

Het belang van een gezonde leefstijl

# ‘Preventie gaat verder dan de spreekkamer’

Preventie is tegenwoordig een vast onderdeel van het werk van de medisch specialist. Maar daarnaast is er een brede beweging gaande onder artsen om ook buiten de spreekkamer actief te zijn. Drie medisch specialisten vertellen wat zij doen aan preventie. Binnen en buiten de spreekkamer.

## ‘Wij kunnen een wezenlijk verschil maken’

**Clasien van der Houwen** is gynaecoloog en werkt in ziekenhuis Tjongerschans. Ze is voorzitter van de Taskforce Rookvrije Start.

‘Als gynaecoloog vind ik een goede informatievoorziening voor mijn patiënten enorm belangrijk. Als patiënten gevolgen van een ingreep kunnen overzien of weten hoe ze

bepaalde medicatie moeten gebruiken, kunnen ze ook meer de regie houden over hun behandeling. Een paar jaar geleden was dit voor mij de motivatie om de informatie-

voorziening over roken tijdens de zwangerschap te verbeteren. Ik gaf mijn patiënten tijdens het spreekuur weliswaar een stopadvies, maar had het idee dat ik ze wegstuurde met de boodschap: zoek het maar uit. Dat voelde niet prettig. Samen met zorgorganisatie Stichting De Friesland en het Trimbosinstituut heb ik toen een voorlichtingsfilm gemaakt over een coachingstraject om te stoppen. Vervolgens is het balletje gaan rollen en ben ik voorzitter van de Taskforce Rookvrije Start geworden.’

### **Voortouw nemen**

‘Artsen zijn curatief ingesteld: is een patiënt ziek, dan willen we de beste zorg leveren. Voor preventie is veel minder aandacht. We leven in een maatschappij waarin technologische ontwikkelingen elkaar in rap tempo opvolgen, maar het allerbelangrijkste – ziekte voorkomen – laten we liggen. Daarbij staan we nog steeds toe dat er een commercie is die iedere dag nieuwe verslaafden maakt. Overigens vind ik dat preventie niet alleen hoort bij het morele besef van een arts, maar door de



Clasien van der Houwen

hele maatschappij moet worden gedragen. Wel kunnen medisch specialisten het voortouw nemen door aandacht te besteden aan preventie. Wij kunnen een wezenlijk verschil maken.'

### Complimenteren

'In het begin vond ik het lastig om rookgedrag aan te snijden. Je komt al snel belerend over. Inmiddels weet ik dat de manier waarop je iemand benadert veel uitmaakt. Als een aanstaande moeder trots vertelt dat ze nog maar vijf sigaretten per dag rookt in plaats van twintig, prijs ik haar doorzettingsvermogen en zeg ik daarna dat ik haar een rookvrije zwangerschap gun. Dan is de kans groter dat ze volledig stopt. Natuurlijk lukt dit niet altijd. Maar als ik één patiënt kan helpen, heeft dat al impact – op haar leven én dat van haar baby. Daarnaast gaat preventie veel verder dan dat je in je spreekkamer ziet. Zo kan er een sneeuwbaaleffect optreden, want misschien heeft die moeder rokende vriendinnen die ook overwegen te stoppen.'

## 'De eed is meer dan alleen behandelen'

**Maurits de Brauw is bariatrisch chirurg en hoofd van de afdeling heelkunde in het MC Slotervaart. Hij vindt dat artsen, politici en andere zorgverleners meer kunnen doen om overgewicht en obesitas te bestrijden.**

'Jaarlijks krijgen zo'n twaalfduizend Nederlanders met morbide obesitas een maagverkleining. Dat aantal zal nog toenemen. Die toename zette mij en mijn collega's aan het denken: eigenlijk is het vreemd dat je mensen gezond maakt met een gecompliceerde ingreep – en tevens laatste redmiddel – terwijl je niets doet aan de instroom. Omdat er geen alternatieve therapieën zijn voor patiënten met meer dan dertig kilo overgewicht, moet je het dus hebben van preventie. Dat was vorig jaar voor ons de reden om een opiniestuk in *de Volkskrant* te schrijven. Naar aanleiding daarvan volgden er onder meer uitnodigingen van politieke partijen en landelijke discussiedagen. Daar hebben we niet alleen gesproken over de aanpak van obesitas, maar ook over de maatschappelijke rol van artsen.'

