



BEL10

WAT IS JOUW IDEE VOOR MORGEN?

THEMA 8

ZORG

Mens sana in corpore sano. Deze Latijnse spreuk kennen we allemaal, maar hoe gezond zijn die geesten en lichamen? Onze Groep van 10 heeft met Chris Van den Abeele een peter die zelf het slachtoffer is geworden van onze prestatimaatschappij. Leg de smart-phone weg en leer bezig zijn met meditatie, is zijn tip. Cardioloog Guy Van Camp zweert dan weer bij preventie. Van hem moeten we gezonder leven, om erger te voorkomen.

“

SPORT TE DUUR? KORTZICHTIG, WANT
HET IS EEN INVESTERING IN JEZELF.
100X TERUGBETAALD OP LATERE
LEEFTIJD.

— GOMMAAR D'HULST - LUISTERAAR

”

MEER BETALEN VOOR ONGEZOND VOEDSEL?

Goedkoop koken, dat levert niet altijd de gezondste maaltijden op, maar hoe kan je dat veranderen? Uit onze enquête blijkt dat een meerderheid voor een vettaks is, die maakt dat ongezonder eten ook duurder wordt. Maar is het ook een goed idee? Voedingsexpert Patrick Mullie en Vlaams Belang-voorzitter Tom Van Grieken gaan met elkaar in debat.

Een luisteraar stelt voor om een maaltijdcheque in te voeren die alleen voor gezonde voeding mag gebruikt worden. Wat vindt u van dat voorstel?

PATRICK MULLIE: Het idee is alleszins interessant, omdat het impliceert dat je het eten van gezond voedsel moet belonen.

TOM VAN GRIEKEN: Dat idee is nieuw voor mij, maar ik hou er niet echt van als de overheid te veel wil betuttelen en reguleren. Mensen dragen hun eigen verantwoordelijkheid voor het voedsel dat ze eten. En ik betwijfel ten eerste dat cheques erin zullen slagen om een noodzakelijke mentaliteitswijziging mogelijk te maken. Er moeten andere mogelijkheden zijn.

Meneer Mullie, u hoort niet graag de term vettaks. U hoort liever suikertaks, want dat is belangrijker op dit moment?

MULLIE: Dat klopt, ik hoor veel liever de suikertaks. En ik ben het er ook mee eens dat de overheid zo min mogelijk moet tussenkomen, maar diezelfde overheid heeft dat al gedaan in de jaren 80, door suiker zo goedkoop te maken en te subsidiëren. Voor de fabrikant is het bijzonder aantrekkelijk om suiker als grondstof te gebruiken, want het is een spotgoedkope grondstof. Ze worden in die richting geduwd. Je kan hen uiteindelijk niet verwijten dat ze winst maken. Maar aan die subsidiëring van suiker moet dringend iets gedaan worden.

Of het nu een suiker- of een vettaks is, u bent sowieso gewonnen voor een taks?

MULLIE: Ik ben voor een belasting op ongezonde voedingsmiddelen en ik ben ook voor het creëren van een fonds - met de opbrengst van die belastingen - om structurele maatregelen te nemen. En dat kan dan bijvoorbeeld in de scholen zijn. Zij moeten dan subsidies krijgen in ruil voor het verwijderen van de snack- en frisdrankautomaten.

VAN GRIEKEN: Ik geloof niet in een suiker- of vettaks. Want hoe je het ook draait of keert, het komt altijd neer op een extra belasting. De burgers moeten niet opnieuw meer betalen. Die vettaks zal trouwens de sociaal zwakkeren treffen, want obesitas wordt het vaakst vastgesteld bij mensen uit een lagere sociale klasse. Laat mij de sigaretten als voorbeeld nemen. Die zijn exponentieel duurder geworden, maar dat is niet de trigger geweest waardoor mensen minder zijn gaan roken. Ook benzine is duurder en duurder geworden, maar er rijden niet minder auto's. Financiële stimuli of straffen zullen niet helpen.

MULLIE: Ik ben het er niet mee eens dat zo een belasting sociaal onrechtvaardig zou zijn. Het grote onrecht nu is dat mensen die het moeilijk hebben, ongezonde voeding kopen omdat dat goedkoper is. Door zo een belasting maak je gezonde voeding goedkoper en ongezonde voeding duurder. En zo creëer je net sociale rechtvaardigheid.

