

PreventiMed:

'We willen een bijdrage leveren'

Als gastro-intestinaal en endocrien chirurg maakt Lex Houdijk (52) in Noordwest Ziekenhuisgroep het verschil aan het einde van de medische molen. Als bestuurder van PreventiMed wil hij aan het begin van de molen het verschil maken. "Voorkomen is beter dan genezen."

TEKST: DAAN SCHIPPERS
FOTOGRAFIE: ED VAN DE POL

"We verzekeren ziektes, maar niet de wil of de motivatie om gezond te blijven. Eigenlijk zou er veel meer geld moeten zijn of zou je een nieuwe verzekeringsvorm moeten bedenken, die je kan besteden aan duidelijke vormen van preventie. In het ziekenhuis zit ik aan de achterkant, ik haal dingen weg die niet goed zijn. Wij krijgen ziektes aangeboden en die lossen we wel of niet op. Maar ik wil ook wat aan het ontstaan doen en dat is lastig in een ziekenhuissetting."

"De scheidslijn tussen private en publieke sector heb ik altijd interessant gevonden. Ik verwacht niet dat ziekenhuizen preventieve innovaties bedenken en daarmee de markt opgaan, maar kan wel concluderen dat de meeste veranderingen uit het bedrijfsleven komen. Kleine start-ups die iets ontwrichtend doen, waardoor er iets verandert. Dat komt veel meer uit de private sector. En als je daar een verdienmodel van kan maken, geloof ik dat dat levensvatbaar is."

"Anderhalf jaar geleden zijn wij een onderzoekstraject gestart, vanuit het Holland Health Cluster met Europees geld en partners uit de regio, waaronder AZ, Noordwest Ziekenhuisgroep, de gemeente Alkmaar, de provincie en een aantal bedrijven, zoals Tromp Medical. De bedoeling was innoveren op de grens van gezondheidszorg en bedrijfsleven om te komen tot het creëren van werkgelegenheid en het combineren van onze wetenschappelijke input met een zakelijke kijk vanuit het bedrijfsleven."

"Onze interesse gaat uit naar de lichaamssamenstelling, met name waar je vet zit. We zijn gaan meten met een speciale scanner, de Dexa-scanner, die toen net uit was. Wij gebruiken de scanner voor het meten van risicovol visceraal vet. Dat vet hoopt zich op rond de organen en kan indien teveel aan de basis liggen van diabetes, hart- en vaatziekten en zelfs vormen van kanker. Een Dexa-scanner heeft een zeer lage röntgenstraling, zodat veilig meerdere metingen mogelijk zijn. We willen zo een bijdrage leveren aan de kennis van het voorkomen van ziektes ontstaan door een teveel aan visceraal vet."

"Via Joost van der Hoek (hoofd medische staf AZ, red.) kwamen we bij AZ terecht. Die spelers zijn allemaal kerngezond, maar het gaat op dat niveau om kleine verschillen. Hoe komen ze terug uit de winterstop? Zitten ze allemaal op hetzelfde trainingsniveau? Daar helpt onze meting van visceraal vet en spiermassa bij. We begonnen samen met een onderzoekstraject, een wetenschappelijke kinderstudie naar normaalwaarden van visceraal vet, waarvan de resultaten in een gerenommeerd medisch blad zijn gepubliceerd. Nadat het voor AZ een meerwaarde bleek, heeft het geleid tot een zakelijke overeenkomst."

"Het medische veld loopt behoorlijk achter in het begrijpen van de rol van visceraal vet. De focus ligt nog teveel op BMI en gewicht. Als ik vertel dat visceraal vet belangrijker is dan BMI, gewicht en buikomvang, is dat voor veel dokters verwarrend. De relatie tussen gewichtstoename, BMI en het krijgen van ziektes klopt niet altijd en er is geen één-op-één correlatie tussen gewicht en visceraal vet."

"De Dexa-scan is de gouden standaard om visceraal vet te meten, daar is PreventiMed op gebouwd. Maar meten is niet alles wat we doen, we gaan er mee aan de slag. Dat doen we door de scan te combineren met EMS, electro-spiersstimulatie. We beschikken over pakken waarmee je alle grote spiergroepen kan trainen. In twintig minuten doe je een work-out van twee tot drie uur. Het is een verkapt vorm van sport, die in Duitsland al langer op de markt is."

"Vanuit de medische preventiehoek is EMS voor mensen met overgewicht, diabetes of COPD ideaal. Vaak mensen die niet gemotiveerd zijn om te



sporten of die het vanwege lichamelijke klachten niet kunnen. Voor het bedrijfsleven is EMS een uitkomst, omdat daar veel inactiviteit bestaat. Veel zittend werk, achter de computer, vaak tijdrovende, verantwoordelijke banen met een druk gezinsleven en nauwelijks tijd voor sport. Daarom traint iemand als Max Huiberts ook bij ons."

Voor het **bedrijfsleven** is EMS een uitkomst, omdat daar veel inactiviteit bestaat

"We zijn krap anderhalf jaar bezig. Het ondernemingsgehalte is hoog, dat zit hem in het innovatieve karakter. Ons concept is uniek. We zijn van de vergunningverstrekker verplicht de Dexa-scanner in onderzoeksprojecten te gebruiken. Dat heeft al veel opgeleverd, ook in diabetestrajecten. Samen met twee investeerders wordt er veel tijd en geld ingestoken. Uit mijn persoonlijke motivatie als arts en wetenschapper ben ik ervan overtuigd dat ons concept van betrouwbare meetdata verzamelen en bewegen op de langere termijn voor iedereen van grote waarde zal zijn"

"Bij bedrijven kunnen we een langdurige gezondheidsverandering teweeg brengen, ons concept binnen brengen en uitbreiden. Ideaal is dat onze train-

ingen bij bedrijven op locatie kunnen worden gedaan. We werken samen met het gastronomische bedrijf Koppert Cress in Monster en Rabobank is inmiddels begonnen om personeel te laten scannen op ons kantoor aan de Kanaalkade in Alkmaar, om te zien hoe ze in elkaar steken."

"Wij zijn met name interessant voor bedrijven met veel zittend kantoorpersoneel en belastend werk, bijvoorbeeld vrachtwagenchauffeurs. Onze trainers zijn speciaal getraind en werken in tijd en aandacht anders dan andere aanbieders, omdat ze medisch geïntereerd zijn. We hebben genoeg voorbeelden van mensen die door EMS hun spiermassa terugkregen, visceraal vet verminderden, minder last van hun rug kregen en weer inzetbaar werden. Voor bedrijven is het iets om onderscheidend te zijn in wat ze het personeel aanbieden." ●

'Inzoomen op lifestyle, voeding, rust en gezondheid'

"De Dexa-scanner stelt ons in staat om de gouden standaard te gebruiken als het gaat om het meten van vetpercentage en spiermassa", zegt AZ's hoofd medische staf Joost van der Hoek. "Voor ons is het een ideaal apparaat om de fitheid en de conditie van de spelers te bewaken. Lex draagt daar graag een steentje aan bij. De scan meet of sporters gezond leven, of het visceraal vet laag is en of ze goed hebben gegeten, gedronken en gerust. Het is een absolute waarde, er kan niet mee gesjoemeld worden. Buiten het voetballen om zijn zaken als lifestyle, voeding, rust en gezondheid voor spelers erg belangrijk. Met de Dexa-scan kunnen we daar beter op inzoomen. Het is een extra handvat om deze belangrijke peilers te bewaken."

Meer over PreventiMed: preventimed.nl