

tekst Laura van Elst

beeld Diederik van der Laan | Dutch Photo Agency

'JE KUNT NIET TEGEN PREVENTIE ZIJN'

Leefstijladviezen zijn vaak streng, saai en ineffectief. Dat moet anders, vindt arts-onderzoeker Daphne Raad (27). Ze maakt zich hard voor een gezonde leefomgeving, geeft voorlichting op scholen en gaf Lowlands-bezoekers een interactieve ervaring waarin ze hun oudere ik ontmoetten.

Wie voor links en menswaardig beleid is, zou een groot voorstander zijn voor het op orde brengen van de sociale voorzieningen. Maar is het ook een fantastisch idee voor rechtse partijen die verspilling willen tegengaan. Je kunt dus niet tegen preventie zijn. Ten tweede zou ik ervoor zorgen dat het Nieuw-Zeelandse wetsvoorstel dat niemand die na 2008 geboren is tabak zou kunnen kopen, gekopieerd, geplakt en doorgevoerd wordt en nooit meer van tafel gaat. Zo roeien we roken de wereld uit. En ik ben fan van het initiatief *Caring Doctors*, dat zich hard maakt voor een plantaardig dieet. Ik zou ervoor zorgen dat er alleen nog lekkere plantaardige maaltijden op het ziekenhuismenu staan. Dat is niet alleen beter voor het dierenwelzijn, maar ook voor onze eigen gezondheid. Zolang de politiek niet het lef toont en het welzijn van burgers op de eerste plek zet, is het noodzakelijk dat artsen een tegengeluid laten horen in het publieke debat."

TABOES DOORBREKEN "De komende jaren werk ik aan mijn promotieonderzoek, waarin ik het effect van peercoaching bestudeer aan de hand van een supportgroep voor diabetespatiënten. Mensen komen samen, moedigen elkaar en leren van ervaringsdeskundigen. Dat lijkt een veelbelovende aanpak, die mensen in hun kracht zet. Hoewel een leefstijladvies van een dokter impact heeft, is het op de lange termijn lastig om gemotiveerd te blijven.

Ik besef dat ik geen standaard dokterspad ben ingeslagen. Vooral de kwetsbare gesprekken waarin taboes doorbroken worden vind ik interessant. Denk aan seksuele gezondheid, abortuszorg, psychische kwetsbaarheid en de naderende dood. Mocht ik een specialisme kiezen, dan denk ik aan verslavingsgeneeskunde of de psychiatrie. Ik zou me daarnaast bezig willen houden met maatschappelijke thema's als preventieve gezondheid en zorg die aansluit bij de behoeften van de patiënt."

"Tijdens mijn coschappen zag ik vaak patiënten met een leefstijlgerelateerde ziekte. Ik geloof dat een gezonde leefstijl van groot belang is om de gezondheidskloof te dichten en mensen te helpen gezonder oud te worden. Dat iemand zelf verantwoordelijk is voor diens leefstijlgerelateerde ziekte, vanwege eigen ongezonde keuzes, vind ik een paternalistische en stigmatiserende denkwijze die niet effectief blijkt. Onze leefomgeving is namelijk ziekmakend. De hele dag worden mensen verleid om ongezonde keuzes te maken. Bovendien is de tabaksindustrie, net als de alcohol-, voedings- en bio-industrie, een enorme lobbymacht die veel invloed heeft. Dat de gezondheid van mens en dier laag op hun prioriteitenlijst staat, is wat mij betreft ontzettend immoreel. Het tegenargument is dat we de vrije wil moeten respecteren, maar dat vind ik een naïeve denkwijze. Want in hoeverre is een verslaafde keuze een vrije keuze? Laten we ervoor zorgen dat dit een neutrale omgeving is waarin de gezonde keuze minstens net zo makkelijk wordt als het maken van een ongezonde keuze."

SOCIALE VOORZIENINGEN "Als ik bij machte zou zijn om de zorg te veranderen, zou ik fors inzetten op preventie. De scheve budgetverdeling tussen curatieve zorg en preventie is belachelijk. Doordat ik met straatarts Michelle van Tongerloo heb meegelopen, zag ik dat het niet op orde hebben van de sociale basis klauwen vol geld kost voor de maatschappij.



KORT

Daphne Raad studeerde geneeskunde en was secretaris van de stichting Student en Leefstijl. Na haar studie volgde zij de master Philosophy, Bioethics and Health. Bij Leyden Academy en het Leids Universitair Medisch Centrum bestudeert Raad de invloed van peercoaching en de leefomgeving op mensen met diabetes en onderzoekt zij effectieve voorlichtingsconcepten over een gezonde leefstijl.

