

Column

Arm maakt ziek

Tekst Marleen Finoulst, hoofdredacteur *Bodytalk* | Illustratie Ief Claessen

We zitten in een economische recessie. Het aantal werklozen neemt fors toe. Dat heeft niet alleen gevolgen voor de inkomens, maar ook voor de fysieke en mentale gezondheid. In de banksector doet het gerucht de ronde dat er een opvallende toename van burn-out bij werknemers is. Ook in andere sectoren, zoals de auto-industrie, zorgt werkonzekerheid en banenverlies voor toenemende spanningen en stress. Experts verwachten pieken in partnergeweld en zelfmoord. Voor wie met moeite de eindjes aan elkaar knoopt, weegt de crisis nog zwaarder door.

Het is geen fabeltje dat arm ook ziek maakt. De laagste inkomensgroepen kampen vaker met chronische aandoeningen en hun levensverwachting is beduidend lager. Op de leeftijd van 25 jaar bedraagt de gezonde levensverwachting van vrouwen zonder diploma 24 jaar minder dan die van vrouwen met een diploma hoger onderwijs. Voor mannen bedraagt het verschil in gezonde levensverwachting 18 jaar. Mensen met de laagste inkomens hebben veel vaker ongezonde jobs. Ze staan voortdurend bloot aan stress. Hun huisvesting laat vaak te wensen over. In een rustige, tocht- en schimmelvrije woning leven is voor velen een verre droom. Laat staan dat ze op tijd een ontspannende vakantie kunnen nemen.

Mensen in armoede voeren een dagelijkse overlevingsstrijd. Ze liggen wakker van onbetaalde facturen en deurwaarders. Gezondheid is vaak niet hun eerste bekommernis. Nochtans loopt deze groep meer risico op chronische aandoeningen. Uit onderzoek blijkt dat ze veel meer blootstaan aan de gevolgen van ongezonde leef- en eetgewoonten. Ziekte duwt hen nog dieper de ellende in. Daarom tonen organisaties die met kansarmen werken steeds meer belangstelling voor de ongezonde leefgewoonten van hun doelgroep. Ze zoeken manieren om de mensen toch warm te maken voor gezondheidsboodschappen. Met een aanpak op maat van een leven in armoede. Zo is vastgesteld dat de 24 uursstop bij rookpreventie vooral goed werkt bij kansarmen: wie 24 uur niet rookt, wordt beloond. Op lange termijn heeft zo'n eenmalige stop weinig invloed op de gezondheid, maar wie slaagt, heeft op zijn minst het gevoel dat hij tot iets in staat is. Dat is belangrijk voor mensen met weinig zelfvertrouwen.

Veranderen van leefgewoonte begint vaak met het verbeteren van het zelfbeeld. Het is slechts een voorbeeld van de initiatieven die genomen worden om de gezondheidszorg toegankelijker te maken voor mensen met een beperkt budget. De mutualiteiten dragen ook hun steentje bij. Voor de financieel kwetsbaren wordt bijvoorbeeld samengewerkt met de OCMW's. De eerstelijns geneeskunde laat zich evenmin onbetuigd. De laagdrempelige wijkgezondheidscentra bieden iedereen (vooral arme mensen) een luisterend oor en gepaste medische hulp. Het centrum Brugse Poort in Gent is hiervan een stichtend voorbeeld.

- ▶ Marleen Finoulst kan u elke zondag zien in *De zevende dag* (één)
- ▶ www.bodytalk.be
- ▶ Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum

