

gezond NU



Wie: Adijedj Bakas, trendwatcher van het jaar 2009, Zwarte Zakenman van het jaar 2008 en schrijver van onder meer 'Megatrends Nederland' en de 'De toekomst van Gezondheid'.
Waar: Zijn kantoor in Amsterdam. **Waarover spraken zij:** Veranderingen die nodig zijn in de gezondheidszorg. **Opvallend:** "Zeven weken levensverlenging in de terminale fase kost al gauw vijftigduizend euro all-in en je hebt er niets aan want je bent doodziek van de medicijnen."

Catherine interviewt ADJIEDJ BAKAS

Het laatste boek van trendwatcher Adjiedj Bakas deed veel stof opwaaien. De zorg kan zeventig procent goedkoper. Gezond gedrag moet beloond worden. En we moeten wat minder bang zijn voor de dood.

De fotograaf en ik gaan naar onze afspraak met trendwatcher Adjiedj Bakas. We verwachten een futuristisch kantoor, maar het blijkt in een statig eindnegentiende-eeuws pand gevestigd.

Binnen komen we meteen in een andere sfeer. Aan het eind van de gang is een Indiase deur van prachtig houtsnijwerk. Links een oranje gecapitonneerde bank. Wie het kantoor inkijkt ziet een plafond vol Delfts blauwe borden.

Adjiedj komt binnen en begroet me allerhartelijkst. Opvallende das (later zal hij vertellen dat hij die per internet bestelt). Een kantoor waar veel valt te zien: schitterende zilveren symbolen uit Ethiopië, Syrische bewerkte lampen.

Mijn oog valt op z'n pennencollectie. Ik heb nog nooit zoiets gezien. Een rode pen met zilveren draken die zich om de pen heen slingeren, een Italiaanse pen met voorstellingen uit het heelal en een zilveren pen die vierkant is.

Ik zie plotseling dat hij slangenleren schoenen draagt.

“Ja kind, ik heb slangenleren schoenen. Ivoor en bont; Marianne Thieme houdt niet van mij”, zegt hij lachend. ▶





Adjiedj Bakas

Wat is je ongezondste gewoonte?

"Haha, ik houd van een glas whisky. En nog een. Nee, maar serieus, ik moet sporten van mezelf en dat doe ik nu drie keer in de week met een personal coach."

Voel je je dan ook beter?

(Lange stilte) "Nou ja, ik voel me wel fitter."

Wat doe je om te ontspannen?

"Shopper. Dat is voor mij pure ontspanning. Ik houd zowel van oud als modern design. Antiek symboliseert voor mij de trends uit het verleden. Het voordeel van al die congressen die ik overal heb, is dat ik dan in de buurt kan shoppen. In die kleine antiekwinkeltjes vind ik de mooiste dingen."

Wie is je gezonde voorbeeld?

"Mijn moeder, ze is 75 en zo enorm kwiek. Maar ja, dat zit gewoon in de genen. Iedereen in haar familie is ongeveer 100 geworden."

Heb je een lijfspreuk?

"Jazeker: het leven is een feest, maar je moet wel zelf de slingers ophangen."



Je schreef 'De Toekomst van Gezondheid'. Wat is de centrale boodschap van je boek?

"Dat de toekomst van gezondheid leuker en goedkoper kan worden! Als wij zelf meer voor onze ouderen gaan zorgen, kunnen de verpleeg- en verzorgingshuizen kleiner worden en de AWBZ stukken goedkoper"

"We zijn een van de weinige Europese landen waar kinderen niet de zorg voor de ouders op zich nemen. In Duitsland kun je kiezen: koop je voor zeventigduizend euro per jaar een plek voor je ouders in een bejaardenhuis? Of neem je ze in huis? De meeste Duitsers besluiten hun ouders in huis te nemen. De huizen daar zijn er op gebouwd: ze zijn groter. Er is minder eenzaamheid onder ouderen en de generaties zijn meer met elkaar verbonden. De Duitse regering heeft wat betreft de inrichting van zorg verstandiger besluiten genomen dan de Nederlandse. Dat terugdraaien is moeilijk, maar het kan."

Wat verandert er nog meer?

"We worden steeds ouder en zijn, ook als oudere, in een steeds betere conditie. In de Griekse tijd werden we gemiddeld 22, tot 1850 werden we 40, na de oorlog 66, nu 80 en straks 100 tot 120 jaar. Versleten onderdelen van ons lichaam gaan we straks niet meer repareren, maar vervangen door nieuwe, geprint van eigen stamcellen."

"Negentig procent van de kankergevallen zal straks worden genezen. Mensen gaan over de hele wereld zoeken naar de beste geneeswijze. Dat gebeurt nu al natuurlijk. Je ziet patiënten naar Thailand gaan voor stamceltherapie of naar China of Amerika. Zorgtoerisme neemt zeker toe."

"De invloed van spiritualiteit en ook van alternatieve geneeswijzen wordt groter. Men ziet dat het goede dingen zijn en zijn niet meer zo rabiaat tegen alternatief. Er wordt steeds vaker een combinatie van traditionele gezondheidszorg met alternatieve gezondheidszorg gemaakt."

