

# PreventieKompas

Nederlandse jongeren hebben een ongezond leefgedrag kopte een rapport van de Nationale Denktank. De oplossing: een 'nationale lifestyle-check' voor jongeren. Daarvoor moet nog wel een gestandaardiseerd meetsysteem worden ontworpen. Het NIPED (NDDO Instituut for Prevention and Early Diagnostics) reageerde met het al bestaande PreventieKompas. Dat kan binnen drie maanden geschikt worden gemaakt voor een landelijk gezondheidsonderzoek voor jongeren.

Gerard Zeegers

**H**et PreventieKompas is een wetenschappelijk onderbouwde, laagdrempelige gezondheidscheck, die al wordt toegepast bij volwassenen. Het PreventieKompas wordt sinds 2007 door bedrijven, arbodiensten en verzekeraars ingezet om werknemers in een vroeg stadium bewust te maken van ongezond gedrag en medische problemen tijdig op te sporen. Het adviseert vervolgens hoe men gezonder zou kunnen leven en stelt indicatie voor aanvullend onderzoek. Het NIPED meldt dat het Kompas binnen korte tijd kan worden ingezet om de gezondheid van jongeren te verbeteren. Maar wat is dit Kompas nu precies? Kunnen we op deze manier alle ziektes voor zijn?

Dr. Coenraad van Kalken (onderzoeker en directeur NIPED) legt uit hoe het Kompas is ontstaan: 'Het NIPED komt voort uit het NDDO instituut van de VU Amsterdam, dat zich vooral

op kankeronderzoek richt. We kregen op een gegeven moment bezoek van iemand van onderzoeksbureau McKinsey. Die wilde weten of de preventieve CT-scans die men in Amerika kon laten maken, ook mogelijk waren in Europa. Het is een goed idee om er vroeg bij te zijn, maar om bij iedereen een CT-scan te maken is dat niet. We hebben aangegeven dat dit eigenlijk op basis van een persoonlijk risico-profiel zou moeten gebeuren. Daarvoor hebben we een wetenschappelijk onderbouwde gezondheidscheck ontwikkeld, die heeft geresulteerd in het PreventieKompas.'

## Gezondheidsprofiel

Het PreventieKompas bestaat uit 36 modules ter voorkoming van onder andere hart- en vaatziekten, borst- prostaat- en dikke darmkanker, diabetes, chronisch long- of nierlijden, aandoeningen van het bewegingsapparaat en psychische aandoeningen zoals depressie en burn-out. Daarnaast bestaan er ook specifieke branche- en arbeidsgerelateerde modules. Wanneer een bedrijf, arbodienst of verzekeraar werk wil maken van preventie, kunnen ze gebruik maken van de wetenschappelijke benadering die het NIPED heeft ontwikkeld.

Na een uitvoerige vragenlijst volgt een bezoek aan een 'check-point' (huisarts of arbodienst), waar onder andere bloeddruk wordt gemeten en bloed en urine worden afgenomen voor een laboratoriumonderzoek. De resultaten worden door het NIPED samengevoegd, waarna de medewerkers hun uitslag via een persoonlijke internetsite kunnen opvragen. Alleen de deelnemer heeft inzicht in die uitslag.

De deelnemer krijgt te horen of de gezondheid 'op of van koers' is en op welk gebied hij/zij actie moet ondernemen. Het PreventieKompas stelt geen diagnoses, maar maakt een persoonlijk gezondheidsprofiel en een 'op het lijf geschreven gezondheidsplan'.

Volgens Van Kalken is het doel vooral mensen 'uit het ziekenhuis' te houden. Van de ongeveer 10.000 is 10 procent doorverwezen. Meestal gaat het dan om hart- en vaatziekteprofielen of vroegtijdige suikerziekte.

Er wordt tegenwoordig al flink geïnvesteerd in preventie, wat is er nu zo goed aan het PreventieKompas? Van Kalken:



PreventieKompas geeft richting aan leefstijl

# als lifestyle-check

‘De preventiewereld is versnipperd. Er zijn allerlei tests voor verschillende ziekten, waarin het individu zijn weg moet zoeken. Wij onderzoeken meerdere zaken en vooral in die combinatie van factoren zit het voordeel. Het veranderen van leefstijl moeten mensen zelf doen, maar als het ze niet lukt, kunnen wij doorverwijzen naar een leefstijlinterventie.’