VAN GRIEKEN: Als je gezond wil eten, dan kan dat. Zes appels kopen is even duur als een groot pak chips.

De verantwoordelijkheid ligt voor een groot stuk toch bij de ouders. Ik vind het trouwens wraakroepend dat er ouders zijn die hun kinderen zonder boterhammen naar school sturen.

Als het probleem van obesitas niet wordt aangepakt, komt het in de gezondheidszorg terecht. Dat kost ons ook geld en dan krijgen we een obesitasregering, waar u toch ook tegen bent?

VAN GRIEKEN: Voor alle duidelijkheid: het is niet omdat ik tegen zulke taksen ben, dat ik de obesitasproblematiek niet wil miskennen, de cijfers zijn alarmerend. Maar volgens mij is het niet in eerste instantie Volksgezondheid dat zich daarover moet onfermen, maar wel Onderwijs. Onze kinderen moeten van jongs af aan weten wat goed en gezond eten is.

MULLIE: Neen, ik geloof niet meer in educatie. Vanmorgen hoorde ik het Vigs zeggen dat we de kinderen moeten gaan opvoeden en dat die frisdrankautomaten een opvoedende waarde hebben. Dat vind ik pure onzin.

Waarom? Het gaat toch over sensibiliseren?

MULLIE: Als je kinderen wil gaan opvoeden met frisdranken, neem dan een bak met frisdrank in de klas en geef les over frisdranken. Daarom moet je het niet gaan verkopen op de speelplaats en winst maken. Scholen maken per jaar tussen de 10.000 en 25.000 euro winst op die automaten, op een ongezond gedrag. Dus ik sta daar helemaal niet achter.



REPORTERSDAGBOEK: WARD

**WEET U WAT SNEUKELLEN IS?
ALS U WEST-VLAMING BENT, IS DE KANS
GROOT DAT U HET WEET.
HET IS HET MOOISTE WOORD TUSSEN
IJZER EN LEIE. OM VAN TE SNOEPEN.**

Of ik mijn sneukelmomentje al had gehad, vroeg Ruth Joos.
Ze kent me goed. Mijn "sugarlow" manifesteert zich altijd rond hetzelfde uur.
Een gewoonte, die een motorische dwang geworden is. Zo ingebakken.

Zal ik dat nog doen als de wens van de groep van 10 (ongezond wordt belast,
gezond gesubsidieerd) waarheid wordt?

Ik vroeg het me oprecht af tijdens de discussie.

En dat flesje Cola dat ik even daarvoor uit de automaat had gehaald?

Dat staat nu nog altijd halfvol, verborgen achter een tafelpoot van de verga-
derzaal van de Albertinabibliotheek.



“WE LEREN NIET OM GOED VOOR ONSZELF TE ZORGEN”



VRT-collega Chris Van den Abeele hekelt op Radio 1 de prestatiedruk in onze samenleving. Zelf in de geestelijke gezondheidszorg belanden heeft hem aan het denken gezet. “We worden gestimuleerd om ambitieus te zijn en de lat hoog te leggen, maar te weinig om ook goed te leven.”

Radio 1 focust in Bel10 ook op “Meer preventie voor een betere gezondheid”. VRT-collega Chris Van den Abeele heeft zelf ervaring met het thema als patiënt in de geestelijke gezondheidszorg. “Mijn ervaring is dat je wel degelijk heel veel zelf kunt doen”, zegt hij. Medicatie is immers maar een deel van de oplossing. “Aan jezelf werken is eigenlijk even belangrijk.”

“Als je gezond bent, ervaar je dat als een evidentie. Tot het misgaat. We leven in een maatschappij waarin heel veel becijferd wordt. We worden gestimuleerd om zoveel mogelijk te presteren en dat is gewoon niet goed voor de menselijke geest als je daar geen tegengewicht tegenover zet”, zegt hij. “We worden gestimuleerd om ambitieus te zijn en de lat hoog te leggen, maar te weinig om goed te leven.”

Van den Abeele haalt ook de “dictatuur van de smartphone” aan. “De hoeveelheid prikkel die op onze geest afkomt, dat kan niet gezond zijn.” De openhartige getuigenis van Van den Abeele kan alvast op veel bijval rekenen op sociale media.

