

2 Hoe fit is Nederland?

Wie anno 2020 een blindedarmontsteking krijgt of een zware bevalling doormaakt, boft. Waarom? Je woont in Nederland. Onze gezondheidszorg behoort tot de beste van de wereld. Weliswaar zijn we in 2019 gezakt naar de vijftiende plek op een wereldranglijst rond dit thema, toch doen we het een heel stuk beter dan veel andere landen.

De goede gezondheidszorg zorgt er onder andere ook voor dat we steeds ouder worden. De gemiddelde levensverwachting van een Nederlandse man en vrouw ligt boven de tachtig jaar.

Maar wat is gezondheid? De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zegt dat *“gezondheid een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn is en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken”*. Wie bevindt zich zijn hele leven in deze toestand, zo kun je je afvragen. We ontdekken juist steeds meer dat mensen weliswaar ziek kunnen zijn volgens de definitie van de WHO, maar zich wel vitaal kunnen voelen en kwaliteit van leven kunnen ervaren. Vitaliteit betekent een overvloed aan energie. Als we ons vitaal voelen, voelen we ons meestal ook gezond. Nu is oud worden één ding; energiek en fit ouder worden, is iets heel anders. Veel mensen worden weliswaar oud, maar voelen zich allesbehalve fit. Elders in dit hoofdstuk vind je de laatste resultaten van een groot Nederlands onderzoek, verricht door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Het laat zien dat we op steeds jongere leeftijd chronische ziekten ontwikkelen en ook steeds vaker meerdere chronische aandoeningen tegelijk hebben. Als we naar het grotere plaatje kijken van wat wij gezondheid noemen, dan zien we dat onze problemen vaak niet terug te voeren zijn tot één klacht. De westerling lijdt gemiddeld ruim veertig jaar van zijn leven aan een chronische aandoening en we worden steeds zieker en zwaarder.

Als we ons vitaal voelen, voelen we ons meestal ook gezond. Zowel zieke als gezonde mensen kunnen (een mate van) vitaliteit ervaren.

Ziekte en gezondheid in cijfers

Cijfers uit 2018* laten zien dat 9,9 miljoen mensen in Nederland één of meer chronische aandoeningen hebben. Dat is ruim de helft van de bevolking. Van de mensen van 65 jaar en ouder heeft zeventig procent een chronische ziekte. 2 miljoen mensen hebben zelfs meer dan één chronische ziekte.

Dat laatste komt doordat veel van deze ziekten gemeenschappelijke risicofactoren kennen. De ene ziekte vergroot de kans op het optreden van een andere ziekte. Achttien procent van de mensen heeft drie of meer chronische aandoeningen. De tendens is dat chronische aandoeningen in aantal, frequentie en combinatie nog steeds toenemen. Opvallend is dat mensen met een lage opleiding twee keer zoveel kans hebben op een chronische ziekte dan hoogopgeleiden. Volgens het RIVM is 79 procent van de laagopgeleiden chronisch ziek. Daarbij worden de chronische patiënten steeds jonger. Recent Amerikaanse onderzoek laat zien dat de levensverwachting van de jongste generatie zelfs onder negatieve druk staat. Een ongezonde leefstijl is hiervoor de meest genoemde oorzaak. Het blijkt dat welvaart en vermindering van welzijn wat onze gezondheid betreft op een bijzondere manier met elkaar verbonden zijn. De meest voorkomende kwalen zijn nek- en rugklachten, artrose, diabetes, stemmingsstoornissen, COPD, hart- en vaatziekten en dementie.

Waarbij we willen opmerken dat vooral voor hart- en vaatziekten, vasculaire dementie en diabetes type II de leefstijl van grote invloed blijkt op het ontstaan en verloop. Overgewicht, stress en bewegingsarmoede zijn gerelateerd aan een leefstijl die de kans op het ontstaan van deze klachten aanzienlijk vergroot. Ook mentale stoornissen nemen toe in onze welvarende maatschappij. Meer kinderen dan ooit gebruiken medicijnen omdat ze hyperactief zijn en zich niet kunnen concentreren. De ziekte depressie wordt twee keer zoveel gediagnosticeerd als vroeger.

*Bron: deze cijfers zijn afkomstig vanuit huisartspraktijken, GGD, CBS en RIVM.

Sport en Kennis



Deze preview is een gedeelte uit het boek:

Leefstijladviezen afgestemd op je bodytype
Eet, beweeg, slaap en ontspan je fit

[Meer informatie](#)

Voor meer artikelen en andere uitgaven kunt u terecht op www.sportenkennis.nl