. In deze centra zullen ook praktische instructies worden gegeven voor gezondheidsbevordering, zoals gezond leren koken en bewegen, met elkaar wandelen, dansen en zingen. 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 zal worden verminderd door 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 zijn al bekend vanuit de zogenoemde 'blue zones'<sup>3</sup> en zullen in heel Nederland worden geïmplementeerd. Gezonde, biologische en onbewerkte voeding zal worden gestimuleerd, onder andere door korting op gezonde producten, voorlichting en subsidies voor boeren die hun bedrijf biologisch willen maken. Ongezonde producten zullen juist duurder worden, bijvoorbeeld door een suikertax, een toeslag op het gebruik van toxische toevoegingen en verhoging voor de prijzen van ongezonde producten. Voedingsfabrikanten zullen worden gestimuleerd gezondheidsbevorderaars te worden: zij gaan alleen voedingsmiddelen produceren 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. Behandel mogelijkheden van emotionele trauma's zullen worden gestimuleerd door meer onderzoek en een betere vergoeding. Voor hen die zorg nodig hebben, zullen artsen en andere deskundigen beschikbaar zijn, mede dankzij de technische mogelijkheden waardoor zorg, begeleiding en communicatie ook op afstand plaats kunnen vinden, zodat mensen zo lang mogelijk in hun eigen, vertrouwde omgeving kunnen wonen.

### **Nederland welvarender en gidsland in de wereld**

Deze visie kan tot enorme besparingen leiden in de gezondheidszorg (minder medicatie, ingrepen, verwijzingen en ziekenhuisopnames) en ook de economie zal gezonder worden: door een fundamentele preventie en aanpak van burn-out zal ziekteverzuim minimaal worden terwijl werkplezier zal toenemen en ook ouderen een zinvolle bijdrage zullen blijven leveren.

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

### Verzekering en vergoeding

Vergoedingen zullen in de toekomst geregeld moeten worden door een onafhankelijke overheidsinstantie, conform de oude coöperatieve verzekeringen, en het benodigde geld voor deze nieuwe verzekering moet worden betaald vanuit de belastingen.

Alle professionals in de gezondheidszorg ontvangen een vastgesteld tarief dat passend is bij de verantwoordelijkheid, kennis en ervaring.

Hiermee komt een einde aan de zogenaamde marktwerking in de zorg.

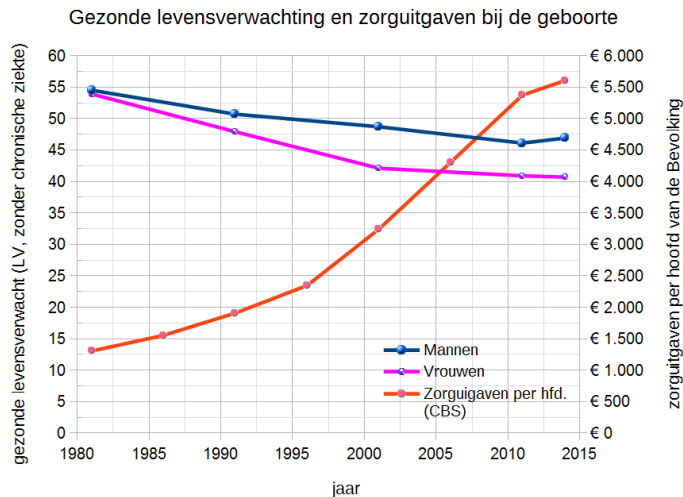
### Aanbevelingen aan politiek en overheid

Implementeer de integrale visie door:

1. opleidingen te stimuleren en te erkennen voor integrale geneeskunde,
2. leefstijlgeneeskunde tot een regulier onderdeel van opleidingen in de zorg te maken,
3. integrale (buurt)gezondheidscentra te faciliteren waarin de integrale visie wordt toegepast,
4. onderzoek te stimuleren en te bekostigen naar de effecten van de integrale visie en
5. integrale geneeskunde volledig te vergoeden vanuit de basisverzekering.

