



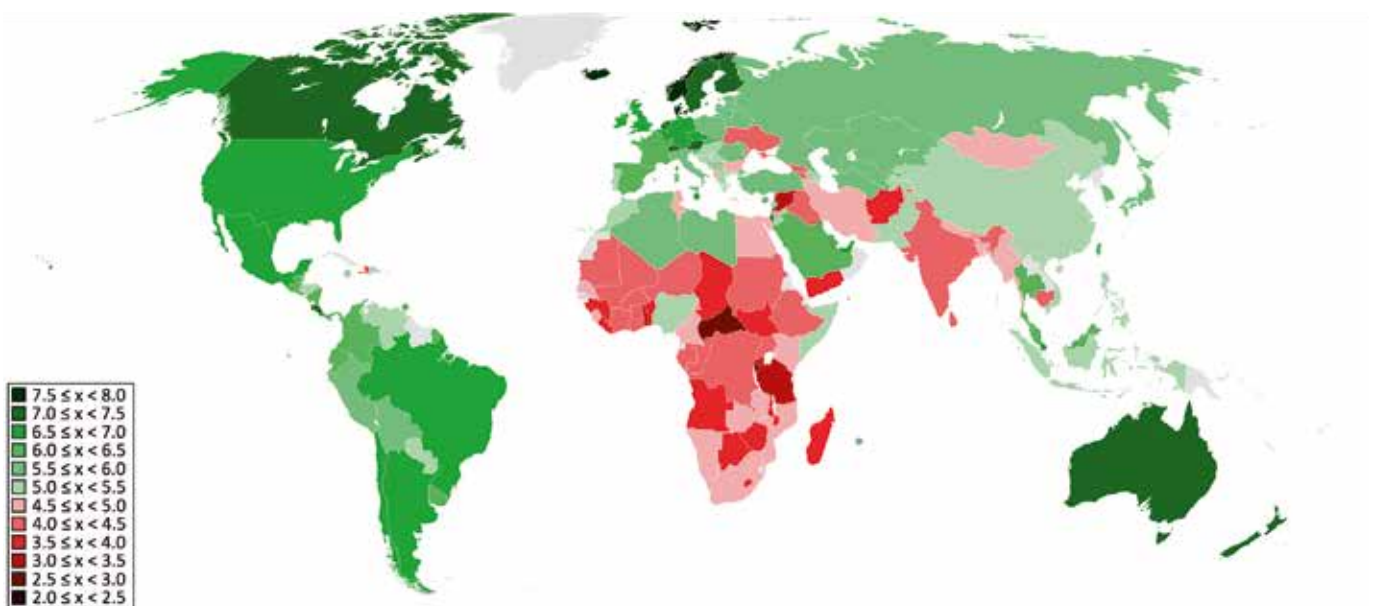
# Gezond leven als 'way of life'

Ankie van Tatenhove,  
wethouder Gemeente Lansingerland

Nederland staat hoog op de lijst van gelukkigste landen ter wereld. Het *World Happiness Report*<sup>5</sup> kwam eind maart uit met de nieuwe ranglijst. Daarin werd duidelijk dat Nederland een plaatsje is gestegen, naar de zesde plaats. Als Nederland deze lijst wil aanvoeren, moeten we kijken naar de Noren, want die zijn met hun eerste plaats de gelukkigste wereldburgers.

Bestuurders houden van vergelijkingen. Benchmarks geven inzicht in hoe jouw organisatie presteert in vergelijking met soortgelijke organisaties waar anderen aan het roer staan. Ze zijn aanleiding voor veranderingen, verbeteringen of heroverwegingen

van beleid, of soms zelfs voor het vertrek van een bestuurder. Zo'n lijstje over de gelukkigste landen ter wereld is dan ook niet alleen ter kennisname. Zelfs niet als je land bovenin de lijst staat. Want zolang je de lijst niet aanvoert, is er de mogelijkheid om te verbeteren.



Scores van het *World Happiness Report* 2017.

