

DEEL 2 Gezondheid

Is vandaag één op de vijf Limburgers ouder dan 65 jaar, dan zal dat in 2040 één op de drie zijn. We worden steeds ouder, maar dat brengt uitdagingen met zich mee. Hoe kunnen we gezond en gelukkig oud worden? De hele week brengen we reportages, laten we experten en ouderen zelf aan het woord en presenteren we u de resultaten van een exclusieve enquête in opdracht van Het Belang van Limburg, uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX bij duizend Vlamingen.

Morgen: deel 3

Geld

→ Meer op hbvl.be/happying

JOOS MEESTERS



Professor Koen Kas voorspelt de toekomst van onze gezondheidszorg



Een pil die een sms'je stuurt

SCHILDE - De gezondheidszorg van de toekomst probeert ons zo lang mogelijk gezond te houden in plaats van ons te genezen, voorspelt professor oncologie en toekomstkijker Koen Kas (UGent). Van goud in ruil voor gewichtsverlies tot elektrische schokken voor luiaards: alle middelen zijn goed om ons aan het bewegen te krijgen. En nieuwe technologieën zullen als een beschermengel over onze gezondheid waken.

In zijn boek 'Nooit meer ziek' ont-plooit Koen Kas zijn vernieuwen-de kijk op gezondheidszorg. "Van de 100 euro die we vandaag uitgeven aan gezondheidszorg gaat gemiddeld 90 euro naar onze laatste twee levensjaren. Niet één euro gaat naar ziektepreventie. Volkomen belachelijk", zegt Kas. De gezondheidsindustrie moet een radicale omslag maken. "In plaats van te verdienen aan ziekte, moeten farmabe-drijven een businessmodel bouwen op preventieve zorg." Een blik in de glazen bol.

troticket verdienen als je dertig keer door je knieën boog. Dat was zo'n succes dat Mexico het nu aan het implementeren is in elk station in het land."

Ook Dubai belooft beweging. "In Dubai krijg je 1 gram goud (zo'n 36 euro, n.v.d.r.) voor elke 2 kilo die je als diabeet verliest door te bewegen. *Only in Dubai*, maar het is wel een fantastisch initiatief. De redenering is: liever nu goud weggeven dan later moeten betalen voor een populatie die ongezond oud wordt." Niet alleen landen, maar ook bedrijven realiseren zich de noodzaak van beweging. "De Russische Alfabank geeft klanten een stappenteller mee. Als ze elke dag 10.000 stappen zetten, krijgen ze een hogere interest op hun zichtrekening. Niet uit altruïsme, maar omdat zo'n bank heel goed beseffen dat klanten die veel bewegen langer leven en dus langer klant blijven."

Ook bestraffing kan tot gedragsverandering leiden. Pavlok is een bedrijf dat polsbandjes verkoopt die een elektrisch schokje geven (foto onder) als je bijvoorbeeld onvoldoende beweegt. Voor de liefhebbers.

In Dubai krijg je 1 gram goud voor elke 2 kilo die je als diabeet verliest door te bewegen

Koen Kas
Gezondheidsfutuuroloog

ste uitdagingen bij oude mensen is dat ze vaak vergeten om voldoende te drinken. Er zijn nu klevertjes in ontwikkeling die je een maand op de huid kunt laten zitten en die alarm slaan als de dragers uitgedroogd dreigen te geraken. Via hun tv krijgen ze het advies om te drinken." Zo zal ook een serviceflat over zijn bewoners kunnen waken. "Er bestaan al bakstenen waar een dopplereinder in steekt. Volgens hetzelfde principe waarmee we een echografie van een ongeboren baby kunnen maken, kunnen die ook de hartslag van de personen in de flat meten. En als de bewoner plots neervalt, weet die slimme baksteen dat ook. Zo kun je de omgeving zo slim maken dat ze over je waakt."

den. Denk aan de hieplrik waarmee wij bij borelingen kijken of ze een stofwisselingsziekte hebben. Zo gaan we in de toekomst in staat zijn om een soort catalogus te maken die nagaat of je voorbestemd bent voor tal van erfelijke ziekten, van kankers tot plots hartstilstand. Als je het op voorhand weet, moet je jonge voetballertjes bijvoorbeeld niet langer verbieden om nog te sporten, maar zou je ze preventief een defibrillator kunnen inplanten."

Op het vlak van preventie kan ook een 360-gradencamera ter grootte van een pil (foto) verschil maken. "Als ik een man van ouder dan 55 jaar vraag om eens met een endoscoop via zijn achterste darmen te kijken voor een preventief darmkankeronderzoek gaat het merendeel daarvoor bedanken. Maar met zo'n cameraatje dat je kunt inslikken en dat in je darmen filmt, zullen ze dat wellicht geen probleem vinden. Het is een toepassing die in de eerste Belgische ziekenhuizen al gebruikt wordt."