### Referenties

1. De WHO stelt dat gezondheid *een toestand van balans van alle aspecten van het menselijk leven is: fysiek, emotioneel, sociaal en spiritueel*. Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. Een voorstel voor een nieuwe definitie is: *Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven*. *How should we define health?* Huber et al., BMJ 2011;343: d4163
2. In Nederland hebben 9,9 miljoen mensen één of meer chronische aandoeningen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, multiple sclerose, reuma, schildklier, of psychische klachten. Dat is 58% van de Nederlandse bevolking. Bij mensen boven de 75 jaar is dit percentage zelfs 95%. Een 'chronische aandoening' is dan gedefinieerd als een aandoening waarbij over het algemeen geen uitzicht is op volledig herstel. Deze schatting is gebaseerd op mensen die bekend zijn bij de huisarts.  
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/chronische-ziekten-en-multimorbiditeit/cijfers-context/huidige-situatie#node-aantal-mensen-met-chronische-aandoening-bekend-bij-de-huisarts>
3. Jong MC, van de Vijver L, Busch M, Fritsma J, Seldenrijk R. (2012) *Integration of Complementary and Alternative Medicine in Primary Care: What do Patients want?* Patient, Education and Counseling, 89(3):417-422.
4. [www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2019/25/alternatieve-geneeswijzen-contact-en-opvattingen](http://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2019/25/alternatieve-geneeswijzen-contact-en-opvattingen)
5. [http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm\\_strategy14\\_23/en/](http://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/)
6. Academic Consortium for Integrative Medicine & Health (2018): *Integrative medicine and health reaffirms the importance of the relationship between practitioner and patient, focuses on the whole person, is informed by evidence, and makes use of all appropriate therapeutic and lifestyle approaches, healthcare professionals and disciplines to achieve optimal health and healing*. [www.imconsortium.org](http://www.imconsortium.org)  
Nederlandse vertaling: 'Integrale geneeskunde (1) stelt de gelijkwaardige relatie tussen patiënt en zorgverlener centraal, (2) kijkt naar de gehele mens, (3) maakt op basis van wetenschappelijk onderzoek gebruik van alle geschikte therapeutische en leefstijlbenaderingen, zorgprofessionals en disciplines, om zo (4) tot optimale gezondheid en optimaal herstel te komen.' (Geïnspireerd door dr. Rogier Hoenders: Hoenders HJR. *Integrative Psychiatry; Conceptual foundation, implementation and effectiveness*. Proefschrift Rijksuniversiteit Groningen; 2014. p. 212)
7. <https://www.cizg.nl/>
8. Bornhöft, G and Matthiessen PF *Homeopathy in Healthcare: Effectiveness, Appropriateness, Safety, Costs*.
9. Gezonde levensjaren en stijging kosten volgens CBS-gegevens



10. Kostenstijging in de Nederlandse gezondheidszorg: <https://www.zorgwijzer.nl/zorgverzekering-2019/zorgkosten-nederland-bijna-100-miljard/>
11. Willett, WC, *Balancing life-style and genomics research for disease prevention*, Science 2002
12. <https://www.bluezones.com/blue-zones-results-albert-lea-mn/#section-1>
13. *Keer Diabetes2 Om*, Stichting Voeding Leeft, onderzoek uitgevoerd onder leiding van dr. Nynke van der Zijl
14. Manheimer E. *Systematic Reviews in the Field of Complementary and Alternative Medicine: Importance, Methods and Examples Concerning Acupuncture*, proefschrift 2013, Vrije Universiteit Amsterdam
15. *Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneeskunde*, TNO en LUMC, dec 2019
16. Een analyse van de Cochrane database (2004) van alle meta-analyses toonde dat 37,2% van de CAM-onderzoeken positief was en 44,4% van de reguliere onderzoeken.  
Committee on the Use of Complementary and Alternative Medicine by the American Public (2005). 5 State of Emerging Evidence on CAM: Cochrane Review Evidence for CAM. *Complementary and Alternative Medicine in the United States*. Washington DC: The National Academies Press. pp.135–136. ISBN 978-0-309-09270-8.  
Daarentegen bleek slechts bij 0,69% van de CAM-onderzoeken een schadelijk effect terwijl bij 7% van de reguliere onderzoeken een schadelijk effect werd gevonden.  
El Dib RP, Atallah AN, Andriolo RB (2007). Mapping the Cochrane evidence for decision making in healthcare. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 13:689–692.
17. Kooreman P en Baars EW (2014) *Complementair werkende huisartsen en de kosten van de zorg*, ESB *Gezondheidszorg* 99: 90-92
18. *The efficacy and cost effectiveness of Integrative Medicine*, Bravewell, 2010
19. Film over de toepassing van IM binnen het Amerikaanse leger: [www.escapefiremovie.com](http://www.escapefiremovie.com)
20. *NATO-rapport over IM*: <http://online.liebertpub.com/toc/acu/27/5>

Frans (F.Chr.) Kusse, arts  
 Voorzitter Artsen Vereniging Integrale Geneeskunde  
 Deurloostraat 129 hs  
 1078 HX Amsterdam  
 T. 020-6798586  
 M. +31623669032  
[franskusse@xs4all.nl](mailto:franskusse@xs4all.nl)