

Wel verzekerd voor, maar niet verzekerd van!

door: dr. Alex Klein

We wonen aan de kust, mijn vrouw en ik. Eén van de voordelen daarvan is dat we de zon in de zee kunnen zien zakken. Zeker in de zomer is dat heerlijk om te doen: met je billen in het zand, ijsje of drankje in de hand en genieten van de zonsondergang. Puur plezierig!

Bijzondere is dat eigenlijk niemand 'Vadertje Zon' vraagt of die alsjeblieft morgenochtend wél weer op wil komen. Ik zie nooit groepen mensen de zon aanroepen met de vraag de mensheid niet voor eeuwig en altijd in duisternis achter te laten. Er is een besef van absolute vanzelfsprekendheid dat de zon morgenochtend gewoon weer in het oosten opkomt.

Vanzelfsprekend!

Die vanzelfsprekendheid blijkt ook uit onze agenda's. Bij de afspraken voor volgende week of zelfs volgend jaar gaan we er gewoon vanuit dat we er dan nog zijn, in goede gezondheid. Het besef dat dit helemaal niet zo vanzelfsprekend is, lijkt erg ver weg bij veel mensen. Vroeger zag je nog wel eens de afkorting DV staan bij een datum in de toekomst: Deo Volente. 'Zo de Heere wil en wij leven' of kort: 'Als God dat wil'. Uit een andere geloofsstroming: Inshallah; 'Als Allah het wil'.

Simpelweg de wens: 'Welterusten, slaap lekker en morgen gezond weer op' mag wel eens bedachtzamer worden uitgesproken. Stil staan bij het wonder dat je dit artikel nu kunt lezen, omdat je vanochtend (gezond) bent ontwaakt uit een diepe slaap, mag je dag méér mooi maken. Het is namelijk niet vanzelfsprekend. Absoluut niet.

Je gezondheid is het belangrijkste dat je hebt, maar dat besef je pas als je het niet meer hebt. Maar dat inzicht leeft niet bij de meeste mensen, zo heb ik het idee. Dat onze gezondheid een fragiele balans is, dat zo maar kan wegvallen, daar lijken de meeste mensen zich nauwelijks van bewust.

Vier soorten van gezondheid:

- spirituele gezondheid
- mentale gezondheid
- emotionele gezondheid
- lichamelijke gezondheid

Als ik naar de mens(-heid) kijk, dan leven ze alsof ze het eeuwige leven hebben. Gezondheid wordt met voeten betreden, alle vier soorten van gezond zijn worden als vanzelfsprekend aangenomen. Als het gebruik van een auto metafoor mag zijn voor het lichaamsgestel, dan misbruiken we ons voertuig bij het banale af. Hard optrekken, piepende banden, ook bij het remmen. APK? Wel nee, de auto doet het toch nog? Olie verversen? Echt niet nodig, alles werkt nog toch? De juiste brandstof? Duh, gooi maar vol met ongeacht wat. Winterbanden? Voldoende bandenprofiel? Leuk toch, zo'n slippertje op z'n tijd? Ach, en als het fout gaat... dan heb ik toch die kreukelzone nog? M'n airbags; de WegenWacht... Wie doet me wat!

Die airbags, dat is onze zorgsector. De huisarts, de medisch specialist, het ziekenhuis ... zij lappen me wel weer op als ik toch een ongelukje heb gehad. Ik ben toch verzekerd?!

Verzekerd voor...

Maar die zorgsector, die is op dit moment zelf ernstig ziek. Giga werkdruk, hoog ziekteverzuim, lange wachttijden, aan alle kanten totaal overbelast. De vanzelfsprekendheid dat er natuurlijk voor jou gezorgd wordt als je (ernstig) ziek wordt, die begint weg te vallen. Onlangs sprak ik met een cardioloog over de situatie in de zorg. Voor spoedeisende hartzorg is op dit moment een wachttijd van meerdere maanden.

Gek hé, dat als we onze auto's niet goed onderhouden, dat er dan heel veel ongelukken plaatsvinden? Dat verkeersongevallen plaatshebben, die niet te hoeven gebeuren als we wél naar de waarschuwinglampjes hadden gekeken. Bijzonder toch dat de wegenwacht (van het menselijke lichaam) het zo druk heeft met repatriëring van stilgevallen auto's door slecht onderhoud en ons eigen slechte rijgedrag.

Over drie maanden bent u de eerste...

"Ik sta met pech langs de weg. Mijn auto doet het plots niet meer. Kunt u even een monteur langs sturen? Ik sta op de A2 ter hoogte van Breukelen."

"Natuurlijk, we komen graag langs, meneer/mevrouw. Past over drie maanden in uw agenda?"

"Hoe bedoelt u, over drie maanden? Ik heb nú pech, ik sta nú stil, ik wil nú geholpen worden.

Het is een levensbedreigende situatie hier langs de snelweg. U moet nú komen!"

"Ik begrijp dat u dat graag wilt en ik hoor wat u zegt. Ik vind het heel vervelend voor u, maar degene die elf weken geleden gebeld hebben zijn nu als eerste aan de beurt. Kunt u misschien over 55 werkdagen wél opgehaald worden, dan heb ik nog een gaatje in de agenda van de monteur. "

"Maar ik ben toch verzekerd...?!"

Ja, u bent verzekerd tegen de hoge kosten van de zorgbehandeling. U bent tegenwoordig echter niet meer verzekerd van een spoedige zorgbehandeling. Niet verzekerd van een tijdige en toereikende zorgbehandeling. En oh ja, u bent ook niet verzekerd van uw gezondheid, want dat is maar zeer de vraag. Daarom: wel verzekerd vóór, niet verzekerd van!

