

## **Themabijeenkomst: Het belonen van een gezonde leefstijl: is dit ethisch verantwoord?**

*Geschreven door: Dorine Collard, Liesbeth Velema, Ellen de Hollander*

*Op 20 januari 2022 organiseerde de VvBN-interessegroep Sport, bewegen en gezondheid een themabijeenkomst met de titel: het belonen van een gezonde leefstijl: is dit ethisch verantwoord? Een grote groep van maar liefst 47 deelnemers luisterde als eerste naar een presentatie van Roland Bertens. Hij is advocaat in de gezondheidszorg bij van Benthem & Keulen en vertelde over de voor- en nadelen van het belonen van gezond gedrag in het verzekeringsstelsel. Daarna vertelde René Sielhorst, eigenaar Fitcoin Health Communities, over het commercieel vitaliteitsprogramma It's My Life™ dat mensen beloont voor beweeggedrag. Tot slot werd er een levendige discussie gevoerd aan de hand van drie stellingen.*

Roland schetste ons de almaar stijgende zorgkosten en gaf aan dat preventie een bittere noodzaak is. Maar de grote vraag is wie er verantwoordelijk is voor het stimuleren van een gezonde leefstijl en dus voor preventie in de gezondheidszorg. Hierbij zijn naar zijn mening drie mogelijkheden. De burgers zelf kunnen verantwoordelijk zijn (een liberaal model), de overheid kan verantwoordelijk zijn (socialistisch/collectief model) of de zorgverzekeraars/zorgverleners kunnen verantwoordelijk zijn (de markt levert). De prikkel voor een zorgverzekeraar om aan preventie te werken is een lagere schadelast. Voor de overheid zou deze prikkel lagere gezondheidszorgkosten zijn. De burger zou profiteren van een gezonde leefstijl door gezondheidswinst te behalen.

Maar het is niet makkelijk wie de handschoen oppakt. Het huidige zorgverzekeringsstelsel heeft niet echt een marktwerking en is eigenlijk een publiek stelsel. Sinds 2006 bepaalt de overheid hoeveel geld er verdeeld wordt en ook in belangrijke mate waar het geld naar toe gaat. Dus de zorgverzekeraars zijn eigenlijk niet in regie. Voor de burgers zelf is het hartstikke lastig om eigen verantwoordelijkheid te nemen en zelf gedrag aan te passen, zeker als we leven in een omgeving die ons continu verleidt tot ongezonde keuzes. De overheid kan op verschillende manieren inzetten op preventie. Dit kan bijvoorbeeld door te kiezen voor bepaalde belastingen (zoals de suikertaks), meer preventieve maatregelen in het basispakket van de zorgverzekeraar of de overheid kan kiezen voor regulatie door bijvoorbeeld ongezonde voedingswinkels/restaurants te weren uit de gemeente of de stad. Helaas is de investering van de overheid in gezondheidsbevordering sinds 2003 niet meer toegenomen. Daarnaast is het bedrag wat geïnvesteerd wordt zeer laag. Volgens Roland kunnen er zonder extra budget vanuit de overheid geen stappen gemaakt worden in preventie en het bevorderen van een gezonde leefstijl.

Vervolgens liet René, in de tweede presentatie, ons inzien dat de omgeving zo is ingericht dat we helemaal niks meer zelf hoeven te doen, zelfs het openen van deuren gaat op veel plekken automatisch. We leven in een wereld van gemak waar het lastig is om te voldoen aan de beweegrichtlijnen en waar we eigenlijk met zijn allen een kampioen in zitten aan het worden zijn. Met het vitaliteitsprogramma It's My Life™ probeert René samen met zijn collega's gezond gedrag zo makkelijk mogelijk te maken door dit te belonen met Fitcoins. Het programma begint met een beloning waardoor mensen letterlijk in beweging komen. Door in beweging te komen maken zij kennis met bewegen en worden zij zich bewust wat bewegen met ze doet, daarmee ontstaan *referrals* – mensen zijn enthousiast en vragen collega's, vrienden of burens ook mee te doen. Dit principe is precies hetzelfde principe dat ook wordt gebruikt om ons ongezonde producten te laten kopen. Een aanbieding is het 'lokkertje', we komen in actie en kopen en eten de chips, ons enthousiasme hierover delen we met vrienden en burens en die gaan ook naar de supermarkt voor de beloning. Het is dus heel normaal dat we mensen belonen voor ongezond gedrag, maar er zijn nog maar weinig initiatieven die mensen belonen voor gezond gedrag.

It's My Life™ levert een applicatie en een platform die zorgt voor een verbinding tussen de relevante betrokkenen. Het programma kan dus naar eigen inzicht ingevuld worden. Je kan bijvoorbeeld een Fitcoin krijgen als je 1000 stappen hebt gezet of 15 minuten hebt gefietst. Op de marktplaats kan je de Fitcoin dan vervolgens uitgeven aan producten op het gebied van sport en bewegen, gezonde voeding, mentale fitheid persoonlijke ontwikkeling en werk & geld. Het programma wordt veel ingezet in bedrijven en is gratis voor de werknemers, de werkgevers betalen ervoor. Gemiddeld doet 63 procent van de deelnemers mee aan It's My Life™.

Tot slot is er een discussie gevoerd aan de hand van drie stellingen. De eerste stelling was 'Mensen hebben het recht om te kiezen voor een ongezonde leefstijl'. Het overgrote deel van de groep was het hier wel mee eens. Het heeft helemaal geen zin om mensen het recht af te nemen, hoe harder je gaat duwen hoe groter de tegendruk wordt. Bij de tweede stelling moesten de deelnemers een antwoord kiezen bij de stelling 'de verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl ligt bij: individu, overheid en zorgverzekeraars'. Het was lastig kiezen maar de meeste mensen kozen uiteindelijk toch voor het individu (n=24), de anderen voor de overheid (n=13). Niemand koos ervoor dat de verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl bij de zorgverzekeraar zou moeten liggen. Als derde stelling werd de volgende stelling ingebracht "Mensen met een ongezonde leefstijl moeten juist hogere premies betalen om hun te stimuleren gezonde te leven". Ook hier waren de meeste mensen niet mee eens omdat de vraag is of gezonde leefstijl definieerbaar is en of het vervolgens te monitoren of te controleren is. Daarnaast zijn er bepaalde groepen die het echt lastig vinden om gezonder te leven (door verschillende redenen).