“GEZONDER LEVEN OM ERGER TE VOORKOMEN”

Beter voorkomen dan genezen, ofwel preventie. Dat is uiteraard een belangrijke factor als het over gezondheid gaat. Een gezondere levensstijl dus om erger te voorkomen. Wie bij patiënten vaak hamert op preventie, is de cardioloog. Wij praten over preventie met Guy Van Camp, cardioloog van het OLV-ziekenhuis in Aalst.

Hoe belangrijk is preventie om hartaandoeningen te voorkomen?

GUY VAN CAMP: Het is in feite primordiaal. We weten nu dat, als we kijken naar de cardiovasculaire mortaliteit in de West-Europese landen, preventie voor de helft verantwoordelijk is voor de reductie van die mortaliteit. Het is dus uiterst belangrijk en het kost bijzonder weinig geld. De politiek heeft trouwens een verpletterende verantwoordelijkheid.

Wordt er vanuit die hoek te weinig gedaan?

GUY VAN CAMP: Te weinig zou ik niet durven zeggen, want preventie is de verantwoordelijkheid van iedereen. Maar de politiek moet het sturen. Ik kan zeker niet zeggen dat ze er niets aan doen, maar soms duurt het lang. En dan denk ik aan de tabakstop in openbare ruimtes, dat heeft in ons land erg lang geduurd vooraleer het is goedgekeurd.

Hoe kunnen politici u leven makkelijker maken?

GUY VAN CAMP: Daar moet je twee belangrijke zaken onderscheiden. De primaire en de secundaire preventie. In de primaire preventie moet de gezonde levensstijl bevorderd worden. Dit kan op scholen gebeuren door kinderen meer te laten sporten. Dat is maar een van de voorbeelden.

Preventie klinkt heel eenvoudig, toch doen we het veel te weinig. Voor mensen die gewaarschuwd worden betekent dit toch een heel drastische aanpassing van de levensstijl.

GUY VAN CAMP: Dat is zeker zo. En we onderscheiden twee soorten mensen. De groep die nog geen incident heeft gehad - dan hebben we het over primaire preventie, en de groep die al een infarct of een hersentrombose hebben gehad - dat is de secundaire preventie. In beide gevallen is het respecteren van de gezonde levensstijl en het corrigeren van risicofactoren levensbelangrijk. Wanneer een patiënt met een hartaandoening het ziekenhuis binnenkomt, hebben we als cardioloog een uitstekend momentum om hem of haar te

proberen motiveren. De ervaring leert dat, zelfs bij deze mensen, een meerderheid na zes maanden toch de oude levensstijl herneemt.

Waarmee heeft dat te maken?

GUY VAN CAMP: Het is onze moderne samenleving die maakt dat we al die mogelijkheden hebben om al die ongezonde dingen te doen. We hebben hier veel kritiek op het Amerikaanse model, maar we evolueren meer en meer naar dat model.

Maakt u zich soms kwaad op uw patiënten, om hen op andere gedachten te brengen. Want soms lijkt het dweilen met de kraan open.

GUY VAN CAMP: Ik blijf het motiverend vinden als je weet dat uiteindelijk al die preventieve maatregelen toch verantwoordelijk zijn geweest voor 50 procent van de reductie mortaliteit. En dat is bijzonder spectaculair. Dat vind je in geen enkele andere tak van de geneeskunde. Alleen de penicilines die zijn uitgevonden, halen dezelfde reductiecijfers.

Hoe ziet u die preventie eigenlijk concreet?

GUY VAN CAMP: De meeste mensen weten dat wel. Een gezonde levensstijl houdt in: gezond eten, voldoende bewegen, zorgen dat je lichaamsgewicht onder controle is.

En gelooft u in screening?

GUY VAN CAMP: Screening is een woord dat gebruikt en misbruikt wordt. Is het nuttig dat een grote populatie op regelmatige basis bij de huisdokter de bloeddruk laat meten of een bloedafname laat nemen? Dan zeg ik dat dat uiteraard nuttig is en dat het daarenboven ook nog kostenefficiënt is. Tegenwoordig denkt iedereen bij screening in de cardiologie aan sportlui. Dat kan uiteraard nuttig zijn, maar is het ook kostenefficiënt? Dat is een veel moeilijker debat.

Heel vaak wordt in de perceptie gezond leven met “saai” vereenzelvigd.