Voorrang

Wat zou u er van vinden als de repatriëring van auto's wordt afgehandeld op basis van de mate van onderhoud van die auto? De auto, die regelmatig gekeurd en onderhouden is, wordt als eerste geholpen. De eigenaar van dat voertuig heeft er alles aan gedaan om uitval te voorkomen, dus deze eigenaar gaat voor op de pechgevallen, waarbij het voertuig onachtzaam is behandeld. Geen bewijs van olieerversing? Dan ook geen hulp op korte termijn. Geen APK? Dan ook geen spoedige pechhulp. Onachtzaam rijgedrag? Dan bent u over vier maanden de eerste - *misschien*...

Misschien moeten we die analogie doortrekken naar uw gezondheid en de responstijd van de zorg voor spoedeisende hulp. U bent niet verzekerd van toereikende spoedige hulp in het ziekenhuis, ook al bent u wel verzekerd voor de kosten ervan. Het is zeker niet vanzelfsprekend dat u op korte termijn geholpen kan worden als u nu (ernstig) ziek wordt. Dus misschien is het heel verstandig om zorgvuldiger met uw 'levensvoertuig' om te gaan. Beter onderhoud, meer aandacht, minder roekeloos gedrag. Want voorkomen is beter dan genezen, helemaal als u weet dat genezen op de korte termijn simpelweg geen garantie meer is, omdat de geneesheren en -dames over zo'n drie maanden pas tijd voor u kunnen vrijmaken.

Hoe gezond leeft u?

Maar kijk dan eens eerlijk naar uw eigen leefgedrag: Rookt u? Drinkt u (overmatig) alcohol? Hoe ziet het met uw BMI en vetpercentage? Drugs misschien? And what about sporten, beweging, ontspanning? Hoe kleurrijk is het eten op uw bord? Naast het fysieke deel, hoe staat uw emotionele gezondheid ervoor? Hoe veerkrachtig bent u? En qua mentale gezondheid? En hoe staat het ervoor met uw spirituele welzijn respectievelijk welbevinden? Misschien heeft u daar nog nooit eerder bij stilgestaan.

Hint: Stress is ziekmakend. Altijd 'aan'-staan is ziekmakend. Vechten, vluchten of verstijven is ook ziekmakend. Weet echter dat tegenover 'fight, flight, freeze (and fawn)' tegenwoordig 'rest and digest' staan. Waar de eerste vier aantoonbaar ziekmakend zijn, is van de laatste twee door middel van onderzoek ook aangetoond dat ze concreet helend werken.

Oorzaak áchter de oorzaak

Emotionele onbalans leidt tot lichamelijke ziektes. Mentale onbalans leidt tot emotionele onbalans leidt tot lichamelijke ziektes. Er is zo veel te verbeteren qua preventie op alle vier de soorten van gezondheid, waardoor de druk van de zorgsector gehaald kan worden. Door meer aandacht te besteden aan de andere drie soorten van gezondheid (mentale, emotionele én spirituele) worden mensen minder lichamelijke ziek en dus hoeven ze ook niet naar arts of specialist.

Daar bovenop komt nog iets veel mooiers: als je de lichamelijke kwalen weg wilt nemen, begin dan bij de spirituele, mentale of emotionele onbalans. Zo vaak wordt door de reguliere zorg een pilletje of middeltje voorgeschreven om de lichamelijke symptomen te bestrijden, maar wordt totaal geen aandacht besteed aan de andere vormen van gezondheid (of afwezigheid daarvan). Geen tijd voor, geen oog voor, geen kennis van... zeg het maar. Symptoombestrijding werkt echt, maar het is slechts tijdelijk, omdat de oorzaak niet wordt weggenomen. En dus komt de klacht vanzelf weer terug - het wordt dan 'chronisch' genoemd - of de klachten komen terug in de vorm van een nieuwe ziekte, op een andere plek in het lijf.

Het is nóg mooier dan dat!

Het menselijk lichaam geeft heel veel waarschuwingen vooraf, voordat het lichaam écht ziek wordt. Een hoofdpijntje hier, een maagklacht daar, een verkoudheidje zus, een hartritmestoring zo. Niemand die daar aandacht aan besteed, tot het moment dat de hoofdpijn een ernstige migraine wordt, de maagklacht toch een tumor blijkt, de verkoudheid omslaat naar een longontsteking en een ritmestoring van het hart plots een infarct wordt. Dan moet er nú opgetreden worden door de geneeskundigen, want nú is het spoedeisend en levensbedreigend.

Heeft u er ooit wel eens bij stil gestaan dat een migraine waarschijnlijk een rationele oorzaak heeft? Een maagklacht bijna altijd een spanningsdingetje is? Een verkoudheid slechts hint op de afwezigheid van weerstand? Reflecteer eens op de gedachte dat een hartritme stoornis kan komen van te veel stress, te veel verdriet of te veel boosheid. En dat deze bronnen van uiteindelijk ernstige ziektes al maanden of jaren gaande zijn vóóordat ze leiden tot uitval van het menselijk lichaam. Dus jaren lang de tijd om ernstige ziektes te voorkomen.

Hoe dan?

Door 'rest and digest', door ontspanning en vertering, door rust te nemen en door de tijd te nemen om de gebeurtenissen van het leven goed te verteren. Door een boosheid om te buigen van woede naar liefde, door verdriet te transformeren van tranen naar inzicht, door piekeren om te zetten naar reflecteren. Dus toch weer zo nu en dan met je billen in het zand te gaan zitten, ijsje of wijntje in je hand. Laat je zorgen los, geef ze maar mee met de golven; morgen komt de zon tóch gewoon weer op.

Ik wens u veel prachtige zonsondergangen toe.

