

Voor Zuid-Limburg geldt kuur afmaken a.u.b.

Van de gratis pil voor kwetsbare vrouwen tot gezonde lunches op school, op veel vlakken wordt getracht Zuid-Limburg gezonder te maken. Het eerste succes is er. „We doen mooie dingen, maar laten we elkaar niks wijsmaken, er is meer nodig.” Vooral geduld en geld.

DOOR BENTI BANACH EN HENNIE JEUKEN FOTO'S BAS QUAEDVLIEG, PETER SCHOLS EN ROB OOSTWEGEL

W

Wat hebben de georganiseerde misdaad en de gezondheidsachterstanden in Zuid-Limburg met elkaar gemeen? Beide problemen zijn hardnekkig, om ze op te lossen is veel tijd en geduld nodig én het samenwerken van alle mogelijke partijen. De vergelijking van gedeputeerde Madeleine van Toorenburg is niet vergezocht. Toch is er een groot verschil. Terwijl naarstig wordt gezocht naar het juiste antwoord op criminelen die de samenleving ondermijnen, is onder de naam Trendbreuk Zuid-Limburg duidelijk een start gemaakt om de provincie gezonder te krijgen. Voor het eerst in de Limburgse geschiedenis hebben zestien gemeenten, provincie, onderwijs, zorginstellingen, zorgverzekeraar en wetenschap de handen ineengeslagen. Dat doen ze in de overtuiging dat de gezondheidsachterstand niet met losse, kortdurende projecten kan worden verkleind maar alleen als ze gezamenlijk optrekken en dat lang, minstens een generatie, volhouden.

Limburgfactor

We hebben het over het afschudden van de Limburgfactor, de haast ongreepbare eigenschap die vaak wordt gedefinieerd met 'aangeboren hulpeloosheid'. Deze factor maakt de Zuid-Limburger minder zelfredzaam waardoor hij vaker naar de dokter gaat en harder drukt op het zorgbudget dan de gemiddelde Nederlander. Vijf jaar terug waren de extra uitgaven in Parkstad en Sittard-Geleen aan huisarts, ziekenhuis en andere zorg 88 miljoen euro. Door de autonome stijging van de zorgkosten is dat inmiddels 100 miljoen. Zonder de 'aangeboren hulpeloosheid' zouden we 100 miljoen op zorg besparen. In de Gezondheidsmonitor van CBS, GGD en RIVM van 2020 kwam dat naar voren: 38 procent van de Zuid-Limburgers heeft een of meer chronische ziekten, tegen 32 procent gemiddeld in

Nederland. In de vorm van diverse projecten is een olietanker in gang gezet die over een jaar of twintig in veilige haven moet zijn. Het schip is twee jaar onderweg. Waar bevindt het zich? Vaart het de goede richting uit? Tijd voor een tussenbalans.

Buikomvang

Het bekendste Trendbreukproject is de Gezonde Basisschool van de Toekomst. Zeven scholen doen mee. Vanaf groep een laten ze kinderen meer bewegen en gezonder eten door gezonde lunches aan te bieden en extra activiteiten. Dit jaar volgen nog vijf scholen, naar dertig in 2023 wordt gestreefd. Uit begeleidend onderzoek van de Universiteit Maastricht

blijkt dat de deelnemende scholieren een kleinere buikomvang hebben, minder pesten en soms het gezin thuis positief beïnvloeden. Staatssecretaris Paul Blokhuis was onder de indruk toen hij zo'n school in Landgraaf twee jaar geleden bezocht. Snel uitrollen over de hele provincie dus? Ja, maar door corona is dat vertraagd. Bovendien blijkt financiering een probleem, vooral in sociaal zwakkere wijken waar ouders niet kunnen meebetalen maar de urgentie het grootst is. Tot dusver is het geld gevonden bij de provincie, een gemeente of een landelijk maar tijdelijk subsidiepotje. „Jammer dat het zo langzaam gaat”, zegt Maria Jansen van de Academische Werkplaats van de UM, die de

Trendbreuk begeleidt. „Zo krijg je geen gezonde populatie. Het zou heel goed zijn als scholen-koopels het voortouw nemen. Zet ouders die aanvankelijk tegen waren in als ambassadeur en kinderen die tevreden zijn.”