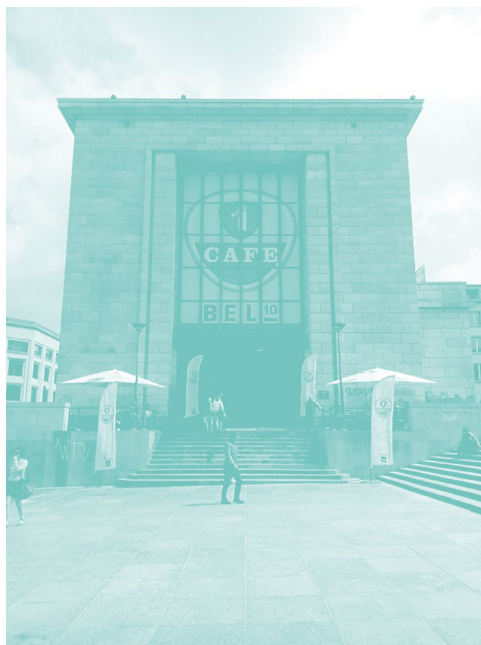
GUY VAN CAMP: Dat is absoluut juist. En die perceptie is totaal fout. Cardiologen merken dit heel goed. De levensduurte is fors vergroot en dat merken we ook aan het stijgende aantal oudere patiënten die we op bezoek krijgen. Een oudere patiënt van bijvoorbeeld 78 jaar heeft nog een levenskans van ruim 8 a 9 jaar. Wie nog wil genieten op die leeftijd, zal er iets aan moeten doen. Saai of niet. Het is ook een beetje de rol van de arts om de positieve punten hierin naar voren te brengen.

CAROLINE HUENS:

Een jaarlijkse check-up dag voor je lichaam naar analogie met de autokeuring. Je neemt één dag verlof en op die dag kan je naar een medisch centrum waar je door een tandarts, gynaecoloog, oogarts en alle andere nodige artsen check-ups laat doen. Momenteel swingen wachttijden voor afspraken met gespecialiseerde artsen de pan uit waardoor je 8 maanden op voorhand een afspraak moet maken. Dit gegeven coördineren met je beroepsagenda en de agenda's van echtgenoot en kinderen is niet evident.

🐦 ANNA VANHOLE @ANNAVANHOLE

Toch snel een kijkje gaan nemen #BEL10 (@ Kunstberg / Mont des Arts in Brussels) <https://www.swarmapp.com/c/2qNc8TtIs4Z>



🐦 SIMON IVEN @SIMONIVEN

#Belio maakt al dat in de auto zitten echt geen probleem. Kunnen we zo'n programma's niet het hele jaar door krijgen? @radioibe

ERIKA MARIS:

Goed gedrag van de mensen belonen met aankoopbonnen. Wat betreft gezondheid: preventie (tandarts, vaccinaties, uitstrijkje...), aankoop groenten en fruit ed; wat betreft ecologie: correct afval sorteren, minder afval...; wat betreft maatschappelijke verantwoordelijkheid: vrijwilligerswerk, correct rijgedrag ed. Elke maand kan gefocust worden op ander topic zodat burgers niet gedrag veranderen om de bonnen maar net omgekeerd.

🐦 PATRICK BLOMME- @PATBLOMME

Nagel op de kop @abeelec! #belio #radio1 Quote Chris Van den Abeele: "In onze maatschappij worden we vooral gestimuleerd om goed te presteren, maar niet om goed voor onszelf te zorgen"

🐦 JEROEN DENAEGHEL @JDENAEGHEL

Ik vind @CoolsKat zo 's morgens op de radio echt een verademing. #belio

STEVEN PEETERS:

met de obesitasepidemie op komst kunnen we maaltijdcheques enkel bruikbaar maken voor gezonde voeding of degelijke restaurants. Betaal ook werklozen gedeeltelijk uit in maaltijdcheques.

BRUNO CALLENS:

Schaf de verschillende ziekenfondsen af en je hebt meteen een gigantische besparing op het budget vd ziekteverzekering. 1 kantoor op het gemeentehuis van elke gemeente. Nu heeft elke mutualiteit z'n kantoorruimte, mensen, computers,... nodig, dit kost toch allemaal veel geld. Overal dezelfde terugbetalingen. Geen reclame meer nodig, petjes hier, pepermuntjes daar. Geen belondes meer om alstublieft naar dit of dat ziekenfonds over te stappen... Het beschikbare geld moet maximaal kunnen gaan naar die mensen die het nodig hebben: de zieken.

