

## En ze leefden nog lang en gelukkig...

door: dr. Alex Klein

De put wordt pas gedempt als het kalf verdronken is. En dat kost zo'n 6 miljard aan ziekteverzuim (Volksgezondheidszorg.info, 2020) en de Nederlandse zorgkosten in 2019 bedroegen ruim 80 miljard (CBS, 2020). Dus het besef dat het kalf écht niet direct in de put springt, kan zomaar vele miljarden aan kosten besparen...

Persoonlijk ga ik er vanuit - *ik heb er nog nooit onderzoek naar gedaan* - dat een kalf eerst met enige regelmaat in de buurt van de put komt, voordat het er in valt en verdrinkt. Met andere woorden, enige oplettendheid (van de boer) had de onfortuinlijke dood van het dier kunnen voorkomen. Ziektes, en daarmee ziekteverzuim, komen nooit onaangekondigd, waarmee ik stel dat een deel van de vele miljarden aan zorg- en ziekteverzuimkosten voorkomen kan worden. Als door preventieve zorg maar één procent van deze zorg- en verzuimkosten voorkomen wordt, praten we toch al over honderden miljoenen euro's!

### **You need not be ill!**

Maar nog belangrijker dan het financiële aspect is het welzijnseffect. Niemand wil (ernstig) ziek worden, tóch? Niemand wil uitvallen op z'n werk, waardoor collega's het werk moeten overnemen, tóch? Maar waarom luisteren we dan evenwel niet beter naar de 'aandachtvragers' van ons lichaam? Waarom zorgen we dan niet beter voor onze gezondheid?

Eén van mijn favo uitspraken is '*You need not be ill!*', waarmee ik probeer te zeggen dat een belangrijk deel van ziektes te voorkomen is door eerder in te grijpen bij vroegtijdige waarschuwingssignalen. De kunst van preventieve zorg is volgens mij dat je leert luisteren naar je lijf, zodat de allereerste signalen van onbalans al gehoord en aangepakt worden. Hoe beter je luistert naar je lijf, hoe minder deze eerste kleine onbalans uitgroeit naar een grote onbalans, hoe minder je ziek wordt, zorg nodig hebt en verzuimt. En bovenal, hoe fijner jouw leven is, omdat je gezonder en gelukkiger bent.

### **Luisteren! @\$!#&!**

Leren luisteren naar je lijf is moeilijk, omdat we menen altijd door te moeten gaan. Ontspanning en tijd voor reflectie is er (te) weinig, want dit moet nog, dat moet nog, werkdruk, privédruk... Gezondheid staat niet in de top tien van prioriteiten voor vandaag (noch morgen noch overmorgen), zolang we gezond zijn. En bij een klacht of een kwaal nemen we een aspirine of een andere pijnstillert, zodat we alsnog door kunnen gaan. Natuurlijk maak ik me daar ook wel eens schuldig aan. Maar weet: '*We take our health for granted, until we no longer can!*'. Met andere woorden, het kalf moet klaarblijkelijk eerst verdrinken...

Wat ik voor je wens is heel simpel: 'Wordt beter!' Als je nu ziek, zwak of misselijk bent, dan wens ik je van harte beterschap toe. Als je nu alleen maar kwaaltjes en ongemakken ervaart, dan wens ik het je ook toe om beter te worden. Wordt beter in het leren luisteren naar je lichaam, zodat je de benodigde acties kunt ondernemen om van die hinderlijke kwalen af te komen.

In de aankomende weken kom ik met een online tool waarbij je in kaart kunt brengen hoe je er voor staat qua gezondheid. Of eigenlijk: je krijgt inzicht in de mate waarin jouw lijf aandacht vraagt voor onbalans in je lijf, gebaseerd op de frequentie van kwalen, zoals je die gewaar wordt. Bijgesloten heb ik de papieren versie van deze tool, zodat je het alvast voor jezelf kunt invullen.

Want in normaal Nederlands: hoe vaker je een kwaal ervaart, hoe meer je lijf probeert aan te geven dat er een onbalans is, hoe groter de kans is dat je op korte termijn ziek wordt. Dit inzicht kun je gebruiken om te onderzoeken wat de oorzaak van de kwaal is, zodat je hieraan kunt werken. Neem je de oorzaak weg, dan verdwijnt ook de kwaal of de ziekte. En daarmee voorkom je ziekte- en verzuimkosten.

Een **triple-win situatie**, dus...

Jij wint, want je wordt niet ziek.

Je baas wint, want er is geen verzuim.

Heel Nederland wint, want de ziektekosten dalen.

En in goede gezondheid leef je nog lang en gelukkig...

Zou dat niet een mooi sprookje zijn? Aan jou de keuze...