Vele radertjes

„Het is niet een bordje dat je op de deur van de school schroeft”, legt wethouder Leon Geilen van Sittard-Geleen uit. „Het vergt een andere manier van denken over onderwijs. Het is mensenwerk, er is veel dialoog voor nodig, ook met ouders. Dat was tijdens corona lastig.” De basisschool is slechts een van de vele radertjes waaraan wordt gedraaid. Wat opvalt: Trendbreuk is alleen gericht op ▶



Staatssecretaris Paul Blokhuis (nu demissionair) lunchte twee jaar geleden met kinderen op de 'Gezonde Basisschool van de Toekomst' Wereldwijs in Landgraaf.



Sociaal verpleegkundige Desi Hollman houdt zich onder meer bezig met Nu Niet Zwanger.

jonge kinderen. De gedachte erachter: als je over één generatie een gezondere bevolking wil hebben, moet je gezond gedrag aanleren bij de allerjongsten. Maria Jansen: „Bij de jeugd valt de meeste winst te behalen.”

Trendbreuk begint al bij de zwangerschap. Ruim honderd verloskundigen en andere zorgprofessionals in de regio zijn opgeleid om ook naar de financiën, huisvesting, relatie en psychosociale gesteldheid van aanstaande moeders te kijken. Als die niet op orde zijn, komt de baby niet in gezonde omstandigheden ter wereld. Waar de vroedvrouwen een knelpunt zien, schakelen zij adequate hulp in. Ook krijgen zwangere moeders, als ze dat willen, geen consult meer van een kwartier maar met acht anderen een consult van twee uur. Zo steunen en informeren ze elkaar. „Je ziet dat ze zich gesterkt voelen, hun angst en onzekerheid kunnen delen en elkaar tips geven”, is de ervaring van verloskundige Tara Sevenich uit Kerkrade. Zo'n 250 gezinnen krijgen verlengde kraamzorg en hun eigen bijdrage wordt kwijtgescholden. De kraamhulp gaat

niet na een paar dagen weg, maar helpt kwetsbare ouders langere tijd enkele uren in de week bij de opvoeding. De kinderopvang levert een bijdrage met gezonde traktaties en beweegactiviteiten.

Abortus

Het project Nu Niet Zwanger grijpt nóg eerder in. Is de thuissituatie zo wankel dat er beter geen kind kan worden geboren, dan proberen vijftig getrainde medewerkers de potentiële ouders er bewust van te maken wat een verstandige keuze is. Ze hebben al vijfhonderd mannen en vrouwen begeleid, bij driekwart van hen is de kindwens uitgesteld en de geboorte van een nieuwe kwetsbare Zuid-Limburger voorkomen. Ze vergoeden de pil, spiraaltjes en sterilisatie, want veel vrouwen uit deze doelgroep blijken daar geen geld aan te willen uitgeven. „Abortus vergoedt de verzekeraar wel. Dus kiezen ze daarvoor”, zegt Leon Geilen. CZ is een belangrijke deelnemer aan Trendbreuk. De grootste zorgverzekeraar in de regio wil af van de 100 miljoen euro extra zorgkosten en investeert daarom in een

slimmere organisatie van de zorg en gezondheidsprojecten. CZ-manager Wiro Gruisen: „In vergelijking met andere regio's lopen we voorop met samenwerking. Maar tevreden ben ik nog lang niet. Je bent er niet met een paar interventies.” Dat CZ zich betrokken voelt bij de regio blijkt ook uit andere initiatieven die zij, los van Trendbreuk, ondersteunt. Zo krijgt huisartspraktijk Hartje Dorp in Munstergeleen geld voor langere spreekuren en werken huisartspraktijken in Parkstad met CZ-steuun nauw samen om van elkaar te leren. Deze Pluspraktijken voorkomen zo vele verwijzingen naar het ziekenhuis. Ook de beweging Positieve Gezondheid, digitale coaches, anderhalve lijnszorg en e-consulten zijn aanpassingen aan de regionale zorgvoorzieningen die de zorg goedkoper maken en tegelijk gezondheid en welzijn van de bevolking beogen te verbeteren. Er speelt dus veel meer dan Trendbreuk en dat maakt het onoverzichtelijk. Gruisen beaamt de veelheid aan projecten. Het is zo complex dat hij spreekt van een 'dynamisch netwerk van netwerken'. „Ja, echt. Maar het