🐦 WERNER VANDERLEEN @WVDL001

#BEL10 en op de dag over gezondheid maken ze Crocky hoofdsponsor van de Beker van België voetbal. #toevalbestaatniet

🐦 GOMMAAR D'HULST @GOMMAAR

Sport te duur? Kortzichtig, want het is een investering in jezelf. 100x terugbetaald op latere leeftijd. #Belio

PIETER HELSEN:

Bied op alle scholen en bedrijven abonnementen aan waarmee de abonnees elke dag 1 stuk fruit krijgen. In 1 klap zullen vele mensen gezonder leven en bovendien fruit leren appreciëren. Dit kan georganiseerd worden door een gesubsidieerd bedrijf of eventueel gewoon ondersteund door het fiscaal aftrekbaar te maken. Werkgevers kunnen dit eventueel aan hun werknemers aanbieden als extralegaal voordeel. Scholen kunnen het standaard opnemen in het inschrijvingsgeld.

🐦 JAN DHAENE @JANDHAENE

#bel10 nice



🐦 DIETER HERREGODTS @DHERREGODTS

Geschaarde vrachtwagen dus en te laat voor alternatief #A12. Gelukkig #belio over gezondheid en preventie @radioibe

🐦 GERT FRANSEN @LUYSTERBORGH

Gezond eten = gezonde producten, waar boeren tijd krijgen om kwaliteit te produceren en navenant betaald worden. Eten=tegoedkoop #belio

🐦 KATHLEEN VERHEYDEN @WHATKATHSAYS

Debat gaat blijkbaar totaal niet over gezonde voeding; wel over caloriearme voeding. Alsof mager per definitie gezond is. #Belio

🐦 BART DE CLERCK @BARTDECL

Akkoord met de dictatuur van de #smartphone waar @abeelec het net over had in #BEL10 @radioibe maar hier toch nog snel een tweet

....

BONY KINGLIJSTJE

Vandaag speelt Bony King live muziek bij Annelies op een zonovergoten Kunstberg. King... Dat vraagt om een royaltylijstje van de muziek. Daarom 10 groepen die ook voor hun naam de mosterd hebben gehaald in de koninklijke wereld.

Queen Latifah
Queen
Prince
Bonnie Prince Billy
Carole King
Kings of Leon
Nat King Cole
B.B. King
Queens of the Stone Age
Kaiser Chiefs

Bel 10 heeft het vandaag over gezondheid. Hoe leven we? Zijn we te dik? Bewegen we te weinig? ... Je kan het weten. De auteur legt de cijfers op tafel.

Om de vier a vijf jaar organiseert het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid een nationale gezondheid-senquôte, in 2013 werd zo de vijfde gezondheidsenquôte georganiseerd. Het gaat hierbij telkens om een mondelinge bevraging van zo'n 10.000 inwoners van het land.

Volksgezondheid is iets wat heel langzaam evolueert. Gezien we de Gezondheidsenquôte al sinds 1997 organiseren, is het mogelijk algemene evoluties in kaart te brengen. Zo kunnen we vaststellen dat het met de perceptie die mensen over hun gezondheid hebben (de subjectieve gezondheid), het eigenlijk wel meevalt. Vier op vijf inwoners (ouder dan 15 jaar) beoordeelt de eigen gezondheid als goed tot zeer goed. In de afgelopen 15 jaar is het percentage inwoners dat de eigen gezondheid als goed beoordeeld, toegenomen - en dit vooral in het Waals Gewest.

Geestelijk?

Minder goed gaat het met de geestelijke gezondheid en dat zeker in de afgelopen jaren: voor wat België betreft, heeft niet minder dan één op drie personen (32%) van 15 jaar en ouder psychische problemen die op de ene of andere manier verwijzen naar een 'slecht in zijn vel zitten', een stijgende trend aangezien van 2001 tot 2008 slechts één op vier personen dergelijke problemen aangaf. Wanneer gepeild wordt naar specifieke problemen met betrekking tot de geestelijke gezondheid, dan vertoont 10% van de bevolking van 15 jaar en ouder angstproblemen, 15% signalen van depressieve gevoelens en 30% rapporteert slaapproblemen. Deze en nog vele andere resultaten kunt u nalezen op onze webstek: tik gewoon 'gezondheidsenquôte' in op uw zoekmachine.

Fysiek?

