

# Gezondheid als effectieve zelfregulatie

Dr. Erik W. Baars,  
arts-epidemioloog

*Langzaam begint het besef door te dringen dat geneeskunde om meer gaat dan ziektebestrijding. Het begrip gezondheid verschuift van 'de afwezigheid van ziekte' naar goed functionerende zelfregulatie. De ene vertaling hoeft de andere niet te bijten. 'Ziekte bestrijden' en 'gezondheid bevorderen' kunnen in de gezondheidszorg theoretisch én praktisch goed naast elkaar bestaan.*

De westerse geneeskunde heeft in de afgelopen eeuwen veel kennis ontwikkeld. Ze heeft daardoor ongelooflijk veel gebracht voor de zieke mens en zal dit naar verwachting blijven doen. Haar grootste kracht is mijns inziens de benadering die we 'fighting disease' noemen of ziektebestrijding. Vanuit deze benadering zijn er krachtige methoden gekomen om de aanwezigheid van ziekten vast te stellen (diagnostiek). Daarnaast zijn er behandelingen ontwikkeld om bijvoorbeeld micro-organismen en ongewenste ziektegerelateerde processen – bijvoorbeeld auto-immuunziekten – te bestrijden en disfunctionerende processen en lichaamsonderdelen zoals een versleten heup te vervangen.

## Begrip 'gezondheid' in beweging

Het belangrijkste theoretische model dat in de geneeskunde gebruikt wordt om ziekte en gezondheid te begrijpen en ziekten te behandelen is het biomechanische model. Hiermee wordt de mens voornamelijk mechanistisch begrepen en verklaard. Gezondheid is in deze benadering de 'default' toestand, het normale functioneren van het organisme, de afwezigheid van ziekte. Ziekte is dan het disfunctioneren. Vanuit deze benadering is het volstrekt logisch dat ziekten bestreden worden en disfunctionerende 'onderdelen' gerepareerd of vervangen worden. Inmiddels is echter de theorievorming omtrent gezondheid al een tijd in beweging. Als we enkele grote stappen in de conceptontwikkeling gedurende de afgelopen 150 jaar schetsen, dan werd gezondheid in eerste instantie beschouwd als de 'niet-dood'-toestand en vervolgens gedurende lange tijd als 'de afwezigheid van ziekte'. Pas in 1948 werd dit concept door de World Health Organization (WHO) aangevuld: "gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekte of gebrek".

gezondheid zich tot elkaar verhouden. Op basis van de kritiek, maar ook door de opkomst van 'health promotion' ofwel de gezondheidsbevorderende benadering – die de 'fighting disease'-benadering aanvult – werden tal van nieuwe, aan gezondheid gerelateerde concepten ontwikkeld. Die hadden steeds betrekking op (a) het (zelfsturend) eigen vermogen van het organisme of de gehele mens in het omgaan met ziekte en gezondheid, en (b) het gebruik maken van uiterlijke en innerlijke hulpbronnen hierbij. Enkele voorbeelden van deze theorieën zijn: zelfmanagement, empowerment van de patiënt, patiëntencompetentie, sense of coherence, salutogenese ('bronnen van gezondheid'), heterostase en resiliënce ('veerkracht'). In het wetenschappelijk denken over gezondheid is sinds 1948, zou je kunnen zeggen, de stap gezet van het denken in eindtoestanden ('volledige gezondheid') naar het denken in de onderliggende (zelfregulerende) processen die verantwoordelijk zijn voor deze eindtoestanden.

## Gezondheid door zelfregulatie

Wanneer je de diverse definities van gezondheid op een rijtje zet, pleit er veel voor om binnen het denken over gezondheid de 'zelfregulatie' centraal te stellen en wel op drie niveaus. Op het lichamelijke niveau gaat het dan allereerst om het zelfregulerende, fysiologische proces van de ontstekingsreactie, eventueel gepaard gaand met koorts. Bij tal van kleinere en grotere beschadigingen van het organisme en bij binnendringende micro-organismen en andere objecten, zoals splinters, is het organisme razendsnel in staat om beschadigde delen van het lichaam en lichaamsvreemde 'onderdelen' af te breken, om vervolgens de gezonde, fysiologische samenhang te herstellen.

Een tweede voorbeeld betreft de chronobiologische ritmen. In de 20-ste eeuw heeft het chronobiologisch onderzoek een grote vlucht genomen. Tal van biochemische, fysiologische en gedragsuitingen van organismen vertonen ritmische fluctuaties. De chronobiologie omvat de studie van deze ritmen bij planten, dieren en de mens. Alle levensprocessen



Erik Baars

## Accent op zelfregulerende processen

In de decennia daarna is er veel kritiek op dit concept gekomen, onder meer op het woord 'volledig' en op het feit dat niet helder is hoe ziekte en

zijn niet alleen ruimtelijk geordend, maar hebben ook een complexe ordening in de tijd die het samenwerken van de verschillende functies op een zinvolle wijze op elkaar afstemt.