Desi Hollman van Nu Niet Zwanger zorgt dat vrouwen zelf de regie kunnen pakken

De cliënten van sociaal verpleegkundige Desi Hollman zijn vooral vrouwen met psychiatrische problemen, verslavingen of een verstandelijke beperking; vrouwen die dakloos zijn; in de prostitutie werken of in financiële nood zitten. „Bij ons komen mensen die heel kwetsbaar zijn. Ze worden aangemeld door de huisarts, iemand uit het sociale netwerk of bijvoorbeeld de verloskundige.” Zo verwees die laatste een vrouw die voor de vierde keer onbedoeld zwanger was door naar Nu Niet Zwanger. De eerste drie kinderen waren uithuisgeplaatst: de moeder kon niet voor hen zorgen omdat ze met meerdere problemen kampte, zoals verslavingen en huiselijk geweld. „Ik ben het gesprek aangegaan. Ze was heel verdrietig dat ze haar kinderen maar eens in de twee weken mocht zien en haar nog ongeboren kind ook uit huis geplaatst zou worden. Ze wilde zo graag meer moeder zijn voor haar kinderen, meer contact met ze hebben. Niet opnieuw zwanger worden.” Bij de

vrouw kwamen al hulpverleners over de vloer, maar niemand praatte over anticonceptie. „Dat gebeurt in de praktijk helaas zelden. Hulpverleners zijn heel betrokken, maar niemand bespreekt de kindwens.” Dat doet Hollman wel. „De zwangerschap overkomt vrouwen in deze kwetsbare situaties vaak. Het is niet gepland of bewust gebeurd. Ze hebben lang niet altijd kennis over anticonceptie. Soms denken ze dat ze net voor ze seks gaan hebben een pil moeten slikken. Ze weten het gewoon niet, ook niet wat er allemaal op de markt is.” Door gesprekken probeert de verpleegkundige duidelijk te krijgen wat de vrouwen echt nodig hebben. „Waar zit de pijn, wat is het probleem? Soms is het heel simpel en gaat het alleen om het vergoeden van de pil.” Het is niet de bedoeling mensen van een zwangerschap af te houden. Wel dat ze er bewust mee omgaan. „Je zorgt eigenlijk dat ze zelf weer de regie pakken. Een kind krijgen en opvoeden heeft immers enorm veel impact op je leven.”



Soms denken vrouwen dat ze net voordat ze seks gaan hebben een pil moeten slikken. Ze weten het gewoon niet.

Desi Hollman



Chris van Griensven.

“
Je hoeft geen afspraken meer te maken, niet in de winter door de kou, het scheelt tijd én een hoop zorgkosten.

Chris van Griensven

moet nóg breder. We zijn in de regio op microniveau bezig, maar er moet een laag bij komen op macroniveau. Voor de borging op de lange termijn heb je medewerking nodig van het Rijk.” Thomas Gelissen, coördinator Trendbreuk van de GGD, krijgt voortdurend positieve signalen van Haagse ambtenaren. „Ze geven aan dat preventie werkt en de regio een belangrijke rol speelt.” Een woordvoerder van het ministerie van Volksgezondheid bevestigt Trendbreuk „van harte te onderschrijven”. „Dit is een goede aanpak die aansluit bij hetgeen we ook vanuit VWS belangrijk vinden: samenwerking binnen de regio op gezondheidsachterstanden en opschaling van effectieve programma's.” Geilen, Gelissen en Gruisen willen dat het Rijk ook structureel met geld komt, zeker 10 miljoen euro per jaar: een tiende van de 100 miljoen extra zorgkosten. VWS is terughoudend: „Er lopen subsidietrajecten waarop Limburg aanspraak kan maken. Maar extra financiering is een keuze voor het nieuwe kabinet.” Iedereen verwacht dat zij sterk zal inzetten op preventie, want tegenover elke 5000 euro die naar herstelzorg gaat, staat een schamele 20 euro voor preventie.

