

# Gezonder gedrag start bij bewustwording en beeldvorming

**Deze zomer heb ik de website gezondgedrag.com gelanceerd. De eerste domeinnaam die ik me toe-eigende voordat ik wat later Info2Action startte. Ik vind dit een mooie naam, omdat gezond gedrag refereert aan gezondheid, welzijn en ook de redelijkheid in denken. Een gezonder gedrag start bij bewustwording en beeldvorming.**

Dit vrijwel precies een jaar na het overlijden van mijn vrouw Karin. Het plotselinge bericht dat Karin niet meer lang te leven zou hebben, vormde eigenlijk de grootste schok en dreun in het rouwproces. Van het ene op het andere moment krijg je te horen dat je mooie levettje dat nog zoveel in het vooruitzicht heeft, zal zijn afgelopen. Opeens laat je gezondheid je in de steek. Ze heeft zichzelf vervloekt omdat ze in het verleden ooit heeft gerookt. De relatie tussen de ziekte en gedrag kan niet 100 procent worden aangetoond. Het kan ook zijn gebeurd vanwege aanleg en/of vervuilen- de omgevingsstoffen. Specialisten zijn echter overtuigd dat slechte zorg voor je gezondheid wel degelijk verband heeft met het ontstaan van vele ernstige aandoeningen.

Ik ben onderzoeker en werk al een professioneel leven lang tussen de gezondheid- en supermarktindustrie. Er zijn veel cijfers door mijn handen gegaan en ik ben ervan overtuigd dat meer dan de helft van de ziekenhuisbezoekers met ernstige chronische klachten hier niet hadden hoeven liggen of veelal te vroeg in het medische circuit zijn aanbeland. De zorgkosten waren in 2000 ca. € 60 miljard. Nu is dat € 120 miljard. Haast niet meer op te brengen, maar ook steeds slechter te managen. Toch denk ik dat verschillende partijen in de zorg en voedselketen dat wel best vinden, want er gebeurt zo weinig terwijl je genoeg kunt verzinnen.

Bijvoorbeeld de harde feiten over het roken; Tabak voert samen met heroïne en crack de lijst met meest verslavende genotsmiddelen aan (bron: de Correspondent).

- Roken is de belangrijkste veroorzaker van kanker, longaandoeningen en hart- en vaatziekten.
- Een kwart van de rokers haalt zijn pensioen niet.
- De helft tot twee derde van de rokers sterft aan de gevolgen van zijn verslaving (vaak na een lang en gruwelijk ziekbed).

- Jaarlijks sterven in Nederland 20.000 mensen aan de gevolgen van het roken. Bij 10.000 personen is dat longkanker. (Ter vergelijking; aan de gevolgen van drugs en alcohol overlijden jaarlijks 4.000 Nederlanders.)

De totale maatschappelijke kosten van roken werden in 2015 geschat op 33 miljard euro per jaar. Daar zou je dus theoretisch de stijging van de zorgkosten van deze eeuw mee kunnen halveren. Welk beleid zou je kunnen uitvoeren? Stop de algehele (en zeer winstgevende) verkoop van sigaretten in supermarkten, leg de import en lokale productie zo goed als aan banden. Pas zorg- en levensverzekeringen aan als men rookt. Haal de sigaret uit het straatbeeld (zoals in Australië). Geef het dezelfde status als crack of heroïne; ook in de beeldvorming.

Gezondgedrag.com is nu nog een landingspagina voor het panel van Info2Action waarmee we onder andere concepttesten uitvoeren voor klanten. Aan de hand van harde feiten uit onze verschillende onderzoeken (dus geen fake gebrabbel of halfbakken lobbybeleid) hoop ik een beetje bij te dragen aan de (en mijn!) bewustwording over een gezonder leven. Met ons panel schenken we aan goede doelen doordat de respondent mag kiezen. Zo'n 2000 personen hebben al eens hun voorkeur uitgesproken. Op 1 staat KWF en op 2 staat Kika. Dat zegt genoeg over de latente motivatie van de Nederlanders. Als retailer of leverancier kunt u ook meewerken door bij projecten het goede doel van uw keuze kenbaar te maken via onze onderzoeksprojecten of gewoon vanuit eigen beleid. Dit soort zaken kun je namelijk onmogelijk alleen aan de politiek overlaten. ■

*De komende maanden vullen we de website met meer content. Kijk maar eens op [www.gezondgedrag.com](http://www.gezondgedrag.com)*

*Meer weten? [Jhrutte@info2action.nl](mailto:Jhrutte@info2action.nl)*

*Joop*

*“Meer dan de helft van de ziekenhuisbezoekers met ernstige chronische klachten had hier niet hoeven liggen”*

*Informatie is ontleend uit verschillende wetenschappelijke publicaties en verschillende onderzoekprojecten op het gebied van gezondheid en medicatie bij de consument/patiënt door mijn bedrijf Info2Action sinds 2012. [jhrutte@info2action.nl](mailto:jhrutte@info2action.nl)*



*jhrutte@info2action.nl*