## Zoete broodjes

Het PreventieKompas geeft dus een advies waarmee ziektes voorkomen kunnen worden, maar kan geen garantie geven

## *Preventie is nog te veel versnipperd*

dat er helemaal niets aan de hand is. Van Kalken: ‘Wij kunnen geen zoete broodjes bakken over de totale gezondheid. Ondanks het profiel kan het zijn dat je stiekem toch iets ernstigs hebt. Honderd procent garantie op gezondheid is onmogelijk. Zelfs als je veel geld hebt en preventief alles kunt laten onderzoeken met scans, zal geen enkele arts garan-

## Nuon

Er kunnen vaak maanden verstrijken voordat er na een PAGO (Periodiek ArbeidsGeneeskundig Onderzoek) iets gebeurt met werknemers. Daarom is Nuon, dat veel investeert in preventie, op zoek naar vervanging van het traditionele systeem en starten ze een pilot met het PreventieKompas. Ilon Metaal, beleidsadviseur gezondheidsmanagement Nuon, ziet de korte doorlooptijd als een groot pluspunt. ‘Na het onderzoek volgt er snel een advies hoe men de gezondheid kan verbeteren. Een ander voordeel is de laagdrempeligheid van het systeem. Je hoeft niet meteen te stoppen met eten of marathons te lopen als je een zorgelijk advies krijgt. Als je doorklikt op de website, krijg je een individueel advies. Daarin worden ook kleine verbeteringen voorgesteld, zoals vaker een wandeling maken in de pauze of verandering van het eetgedrag.’

‘Ook de combinatie met de motivatie van werknemers heb ik bij geen enkel ander programma gezien. Het systeem vraagt bijvoorbeeld of iemand wil stoppen met roken. Als de werknemer daar geen zin in heeft, krijgt die ook geen advies daarover. Waarom zou je iets adviseren dat toch niet wordt opgevolgd?’

Is er een nadeel aan het PreventieKompas? Metaal: ‘Nuon wil graag één instrument waarin ook de arbeidgebonden risico’s zijn opgenomen. Op dit moment is dit nog niet opgenomen in het PreventieKompas, maar daar wordt over gesproken en het kan worden ingebouwd.’

deren dat je niet ziek zult worden. Je kunt altijd wel iets vinden, maar je krijgt nooit de garantie dat je volledig gezond bent.’

Na samenwerking met een aantal grote bedrijven en verzekeraars is gebleken dat het PreventieKompas goed werkt in de praktijk. Van Kalken is dan ook positief over landelijke toepassing: ‘Veel denktanks komen vaak met de conclusie ‘er zou een landelijk onderzoek naar deze ziekte moeten komen’. Als al die adviezen werden opgevolgd, zou je 27 landelijke onderzoeken hebben. Wij hebben al een werkend systeem voor de preventie in zijn algemeenheid.’

## Jongeren

Wat is er specifiek aan een onderzoek voor jongeren? Van Kalken: ‘Het is zeer de vraag of je bij jongeren het cholesterol, bloeddruk en andere medische zaken moet meten. Dat zijn zaken waar vooral ouderen last van hebben. Je kunt je ook afvragen of de problemen medisch zijn, of voortkomen uit gezinsdynamiek. Dan voeg je vragen toe aan de lijst hoe er binnen het gezin over eten wordt gedacht. Voor het landelijke onderzoek denken we aan een ‘light-versie’ van het PreventieKompas. Nu is er altijd een bezoek aan een checkpoint nodig om een aantal zaken te meten. We willen dit vervangen door een ‘doe-het-zelfbox’. De vragenlijst en advies kunnen via internet worden ingevuld.’

‘Voor een landelijk onderzoek naar jongeren moet het allemaal zo laagdrempelig mogelijk zijn. Hoe lager de drempel, hoe eerder een preventief gezondheidsonderzoek een basisvoorziening wordt. Men bezoekt ook elk jaar de tandarts, waarom niet ook naar andere aspecten van de gezondheid kijken? Met de box die we ontwikkelen en die dit jaar ingevoerd zal worden, zou men het PreventieKompas ook kunnen bestellen of kopen bij een apotheek. De kosten gaan dan ook omlaag. Nu kost het inclusief het bezoek aan een checkpoint tussen de 160 en 200 euro, dan zou de prijs flink omlaag kunnen.’

Hoewel Nederland volgens Van Kalken voorloopt op het gebied van ‘niet-gemedicaliseerde vroegdiagnostiek’, pleit hij voor meer preventie. ‘De verschuiving van nazorg naar voorzorg gaat erg langzaam. Veel bedrijfsartsen zijn vooral bezig met het oplossen van cases en verzuim. Het organiseren van preventie is een ander verhaal.’ Door het PreventieKompas zo laagdrempelig mogelijk te maken, denkt hij dat het wel eens een basisvoorziening in Nederland zou kunnen worden. Van Kalken droomt wel eens dat de overheid het PreventieKompas in de toekomst onderdeel zal maken van de basisverzekering. ‘Mensen helpen zichzelf te helpen, indien mogelijk zonder inmenging van een dokter; daar is toch weinig tegen in te brengen?’