Schoolverzuim

Honderden zorgprofessionals zijn opgeleid, honderden gezinnen en kinderen zijn in aanraking gekomen met een gezondere leefstijl. Waar staan we nu? Maria Jansen tast in het duister. „We meten pas volgend jaar weer. De eerste meting was in 2018.

Misschien kunnen we een kleine verbetering verwachten, maar zeker niet te veel.” Gruisen ziet ongeduld als de grootste bedreiging van Trendbreuk. „Als men maar geen veranderingen op populatieniveau in drie of vier jaar verwacht. Dan onsceneer je je eigen nederlaag. We mogen geen genoeg nemen met ongeduld en te weinig geld.” Leon Geilen: „Aan ongeduld kleeft ook het gevoel dat we maar weer iets anders moeten gaan bedenken, omdat we niet snel genoeg verandering zien. Nee, juist het vasthouden aan de lange termijn is cruciaal. We weten dat we op de goede weg zitten. Ik ben ervan overtuigd dat we in 2030 duidelijk resultaat zien.” Of het schip Trendbreuk de veilige haven ooit zal halen, valt niet te zeggen. Maar het vaart. Stilliggen is geen optie. Kinderen die niet meededen aan de Gezonde Basisschool van de Toekomst zijn in dezelfde tijd dikker geworden. Doorvaren dus of in gezondheidstermen: kuur afmaken a.u.b.!

Chris van Griensven voelt zich minder patiënt dankzij PlusPraktijk

Voorheen kwam ze bijna tien keer per jaar in de huisartsenpraktijk, nu nog maar één keer. Dat bevalt Chris van Griensven (74) uit Hoensbroek uitstekend. „Je hoeft geen afspraken meer te maken, niet in de winter door de kou, het scheelt tijd én een hoop zorgkosten.” Bovendien voel je je minder patiënt, voegt ze toe. Ruim tien jaar geleden werd bij haar de diagnose diabetes type 2 gesteld. Regelmatig moest ze voor controles naar de praktijk. Sinds een aantal jaren niet meer. Het Gezondheidscentrum Hoensbroek

Noord, waar haar huisarts werkt, nam deel aan het PlusPraktijken-project. Hierbij kijken de deelnemende dokters bij elkaar in de keuken, leren ze van elkaars behandelwijzen en werken ze meer online. Dat digitaal werken bevalt Van Griensven. Ze heeft, wanneer nodig, digitaal contact met de praktijkondersteuner en komt nog maar één keer per jaar fysiek op spreekuur. De Hoensbroekse monitort namelijk zelf thuis haar bloedsuiker. Ze houdt onder meer haar gewicht in de gaten en meet de bloeddruk. „Voor dit alles ging ik eerst naar

de praktijkondersteuner, maar veel kun je best zelf. Het is zo eenvoudig. En als er vragen zijn, kan ik haar mailen of bellen. Doordat je het zelf doet ben je er ook bewuster mee bezig.” Zo heeft ze zelf, weliswaar in overleg met de ondersteuner, haar voeding aangepast. Waardoor haar bloedwaarden beter zijn en ze haar medicatie kon afbouwen. „Ik slik nu nog maar één in plaats van twee tabletten per dag.” Van Griensven is blij met de werkwijze, zegt ze meermaals. „Ik ben hier heel positief over. Voor wie het mogelijk is, raad ik dit echt aan.”

REAGEREN?
 hennie.jeuken@delimburger.nl
 benti.banach@delimburger.nl