Duidelijk is dat gesproken kan worden van een ritmische organisatie; het menselijk organisme blijkt daarbij in staat om bij verstoringen een reactie van adaptatie te bewerkstelligen tot de functie genormaliseerd en weer in zijn optimale frequentie is.

Recente studies tonen aan dat, althans bij gezonde proefpersonen, de verschillende ritmes in het organisme met elkaar verbonden zijn. De verschillende ritmes zijn georkestreerd in een onderling verbonden 'symfonie van het leven' als voorwaarde voor het behoud van de gezondheid.

Op het psychosociale niveau betreft het de zelfregulerende vaardigheden zoals de vaardigheden in het omgaan met spanningen en emoties, sociale en probleemoplossende vaardigheden. Op het geestelijk niveau gaat het om het vermogen om zelf betekenis te geven aan het leven, zelf doelen te stellen en die in het leven te realiseren en met de optredende situaties en problemen om te gaan.

Of dit concept 'gezondheid door zelfregulatie' een kwalitatief *goed* concept is, kan getoetst worden door op basis van het concept voorspellingen te doen en deze in de praktijk (empirisch) te testen. Een logisch uit de theorie afgeleide voorspelling is dat een lage mate van zelfregulatie samenhangt met een slechte(re) gezondheid en een hoge mate van zelfregulatie met een goede of betere gezondheid. In de wetenschappelijke literatuur zijn er diverse onderzoeksresultaten die deze stelling ondersteunen. Zo wordt bijvoorbeeld steeds duidelijker dat antibioticagebruik en, mede daardoor, het niet of weinig doormaken van infectieziekten en koorts in de kindertijd samenhangt met het optreden van allergische aandoeningen op latere leeftijd. Inmiddels is ook met epidemiologische onderzoeken het beschermende effect van opgroeien op een boerderij aangetoond; het leidt tot minder allergische aandoeningen.

Ten slotte zijn er ook steeds meer empirische aanwijzingen dat verstoringen van chronobiologische ritmen aan ziekte-toestanden ten grondslag liggen. Zo worden onder meer verstoringen van het dag-nachtritme in verband gebracht met diabetes type 2, obesitas en borstkanker.

Ook zijn er aanwijzingen dat aan migraine een overmatige excitatie of tekortschietende inhibitie, kortom een disbalans van het betreffende chronobiologische systeem ten grondslag ligt.

### **Gezond ego en 'meaning in life'**

Op het psychosociale en geestelijke niveau is duidelijk dat mensen verschillend reageren op bedreigende situaties. Hoogleraar psychiatrie Kahn (Volkskrant 23 juni 2011) zei hierover samenvattend: "Een gezond ego beschermt tegen psychiatrische aandoeningen". Omgekeerd hebben mensen met een beperkte mate van zelfregulerende vaardigheden en een geringe 'meaning in life' een groter risico op psychiatrische aandoeningen zoals bijvoorbeeld het ontwikkelen van een posttraumatische stoornis na een schokkende gebeurtenis zoals een overval.

### **Gezondheid meten**

Wanneer gezondheid meer is dan de afwezigheid van ziekte en we naar de onderliggende processen kijken dan heeft dit ook consequenties voor het monitoren van de mate van gezondheid in bijvoorbeeld onderzoek en de klinische praktijk. Dit gebeurt inmiddels ook. Er zijn verschillende, bij de nieuwe concepten van gezondheid aansluitend, meetmethoden ontwikkeld of in ontwikkeling. Naast vragenlijsten (zoals sense of coherence, resilience) en biomarkers, wordt de veerkracht van fysiologische systemen getest door zogenaamde challenge tests, en wordt gekeken naar de samenhang binnen (systeembio)logische metingen) en tussen fysiologische systemen. Een voorbeeld is het chronobiologische ritmeonderzoek.

### **Preventief en curatief naast elkaar**

'Ziekte bestrijden' en – preventief en curatief – 'gezondheid bevorderen' zijn twee benaderingen in de gezondheidszorg die theoretisch en praktisch goed naast elkaar kunnen bestaan en elkaar zelfs uitstekend kunnen aanvullen. Door goede concepten te ontwikkelen van ziekte, gezondheid en hun onderlinge relatie(s) kunnen we de zieke en gezonde mens vanuit een integratie van beide benaderingen steeds beter begrijpen, de gezonde mens steeds beter adviseren en de zieke mens steeds beter behandelen.

### LITERATUUR

Baars E.W., Evidence-based curative health promotion. A systems biology-orientated treatment of seasonal allergic rhinitis with Citrus/Cydonia comp. [PhD Thesis]. Wageningen University, Wageningen, the Netherlands, 2011.

Baars E.W., Bie G.H. van der (eindred.), Health Promotion: preventief en curatief. Naar een duurzame gezondheidszorg. Amsterdam: Uitgeverij SWP, 2011.