Source: [en.wikipedia.org/wiki/World\\_Happiness\\_Report](https://en.wikipedia.org/wiki/World_Happiness_Report)

Een vergelijking tussen de nummers één en zes, laat zien dat de levensverwachting niet allesbepalend is voor de geluks-rating: Noren leven gemiddeld anderhalf jaar korter dan Nederlanders. Maar ze leven wél langer in een goede gezondheid. Nederlanders horen daarin natuurlijk vooral dat wij de Noren anderhalf jaar óverleven. Maar wie bedenkt dat de laatste jaren van een lang mensenleven vaak niet in blakende gezondheid verlopen, ziet vooral dat daar de uitdaging ligt. Immers de kosten voor de zorg zijn het hoogst in die laatste levensjaren. En de groep die lang leeft wordt vooralsnog alleen maar groter.

#### **Hoe houden we ons stelstel vitaal?**

Een houdbaar zorgstelsel. Misschien was dat wel de belangrijkste drijfveer achter de decentralisaties die zich in 2015 uitrolden over de gemeenten. De kosten van zorg en welzijn kenden de afgelopen jaren een constante groei en de combinatie met de toenemende levensverwachting maakt dit tot een majeure uitdaging. Financieel, omdat de toename van de pensioengerechtigde leeftijd niet gelijk opgaat met de toegenomen gemiddelde levensduur. Maar vooral ook omdat in de laatste levensfase vaker een beroep wordt gedaan op dure zorg en ondersteuning, en omdat het netwerk van mantelzorgers in die fase steeds kleiner wordt.

***“Er worden in de gemeente Lansingerland pittige politieke debatten gevoerd over of we iedereen in beeld hebben en hoe we kunnen voorkomen dat vrijwilligers en mantelzorgers afhaken.”***

Er laat zich een dubbele vergrijzing zien in de demografische ontwikkelingen. Dat betekent dat er op termijn meer ouderen zijn, die niet alleen steeds langer leven, maar die ook in grotere aantallen leven met dementie en andere beperkingen. Dat levert in de gemeente Lansingerland pittige politieke debatten op, over of we in de toekomst genoeg hebben aan het Wmo budget dat we als gemeente krijgen. En over of we iedereen in beeld hebben en hoe we kunnen voorkomen dat vrijwilligers en mantelzorgers afhaken.

Vragen die hoog op de agenda staan. En vragen waar we als gemeente samen met zorgaanbieders, corporaties, welzijnspartners en maatschappelijke organisaties nieuwe antwoorden op zoeken.

Daarom creëren we nu ruimte voor pilots en nieuwe initiatieven die aanvullend zijn op wat al goed was. We introduceerden bijvoorbeeld Take Care en Verwenweekenden. ‘Diensten’ om mantelzorgers lucht te geven, door een deel van hun taken aan iemand over te dragen. Welke taken dat zijn bepalen de inwoner en de mantelzorger samen met de ondersteuner. We hopen dat onze mantelzorgers het zo langer volhouden, want zij zijn de ‘smeerolie in de samenleving’. En partners of gezinnen bij elkaar houden is over het algemeen positief voor de ervaren levensvreugde van onze inwoners. De kwaliteit van leven is immers meer dan de kwaliteit van zorg alleen.

Maar zijn die nieuwe initiatieven voldoende en stellen we eigenlijk wel de juiste vragen? Of vrezen we de toekomst? Want als de houdbaarheidsdatum van de mantelzorgers en vrijwilligers verloopt, hebben we écht een probleem.

#### **Samenwerken op waarde**

Hoe kunnen gemeenten met een kleiner budget dan toch inzetten op een afname van de (dure) zorgvraag en een hogere kwaliteit van leven? In Lansingerland zijn we er van overtuigd dat dat niet lukt wanneer wij en onze partners ons alleen bezig houden met onze eigen taken en voor ons eigen domein aan grensbewaking blijven doen. We moeten de krachten bundelen. Over de schotten heen werken.

We zien dat ook in andere gemeenten gebeuren. In Breda bijvoorbeeld scoren de gemeente en de zorgverzekeraar resultaat door samen op te trekken in de hulp aan huishoudens die financieel aan de grond zitten. Dat vraagt van beide partijen begrip en investering in tijd. Maar het zorgt vooral voor minder persoonlijk leed. Het helpt gezinnen uit een negatieve spiraal waarin de problematiek alleen maar groter en complexer wordt. In onze eigen gemeente hebben we een team Sluitende Aanpak, dat in multi-probleem-situaties rond de tafel gaat en al dan niet

op onorthodoxe wijze stappen zet en maatregelen neemt om de problemen aan te gaan. Dat vraagt om incasseringsvermogen van de verschillende partijen, en vaak moet iedereen wat water bij de wijn doen. Maar het levert ook heel veel op wanneer de focus gelegd wordt op de gezinnen waar het mis gaat. En daarom doen we het, ondanks alle verantwoordingsdiscussies achteraf. Dát is de vrucht van de decentralisaties. Tegelijk is die beweging nog niet af. Want de acties zijn nu nog vooral gericht op reparatie, of op het voorkomen van uitzichtloze situaties.