Wanneer we ons meer richten op de thema's die vandaag aan bod komen; voedingsgewoonten en lichaamsbeweging, dan kunnen we vaststellen dat het relatief lichaamsgewicht, of Body Mass Index (BMI), steeds toeneemt. De gemiddelde BMI van de volwassen bevolking, bijvoorbeeld in het Vlaams Gewest, was 25,3 in 2013. Gemiddeld gezien vertoont een inwoner van het Vlaams Gewest dus al een overgewicht. We kunnen ook vaststellen dat dit gemiddelde sinds 1997 steeds stijgt.

Als we dit in percentages uitdrukken, krijgen we het volgende beeld: niet minder dan 54% van de mannen en 42% van de vrouwen heeft een overgewicht, dus een BMI hoger dan 25. Wanneer we enkel kijken naar volwassen met obesitas, dus met een BMI van hoger dan 30 gaat het om zo'n 12%.

Percentages die dus niet echt bemoedigend zijn, vooral niet omdat deze percentages toenemen in de tijd. De hiervoor gemelde percentages zijn van toepassing op volwassenen. Bij jongeren zien de cijfers er ook niet zo goed uit: in het Vlaams Gewest: 16% van de jongeren - 18% van de jongens en 15% van de meisjes mag gesteld worden dat ze een overgewicht hebben. 5% van de jongeren vertonen tekenen van obesitas.

Eetgewoonten?

De toename van het aantal mensen met overgewicht en zwaarlijvigheid hangen onlosmakelijk samen met veranderingen in ons eetpatroon en een gebrek aan lichaamsbeweging. Daarmee is niet gezegd dat de oorzaak van overgewicht en zwaarlijvigheid enkel hiermee te maken heeft! Overgewicht en obesitas kunnen ook deels verklaard worden door genetische factoren, erfelijke factoren of ziektes.

Het is dan ook onjuist en stigmatiserend te stellen dat mensen met een

overgewicht dit aan zichzelf te danken hebben wegens hun slechte eetgewoonten en hun gebrek aan lichaamsbeweging!

Niettemin kan een duidelijke samenhang vastgesteld worden tussen eetgewoonten en overgewicht. In de Gezondheidsenquôte wordt - weliswaar in een beperkte mate - nagegaan hoe gezond mensen eten. Echt positief zijn de resultaten niet: zo drinkt één op de 5 Vlamingen elke dag minstens één gesuikerde drank, zoals een frisdrank, en geeft meer dan 40% aan elke dag minstens eenmaal gesuikerde of gezouten tussendoortjes te eten.

Beweging?

Wat zonder twijfel ook bijdraagt tot het groeiende aantal mensen met overgewicht, is het gebrek aan lichaamsbeweging. Zo geven de resultaten van de gezondheidsenquôte aan dat niet minder dan een kwart van de Vlamingen een ernstig gezondheidsrisico lopen gezien ze hun vrije tijd quasi nauwelijks fysiek actief zijn. Dit gaat dan enkel nog maar om wat mensen in hun vrije tijd doen. Wordt de volledige lichaamsbeweging bekeken, dus zowel lichaamsbeweging op het werk of school, van een naar het werk of school als tijdens de vrije tijd, bestaat slecht 40% van de bevolking minstens 30 minuten per dag aan (minstens matige) lichaamsbeweging.

Overgewicht en zwaarlijvigheid hebben een negatieve impact heeft op het lichamelijk, sociaal en psychologisch functioneren en zijn gezondheidsrisico's waarvan de gevolgen ook op latere leeftijd ernstig kunnen zijn. Hoewel het gaat om een multidimensionaal probleem is dat in een ruime zin moet worden aangepakt, kunnen gezond eten en voldoende bewegen ertoe bijdragen overgewicht en zwaarlijvigheid te voorkomen en ze te bestrijden.

(Stefaan Demarest is projectverantwoordelijke Gezondheidsenquôte bij het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.)

DE GROEP VAN 10 : ZORG



YAMINA KROSSA, 40 JAAR



ERIC VAN DER HULST, 51 JAAR



LAURENCE OUTTIER, 31 JAAR



PETER VANDENPLAS, 44 JAAR



DAJO VANDE PUTTE, 23 JAAR



CINDY MAAS, 42 JAAR



STIJN DE KESEL, 37 JAAR

Elke dag zit een "Groep van tien", honderd Radio 1-luisteraars in totaal, samen met een bekende peter of meter in conclaaf om te brainstormen rond een thema. Na een inspirerende dag gaan de luisteraars-beleidsmakers in gesprek met de bevoegde ministers om hun aanbevelingen op tafel te leggen.