Volgens het boek kan de zorg zeventig procent goedkoper. Hoe?

"We moeten naar een plattere organisatie. Laatst vroeg ik aan iemand in de gezondheidszorg: hoeveel managers heb je eigenlijk boven je? Die begon te tellen maar raakte de tel kwijt."

"Ik ontmoette laatst een meisje van vijftien die sinds haar zevende diabetes is. Ze moet voor elk onderzoekje naar de kinderarts, de diëtist of weer iemand anders toe. Ze kan dat natuurlijk ook zelf thuis doen, want zelfdiagnostiek gaat prima. Via Hyves of andere social media kan ze met de artsen communiceren. Geen wachttijden, geen geld weggegooid."

Bakas: "Wist je dat je in je laatste vijf jaar van je leven aan zorg precies evenveel kost als de tachtig jaar ervoor?"

"Nee, echt, niet te geloven."

"Echt waar. Niet alleen de zorgverzekeraars hebben dat uiterekend, maar ik zag het ook bij mijn eigen vader. Hij kreeg een hersenbloeding en direct daarna, zo rond zijn 75ste, begon de aftakeling: hij werd dement, raakte verlamd, kon niet meer praten, werd incontinent en had fulltime verpleging nodig. Hij wilde die aftakeling niet meemaken, hij was er te trots voor. Ook wilde hij zijn omgeving niet belasten. Bovendien geloofde mijn vader in reïncarnatie. Hij vroeg zijn artsen om euthanasie, dan kon hij gaan hemelen en daarna als fris en gezond baby'tje weer terugkeren op aarde. Maar hij had zijn euthanasiewens niet vastgelegd voor de eerste hersenbloeding en formeel ben je dan niet meer toerekeningsvatbaar."

"Als de mensen eens wat minder bang werden om dood te gaan, wat meer in

reïncarnatie gingen geloven, dat zou ook enorm helpen om de kosten van de gezondheidszorg te verlagen.”

Reïncarnatie, jij bent toch van Indiase komaf, ben je daarmee opgevoed?
“Door de hindoe-kant van de familie.”

Geloof je er zelf in?
“Ja.”

De dood is niet eng?

“We kijken met z'n allen graag naar Boer Zoekt Vrouw, maar we zouden ook de waarden van de boeren moeten overnemen: de dood is daar heel gewoon. De stedeling is veel te bang voor de dood. Zeven weken levensverlenging in de terminale fase kost al gauw vijftigduizend euro all-in en je hebt er niets aan want je bent doodziek van de medicijnen. Maar de mensen eisen het, omdat ze zo verschrikkelijk bang zijn voor de dood. En de verzekeraar betaalt toch wel.”

“In de nabije toekomst verandert dat. Kost je meer dan tachtigduizend euro per jaar aan zorg en krijg je daardoor een levensverlenging van slechte kwaliteit, dan mag je dat zelf betalen. Dat worden gezellige gesprekken aan de keukentafel met de aanstaande erfgenamen ...”

“In Nederland gelooft nu twintig procent van de mensen in reïncarnatie. Tv-programma's waarin mensen contact zoeken met een overledene lopen als een tierelier. Die programma's zijn troostend. De dood is geen punt, maar een komma in ons leven. Zulke programma's kunnen de verdere spiritualisering van zorg enorm beïnvloeden.”

Euthanasie zou dus toegankelijker moeten zijn?

“Ik vind het erg goed wat Hedy d'Ancona wil met haar initiatief 'Uit Vrije Wil': als mensen vinden dat hun leven compleet is, moeten ze eruit kunnen stappen. Ze heeft al 110 duizend handtekeningen van 70-plussers opgehaald. In Zwitserland zijn er twee hotels waar je naartoe kunt gaan en in alle rust uit het leven kunt stappen, na een laatste feestje met je dierbaren.”

Laatst was er een onderzoek: mensen in Nederland vinden niet dat je gestraft moet worden voor ongezond gedrag. Rokers hoeven niet meer premie te betalen, vindt 51 procent.

“Ja, maar toch zal dat moeten veranderen. Misschien moet je het anders zeggen: gezond gedrag moet beloond worden.”

“We zouden veel meer op het belang van gezonde voeding moeten worden gewezen. Wist je dat het verschil tussen West en Oost Duitsland qua mensen met darmkanker enorm groot is? In het voormalige West Duitsland is het aantal gevallen van darmkanker veel groter dan in het voormalige Oost Duitsland. Daar aten ze namelijk heel veel kool. En laten ze nou ontdekt hebben dat kool darmkanker voorkomt!”

“Een ander voorbeeld van ziektepreventie: in Nederland is de mayonaise veel zoeter dan in Duitsland. Voedingsproducenten moeten goed kijken naar de medicinale werking van hun eten.”

Volgens het boek zijn ook veranderingen in denken nodig.

“Probeer eens van iemand die in de gezondheidszorg werkt een kritische quote te krijgen: het zal niet lukken omdat er blijkbaar angst voor banenverlies heerst. Iedereen wil van alles beweren, maar niet geciteerd worden met naam en toenaam. Het zegt iets over de sfeer die er heerst: niet open en niet kritisch.” ■