Wanneer het om preventie gaat, is de discussie lastiger. Dan voert de discussie over geld nog vaak de boventoon: waar levert het wat op en wie moet er dus investeren? Er kan nog meer winst geboekt worden wanneer de schotten tussen de Wmo en de Wlz geslecht worden en zorgverzekeraars en gemeenten elkaar opzoeken op de gedeelde waarden. Er moet niet alleen gestuurd worden op de budgetvraag, maar gekoerst worden op het effect en ruimte nemen om te experimenteren in pilots. Alleen zo lukt het om de persoon waar het om gaat echt centraal te zetten. Het Noorse Drammen is van dat ontschotten ten behoeve van preventie een mooi voorbeeld. Waar de ene partner een programma heeft om ouderen met digitale middelen meer actief te laten bewegen, stelt een andere partij daarvoor ruimte beschikbaar en stuurt een derde de mensen erheen. Het resultaat is niet alleen dat de deelnemers fitter en actiever worden, maar de waardevolle bijvangst is dat er ook nieuwe vriendschappen ontstaan, dat het gevoel van eenzaamheid verdwijnt en dat de dag voor deze mensen weer een doel krijgt. Dat is niet alleen goed voor de gezondheid, maar ook goed voor de geluksfactor. En voor het zorgbudget – ook niet onbelangrijk.

### **Gezonde keuzes als ‘way of life’**

Een lang en gezond leven is niet vanzelfsprekend. Daar moeten mensen vooral zelf wat voor doen. Maar toch eten we te vet, te zout en te veel en bewegen we te weinig. Niet alleen als we oud zijn. In Nederland vinden we voorlichting al snel

betuttelend. En bij preventieprogramma's zijn, zoals hiervoor beschreven, juist de betrokken organisaties zelf terughoudend. Ze willen eerst weten wat de opbrengst is en wie dan de investering zou moeten doen. Zeker als die opbrengst pas in de verre toekomst ligt.

### ***“In Nederland vinden we voorlichting al snel betuttelend.”***

Toch zou de overheid zich daar niet door moeten laten weerhouden. Het kan ook anders. Noren, de aanvoerders van de geluks-lijst, praten niet over gezond eten en bewegen. Ze doen het, als vanzelfsprekend. En dat begint al heel vroeg in een mensenleven. Kinderen zijn vanaf hun babytijd veel buiten en op de kinderopvang is buitenspelen, of zelfs buiten slapen, een vast onderdeel in het programma, ongeacht het weer. Dat gebeurt niet omdat ouders dat vragen, of omdat de kinderopvang zich met een buitenprogramma profileert. Dat is van overheidswege in het programma opgenomen.

De overheid moedigt mensen aan om meer te bewegen en maakt het ook vanzelfsprekend. Zo is in openbaar toegankelijke gebouwen wel een lift aanwezig, omdat mensen met een beperking dezelfde rechten hebben als ieder ander. Maar de trap is in het zicht gepositioneerd en profileert zich daarmee als het meest vanzelfsprekende middel om je naar boven te brengen, ook als dat de derde etage is. Gezond leven is een ‘way of life’. Daar mogen wij in Nederland best een voorbeeld aan nemen.

Natuurlijk is dat lastig. Fruit is gezonder maar niet lekkerder dan een stroopwafel bij de koffie en de trap nemen is beter voor je hart, maar het is makkelijker om met de lift naar de vierde etage te zoeven. In de werkelijkheid van alle dag vallen we zomaar terug in vertrouwde gewoontes. En toch denk ik dat we juist dáár moeten beginnen: met een mandarijntje bij de koffie, wandelschoenen op kantoor en elke dag verplicht naar buiten. Daar mag de overheid best meer op sturen, laat het lijstje van gelukkigste landen zien. ☺