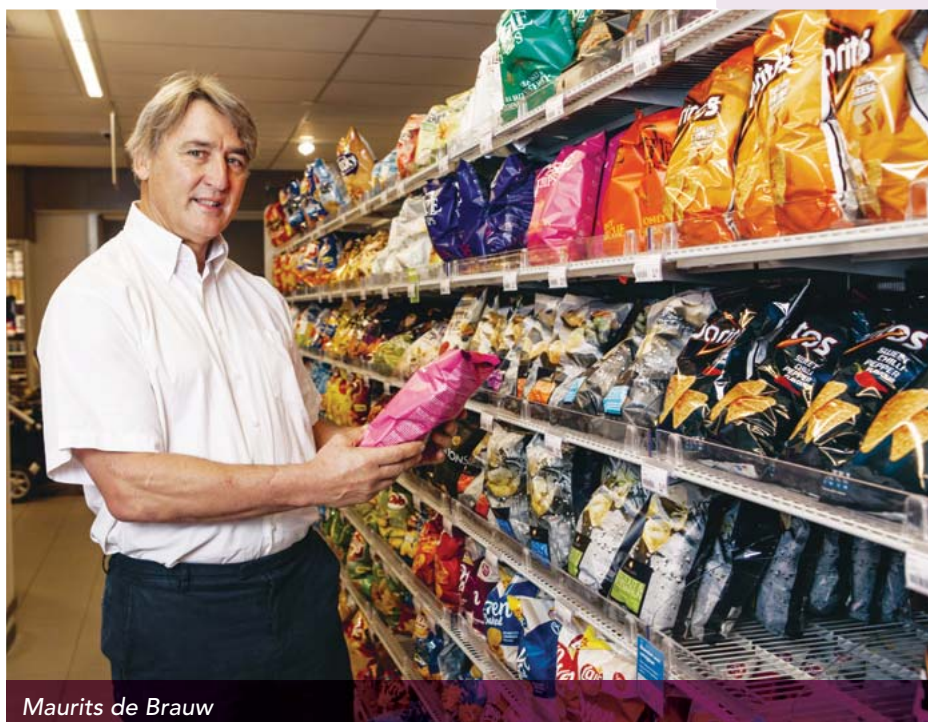
### Mentaliteitsverandering

'De artseneed gaat verder dan alleen het behandelen van mensen. We worden geacht om gezondheidsproblemen in de maatschappij te signaleren en aan te kaarten. Voeding is één van die problematieken. Nederlanders eten steeds zoeter en vetter. Die mentaliteit moet veranderen.

De overheid speelt hier een belangrijke rol in. Zo heeft de politiek een leidende rol in de omslag naar duurzame energie. Op het gebied van voeding zou bijvoorbeeld een simpel kleurensysteem op etiketten, waardoor meteen duidelijk is hoeveel zout, suiker of vet een product bevat, al een grote stap voorwaarts zijn. Helaas laten politieke partijen het op dit vlak volledig afweten: zij bemoeien zich niet met de levensstijl van mensen. Dat zit me dwars, want obesitas is doodsoorzaak nummer twee en veroorzaakt een groot scala aan welvaartsklachten, zoals diabetes, een hoge bloeddruk en gewrichtsklachten. Dat maakt me nog gedreven om dit probleem aan de kaak te blijven stellen.'

### Activisten

'Nog te weinig medisch specialisten stellen zich actief op als het gaat om preventie. Collega's onderschatten hun invloed. Veel mensen hebben vertrouwen in ons. Van die geloofwaardigheid kunnen we veel meer gebruik maken. Dat kan in de spreekkamer, maar ook daarbuiten – denk aan voorlichting en onderwijs aan de jeugd, of in de lokale en landelijke politiek. Medisch specialisten moeten activisten worden. Preventie kan alleen slagen als je het probleem bij de wortel aanpakt.' ▶



Maurits de Brauw



Carole Lasham

## 'Ik spreek jongeren en ouders aan'

Carole Lasham is kinderarts en werkt in het Tergooi ziekenhuis in Hilversum. Ze maakt zich hard voor het terugdringen van overmatig alcoholgebruik onder jongeren, de zogeheten 'comazuipers'.

'Het aantal comazuipers, jonge kinderen die urenlang knock-out zijn, is de laatste jaren fors toegenomen. In mijn eigen ziekenhuis gemiddeld één per week. Ik schrok daar enorm van toen ik er in 2011 voor het eerst van hoorde. Daar wilde ik iets tegen doen. Daarom heb ik een alcoholpoli opgezet,

samen met het Jellinek. We gaan het gesprek aan met jongeren en hun ouders. Ook geef ik voorlichting op middelbare scholen en werk ik samen met lokale instanties binnen mijn gemeente om te kijken hoe we alcoholconsumptie onder jongeren kunnen tegengaan.'

### Ook aan de slag met preventie?

In de toekomstvisie *Medisch Specialist 2025* is een hoofdstuk geheel gewijd aan preventie. De ambitie is dat medisch specialisten zich uitspreken over het belang van een gezonde leefstijl.



Meer informatie en praktische adviezen vindt u in de *toolkit Medisch Specialist 2025*: <http://toolkit.2025.demedischspecialist.nl> (onder *Gezondheid en gedrag*).

### Muisstil

'Wie op jonge leeftijd met alcohol of sigaretten begint, heeft later meer kans op een verslaving. Dat ik jongeren vroegtijdig kan informeren over de gevolgen van een ongezonde leefstijl, zie ik als mijn taak als kinderarts. Ik vind sowieso dat preventie bij het werk van de medisch specialist hoort. Als dokter heb je een zekere mate van invloed. Zodra ik in mijn witte jas voorlichting geef aan ouders en de cijfers rondom alcoholgebruik noem, is mijn publiek muisstil.'

### Rookgedrag

'Ook binnen de muren van mijn spreekkamer is preventie een vanzelfsprekend onderdeel van mijn werk. Zo vraag ik tijdens mijn consulten standaard naar het rookgedrag van de ouders. Collega's zeggen weleens dat ze voor dergelijke gesprekken geen tijd hebben, maar dat zie ik anders. Kinderen met astma geven we een puffer, maar die werkt minder goed als er thuis wordt gerookt. Door daar tijdens een consult over te beginnen, bereik je uiteindelijk veel meer.'

### Betutteling

'Ik realiseer me dat de grens tussen maatschappelijke betrokkenheid en betutteling klein is, maar voor mij staat het gezondheidsbelang voorop. Ook de manier waarop je jouw boodschap verkondigt, telt. Ik kan wel zeggen dat drinken slecht is, maar dat 'standaard' verhaal komt doorgaans niet aan. De laatste jaren heb ik mijn aanpak veranderd door patiënten – of hun ouders – te vragen naar hun motivatie om te drinken, en wat de voordelen zouden zijn als ze daarmee zouden stoppen. Op die manier geef ik mensen zelf de prikkel om na te denken over hun gedrag. Van betutteling is dan meteen geen sprake meer.' ●