



om hun gezondheid) die op deze manier aan levensvreugde inboeten omdat ze obsessief met hun gezondheid bezig zijn?

“Ik vind de term ‘worried well’ ontzettend denigrerend, ook al schiet ik hardop in de lach bij vragen als ‘Slapen met je bh aan: gezond of ongezond?’ op de site van ‘Women’s Health’. Mensen werken in alle ernst en vanuit verantwoordelijkheidsgevoel aan zichzelf, terwijl ze met al die gezondheidsadviezen ingewreven krijgen dat het nooit voldoende is. Ik zag op één dag eens twee artikelen: het ene stelde dat je een ongelukkig kind kunt krijgen als je als depressieve zwangere geen antidepressiva slikt en het andere stelde dat je een kind met ADHD kunt krijgen als je tijdens je zwangerschap antidepressiva slikt. Aan u de keuze. Degenen met lage inkomens en veel minder gezondheidsbesef beginnen al met een enorme achterstand aan deze strijd. Weinig geld hebben betekent tot in het kleinste detail dat je onmogelijk aan de gezondheidsmaatstaven kunt voldoen. Goed-

kope nylon sokken doen pijn aan je voeten en slecht schoeisel helpt al helemaal niet om te gaan hardlopen. Eigen schuld als je geen ‘ultra boost’ sportschoenen kunt kopen? Steunzolen zitten zelfs niet eens in het basispakket.”

Hebben we volgens u dan geen morele plicht om voor onszelf te zorgen?

“Je hebt het morele recht om voor jezelf te zorgen, gecombineerd met het morele recht op zorg door anderen als zelfzorg niet lukt. Beleidsmakers lijken te vergeten dat de meeste mensen vanaf hun kleutertijd al aan zelfzorg willen doen: ‘ikke zelf doen!’. Met het huidige aanbrenge van gezondheidsangst komt zowel het recht op zelfzorg als het recht op zorg door anderen onder druk te staan.”

Hoezo?

“Het eerste recht staat onder druk door de lawine aan voor iedereen identieke gezondheidsmaatregelen. Inderdaad zijn alcohol- en tabaksverslavingen voor elk mens ongezond, en te veel wa-

Nu is er een derde revolutie gaande, waarin het menselijk lichaam en brein een geldbron worden

ter drinken of overdreven sporten trouwens ook. Maar verder verschillen mensen onderling sterk van elkaar. Wat goed voor je is, zou iedereen voor zichzelf moeten mogen uitzoeken, zo nodig met hulp van anderen.

“Het tweede recht, op hulp van anderen, staat onder druk door de sterke nadruk op geluk en gezondheid als individuele keuze, die impliceert dat verdriet en ongezondheid dus ook je eigen keuze zijn. Een doorgeschoten idee van geïndividualiseerde preventie ondermijnt solidariteit en empathie. We kunnen beter collectief preventieve maatregelen treffen zoals het aanpakken van de tabaks- en de frisdrankenindustrie, of het verschaffen van meer bestaanszekerheid aan al die zzp’ers zonder pensioenopbouw. Natuurlijk vind ook ik dat een mens, en al helemaal een zwanger mens, niet moet roken. Maar laten we dan allereerst de maximumsnelheid voor auto’s weer verlagen, omdat 130 kilometer tot meer uitlaatgassen leidt waar geen mens, zwanger of niet-zwanger, zich tegen kan wapenen.”

VRAGEN OM VERDER OVER NA TE DENKEN

1. Wat hoort er eigenlijk thuis in een basispakket?

Vanuit het basispakket 2019 wordt orthopedisch schoeisel niet vergoed, tenzij je diabetes hebt en een doorverwijzing van een orthofoon. Fysiotherapie wordt pas vergoed vanaf de eenentwintigste behandeling (voor 18 jaar en ouder). Wel worden drie IVF-behandelingen vergoed. Als het gaat om preventie: periodieke controles door de tandarts worden (vanaf 18 jaar) niet vergoed. Onbehandelde problemen van het gebit, kunnen leiden tot ernstiger klachten.

2. Hoe ga je op een gezonde manier met gezondheid om?

Gezond leven kan een obsessie worden, en daarmee ongezond. Hoe voorkom je dat streven naar een gezond leven alleen maar stress oplevert?

3. Hoe definieer je gezondheid?

De WHO definieerde gezondheid in 1948 als ‘een staat van compleet fysiek, mentaal en sociaal welzijn en niet louter de afwezigheid van ziekte en zwakte’. Op die definitie, die toen baanbrekend was omdat gezondheid niet louter als afwezigheid van ziekte werd gedefinieerd, is veel kritiek. In 2011 stelden Machteld Huber et al. voor om de definitie te herformuleren als ‘aanpassingsvermogen en zelfbeheer’, onder meer omdat met ontwikkelingen in de gezondheidszorg en toegenomen hygiëne en voedselkwaliteit meer mensen oud worden met een chronische ziekte en zichzelf niet als ziek of ongezond zouden bestempelen.