PATRICK COLEMONT, 54 JAAR



HILDE DE SCHUYTENEER, 48 JAAR



CHRIS VAN DEN ABEELE, 51 JAAR

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩

ZORG

1 STRUCTURELE VERPLEEGKUNDIGE EN ADMINISTRatieve ONDERSTEUNING.

Huisarts **Laurence Outtier** brengt de eerste aanbeveling van de Groep van 10 naar voren: Geef de huisarts, in functie van het aantal patiënten, structurele verpleegkundige en administratieve ondersteuning.

Laurence: "Ik doe mijn job nog altijd heel graag, maar op deze manier hou ik niet het vol. Huisartsen moeten zich vaak ook bezighouden met zaken die ze eigenlijk zouden moeten kunnen doorschuiven naar verpleegkundigen. Met die vrijgekomen tijd kunnen we ons dan volledig focussen op onze core-business: preventie. Een bloedafname zou bijvoorbeeld perfect door een verpleegkundige kunnen gebeuren", stelt de jonge huisarts.

2 PAS EEN VOEDINGSBONUS-MALUS TOE.

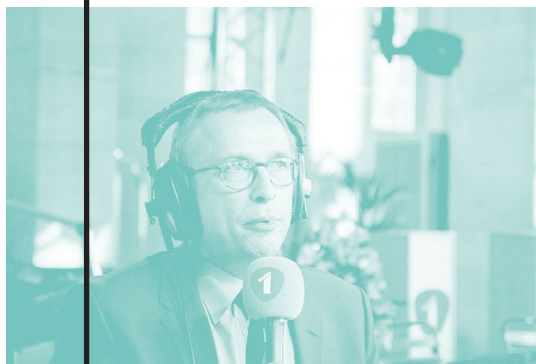
Cindy Maes: "Dat betekent dat voeding zou geclassificeerd worden in drie groepen: neutrale voeding, gezonde voeding en ongezonde voeding. Gezonde voeding wordt 10 a 15 procent goedkoper, ongezonde voeding wordt dan weer 10 a 15 procent duurder. En organiseer een bewustmakingscampagne met stickers, affiches om aan te duiden wat gezonde en ongezonde voeding is."

3 TREK HET BUDGET VOOR PREVENTIE OP TOT HET EUROPEES GEMIDDELDE.

Trek het budget voor preventie op tot het Europees gemiddelde. Dat betekent dat het budget met 50 procent omhoog moet, zo'n 300 miljoen euro per jaar, ongeveer één euro per week per Vlaming. "Preventie vraagt om veel sensibilisering. We hebben al Fit in je Hoofd, maar er kunnen meer affiches bij apothekers en dergelijke", vindt groepslid **Patrick Colemont**.

4 GEEF OP SCHOOL NAAST LICHAAMELIJKE OPVOEDING OOK GEESTELIJKE OPVOEDING.

Volgens **Yamina Krossa** moeten leerlingen daar leren waar ze terecht kunnen met hun problemen. Ook is die les het geschikte moment om te leren hoe ze hun gevoelens moeten uiten.



MINISTERS MAGGIE DE BLOCK (OPEN VLD) & JO VANDEURZEN (CD&V) REAGEREN OP AANBEVELINGEN

● MAGGIE DE BLOCK VS STRUCTURELE ONDERSTEUNING

"Op termijn zou door de invoering van het elektronisch medisch dossier een deel van de administratieve rompslomp moeten verminderen. Gegevens zouden dan automatisch kunnen gedeeld worden. Je hoeft geen briefje meer mee te geven voor de apotheker. We zijn daar nu mee bezig, het e-health-platform is in werking. Er is ook een verplichte derdebetalersregeling uitgewerkt. Ook geven we via het Riziv lessen aan onze huisartsen. Maar ik begrijp dat huisartsen veel tijd voor de computer doorbrengen", zegt de minister.

● MAGGIE DE BLOCK VS VOEDINGSBONUS-MALUS

"Het is een vernieuwend idee, alleen zou ik het moeten uitgewerkt zien. Met het basisprincipe ben ik het eens. Een evenwichtige voeding is een gezonde voeding. Voor kleurenstickers en dergelijke sta ik helemaal open, maar dat is natuurlijk een Europese zaak. Misschien moeten we er de horeca bij betrekken."