Nooit meer bibberen

Ook als de eerste ouderdomsverschijnselen doorbreken, kan de technologie soelaas bieden. "We willen onze oude dag liefst niet in het ziekenhuis of het rusthuis doorbrengen en dus wordt er gezocht naar toepassingen die het

comfort van de zorginstelling naar thuis kunnen verplaatsen. Zo bestaat er al medicatie waar een microscopisch kleine sensor in steekt. Op het moment dat de pil in de maag terechtkomt, wordt die sensor vrijgemaakt door het maagzuur en stuurt een patch op de huid van de patiënt een berichtje naar kinderen of andere verwanten met de boodschap dat de medicatie is ingenomen. Zo bestaan er in het buitenland ook al bedrijven die je medicatie op het juiste moment aan huis leveren, een beetje zoals de kookpakketten van Hello Fresh. Het voordeel is dat je je medicatie op tijd geleverd krijgt en meteen ook sociaal contact hebt." Gezondheidszorg moet niet altijd genezen. "Angst wat anderen over hen denken is voor sommige ouderen een groot probleem. Iemand die bibbert, gaat misschien niet graag op een openbare plek eten uit schrik dat mensen zullen staren. Het bedrijf Lift Labs heeft daarom een lepel ontwikkeld waarin een piepklein motortje zit (foto onder). Op die manier wordt tremor gecompenseerd. De lepel is op dit moment nog te opvallend, maar het is een aanzet." Voor ouderen met dementie heeft een Nederlands bedrijf een zendertje ontwikkeld dat kan aangebracht worden op de kleren om hen te lokaliseren als ze verdwaald zijn. "Een toepassing die gemoedsrust kan geven voor de familie van dementerende ouderen."



Door de knieën voor gratis metroticket

"Studies wijzen uit dat beweging een van de beste medicijnen is die we vandaag hebben. Tal van initiatieven spelen daarop in. Ter promotie van de Olympische Winterspelen in Sotchi kon je in een station in Moskou een gratis me-



Beschermengel voor iedereen

"Om gezond oud te worden gaan we in de toekomst gebruikmaken van beschermengelen die over onze gezondheid waken." Die beschermengelen zijn er in vele vormen, zegt Kas. "Een van de groot-

Cameraatje ter grootte van pil

Koen Kas verwacht veel van een uitgebreide genetische screening bij de geboorte. "Hongkong wil vanaf 2025 standaard aan elke inwoner bij de geboorte een uitgebreide genetische kaart aanbie-

"Pas op, eenrichtingsverkeer!"

HASSELT - "Daar heb ik mijn vrouw gevonden", wijst Jean Nulens naar het tv-scherm voor zijn hometrainer. Hij is zonet virtueel naar het ouderlijk huis van zijn vrouw in Vliermaal gefietst.

"Heel veel bedrijven springen op de groeiende markt van ouderen", zegt Judith Urlings van Happy Aging, het platform dat vanuit Diepenbeek ondernemerschap in ouderenzorg ondersteunt. "Voor een optimaal resultaat brengen wij bedrijven al in een vroeg ontwikkelingsstadium in contact met senioren die feedback geven op

hun ontwerpen." Vandaag komen Jean Nulens (82) en José Neven (80) uit Tongeren onder meer de hometrainer van Activ84Health (Activate for Health) uitproberen. Een hometrainer gecombineerd met een tablet en Google Street View maakt het mogelijk om - ook als je in een woonzorgcentrum verblijft - een tochtje te fietsen in je oude buurt. "Gebruikers kiezen er vaak voor om naar een plek met emotionele waarde te fietsen", zegt Roel Smolders van Activ84Health. "Zo blijven ze niet alleen actief, maar vaak beginnen ze er ook door te vertellen. Daardoor is het een

gezonde activiteit voor lichaam en hoofd." Na een tochtje door Vliermaal lijkt Jean overtuigd. "Als ze dit neerzetten in het rusthuis gaan ze vechten om erop te zitten", zegt hij, naarstig trappend. "Pas op, dat is eenrichtingsverkeer", lacht José. Een veertigtal woonzorgcentra in Vlaanderen en Nederland heeft al een hometrainer van Activ84Health in huis. Kostprijs 3.950 euro, exclusief btw.

→ Lees meer op www.hbvl.be/happying
→ Happy Aging is steeds op zoek naar 50-plussers die innovaties in de ouderenzorg willen testen. Interesse? Mail naar judith.urlings@happyaging.be of 011/28 69 00.

GETEST Virtueel fietsen door je oude buurt



Jean Nulens fietst virtueel door Vliermaal. FOTO SVEN DILLEN