● JO VANDEURZEN VS HET BUDGET OPTREKKEN

Minister Vandeurzen is het met de grondstelling eens. "Het budget, op Vlaams niveau, is de laatste jaren licht gestegen. Er zijn signalen dat we op bepaalde vlakken vooruit gaan." De vraag, vindt Vandeurzen, is wat we definiëren als preventie.

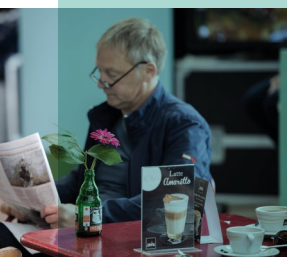
Daar heeft Patrick een heel concreet voorstel over: 1010. Tien oktober is de internationale dag van de geestelijke gezondheid. Hij wil dan 10 op de 10 Vlamingen bereiken en hen laten stilstaan bij geestelijke gezondheid. "Een jaarlijks moment om met onze geestelijke gezondheid bezig te zijn." Vandeurzen is er zeer voor te vinden. "Het thema bespreekbaar maken, behoort absoluut tot de Vlaamse prioriteiten. Hierover moeten we aan tafel."

● JO VANDEURZEN VS GEESTELIJKE OPVOEDING OP SCHOOL

"Mijn collega van onderwijs is hierin bevoegd, maar ervoor zorgen dat de samenleving ontvankelijk is voor zulke problemen, kan je niet verengen tot welzijnzorg alleen," reageert Vandeurzen. Hij stipt aan dat er al een project bestaat met coaches en zelfmoordpreventies op scholen, waarbij de mentale fitheid centraal staat. "Als we gaan naar eindtermen, zal mijn collega zeggen dat die er al genoeg zijn." Dat deze zaken snel bespreekbaar zijn, met een leerkracht bijvoorbeeld, is uiterst belangrijk. Vandeurzen: "Daarom zetten we ook enorm in op het online gegeven. Jongeren vinden er makkelijk hun weg naar en we merken dat ze na het chatten al een stap verder zijn. Ook wat betreft suïcidepreventie. Eén gesprek kan een gigantisch verschil maken."

DE ANALYSE VAN IVAN DE VADDER

"We kregen vandaag twee aanbevelingen over meer aandacht voor geestelijke problemen. De ministers haalden aan dat er wel wat aan wordt gedaan. Daar hadden ze wel een punt." Maar ministers zijn natuurlijk ministers. Als het over geld gaat en verplichten, blokkeren ze. "We hebben een welvaartstaat. Verplicht je mensen wel, bijvoorbeeld, minder te gaan werken, kost dat ook geld. En is dat wel goed voor die welvaartstaat?" Daarnaast merkte Ivan op dat sommige ministers bevoegd zijn voor het ene, sommigen voor het andere. Jeugdpsychiatrie, bijvoorbeeld. Dat is een bevoegdheid van mevrouw De Block, maar zij kreeg daar geen vragen over. Jo Vandeurzen wel. "Ik laat het woord toch maar vallen: staats Hervorming. De opdeling van de bevoegdheden is een kluwen." En we hebben vandaag een eerlijke minister ontmoet. "Vandeurzen gaf eerlijk toe dat hij niet twittert als hij twittert, maar dat z'n kabinet dat doet."



Radio 1 stelde 1 vraag van 6 woorden aan zijn luisteraars en kreeg daar ruim 1.200 antwoorden op. Allemaal antwoorden op deze vraag: wat is jouw idee voor morgen? Luisteraars mochten zich even verplaatsen in de schoenen van politici en hun dromen en ideeën delen met de wereld. Van mobiliteit - weg met de files! - tot onderwijs - wat moeten we wel en niet leren op school? Het zijn slechts twee van de in totaal 10 thema's.

Rond elk thema gingen 10 luisteraars met elkaar en met experts in dialoog. Het resultaat van die dag levert inspiratie op voor een betere samenleving, recht uit het hart en het hoofd van onze luisteraars. Niet alleen in de radioprogramma's of op www.bel10.be maar nu ook tastbaar in dit boek.

Als we even mogen dromen, dan wordt dit boek een tijdsdocument van 2015: waar onze maatschappij vandaag voor staat, waar haar burgers van wakker liggen, hoe het beter kan en hoe experts & beleidsmakers die inspiratie binnentrekken en ermee aan de slag gaan.



BEL¹⁰

www.bel10.be

ISBN 9789090291222
ISBN 9789090291215