

9 VAK K

Knappe dokters die het niet weten

Het was een lief kaartje dat ik kreeg, waarop stond dat er 'hele knappe dokters' zijn, die vast wel raad met mijn lichaam weten. Was het maar zo.

Zo was er een stukje van mijn tumorweefsel, een biopst, dat wekenlang op tournee ging. Twee ziekenhuizen in mijn buurt deden diverse pogingen de cellen te determineren, maar ze kwamen er niet uit. Geen idee waarom niet.

De laatste patholoog-anatoom die zich vergeefs over mijn cellen boog, stuurde het weefsel uiteindelijk maar door naar het Antoni van Leeuwenhoek-ziekenhuis, het kankerziekenhuis van Nederland. Klonk goed, maar in Amsterdam belandde mijn tumorflinter in een la. En daar bleef het drie weken lang liggen.

Vijf weken in totaal duurde het, voor artsen iets zinnigs konden zeggen over de aard en het karakter van mijn tumor.

De 'op maat gemaakte' chemo verwelkomde ik daarna als een weldaad voor mijn lijf (Kom maar op met dat gif, het is goed voor me. Ik wil het. Geef het snel).

Kaal en misselijk werd ik ervan. Mijn darmen raakten van slag, mijn aderen werden zwak. Alles ging achteruit, behalve de kankercellen, zo bleek na drie gifrondes. De tumordeeltjes hadden geen centje pijn van de bestrijding, ze hielden moedig stand, ze overleefden alles.

De oncoloog die me van de mislukking vertelde, had er geen verklaring voor.

Fronsend keek hij in zijn spreekkamer naar een computerscherm met mijn gegevens. Moeilijk, moeilijk, moeilijk. „Ik denk dat ik es een collega ga bellen voor overleg. En op internet ga speuren.” Hij stelde voor om zes weken later weer af te spreken. Dat gaf hem ruim de tijd na te denken over nieuwe stappen.

Het was eerlijk, maar zeker niet geruststellend. Jaren van hormoonpillen om woekerende kankercellen af te remmen, stonden daarna in het teken van voortschrijdende inzichten. Elk jaar veranderde het 'protocol'. Eerst was het één jaar slikken en switchen naar een ander middel, toen werd het drie jaar, daarna vijf en uiteindelijk tien jaar. Maar voor ik aan het eind van die termijn kwam, vroeg een oncoloog me of ik nog wel door wilde gaan met de pillen. Na vijf jaar leverden ze nauwelijks extra overlevingskansen op. De ene arts raadde me aan te stoppen, de ander vond dat ik door moest gaan. Ik moest het zelf maar weten.

Weg is die kanker nooit geweest, blijkt nu. Twee jaar na de laatste hormoonpil zijn de cellen weer lekker gaan woekeren, op verschillende plekken in mijn lijf.

Ik ben dus inmiddels weer aan de pil.

Hopelijk helpen die hormoonpillen, remmen ze de boel af, of verkleinen ze de ellende. Maar zeker is dat niet.

ERNA STRAATSMa
estraatsma@mediahuis.nl

Verslaggeefster Erna Straatma (1963), werkzaam bij deze krant, heeft uitgezaaide borstkanker. Ze vertelt over haar leven als patiënte in het kankercircuit, ofwel Vak K.



INTERVIEW Alles is Gezondheid promoot groenbeleving

Terug naar de natuur met digitale toolbox

Kijk niet vreemd op als de wachtkamer bij de dokter binnenkort groen van kleur is. In dat geval heeft de arts van dienst de hint van netwerkadviseur Annette Postma van overheidsprogramma Alles is Gezondheid begrepen. De kleur van de natuur bevordert de gezondheid. Zelfs een lik groene verf op een kale muur heeft een positieve uitwerking.

Het liefst zou Postma met samenwerkingspartners uit zorg, onderwijs, jeugdwerk, sport, bouw en overheid de hele maatschappij vergroenen. Want de natuur doet letterlijk en figuurlijk wat met mensen. Door frisse lucht, ruimte, stilte, het ruisen van de bomen of schaduw neemt stress vaak af en de levenslust toe. Dat voelt de een op zijn klompen aan, terwijl een ander steeds meer wetenschappelijke bewijzen daarvoor verzamelt. Want het moet vooral niet zweverig worden, benadrukt Postma in haar werkkruimte in de Utrechtse Jaarbeurs. „Onze organisatie baseert zich graag op harde wetenschappelijke feiten. Daarmee kunnen wij hopelijk ook mensen overtuigen die twijfelen aan het heilzame effect van de natuur.”

Doorsijpelen

In haar functie als netwerkadviseur voor Alles is Gezondheid (met 3000 partners) zoekt Postma manieren om haar inzichten over natuur en gezondheid in alle geledingen van de samenleving te laten doorsijpelen. Door haar bijscholingen kunnen medici en zorgverleners hun patiënten weer helpen om gezonder te leven, hun leefstijl te verbeteren. „Dit interview had ik graag tijdens een wandeling in de natuur gegeven.” Lachend: „Maar dat schrijft zo lastig. Beweging is goed voor de mens en een prettige omgeving helpt ook nog eens mee.”

Niet iedereen kan net als de Achterveldse in een oase van rust wonen en werken. Maar, bezweert Postma, aanpassingen zijn altijd mogelijk. Daarom benadert zij ook architecten, projectontwikkelaars en andere grote spelers in de bouw. Als die groen en natuur („Voor hen vaak een kostenpost”) dichterbij de mensen brengen, betekent dat op termijn gezondheidswinst voor de bevolking. „Wij hanteren het 3 – 30 – 300 - principe. Iedereen zou van huis uit 3 bomen moeten kunnen zien, 30 procent van de directe

omgeving zou een bladerdak moeten zijn en iedereen zou binnen 300 meter van een parkje moeten wonen.”

Leefstijl

Met zo'n standaard zou Nederland meer gezonde en wellicht ook gelukkige mensen tellen, al is de natuur geen oplossing voor alle problemen.

Postma: „Overtuigde groene believers kunnen tot op zekere hoogte bij Alles is Gezondheid terecht, want natuur kan wel gezondheid verbeteren maar geen ziektes genezen. Wij werken graag samen met de reguliere gezondheidszorg. Ook medicijnen kunnen kwalen verhelpen en bovendien zijn de resultaten van pilgebruik goed meetbaar. De effecten van een 'groenere' leefstijl zijn meestal moeilijker aantoonbaar. Gelukkig staan zeker jonge medici vaak open voor natuur en gezondheid, maar dokters hebben vaak geen tijd om met patiënten het bos in te gaan. Ze verwijzen liever.”

Daarom beschouwt Postma de toegankelijke toolkit Natuur voor Gezondheid - in november beschikbaar gesteld aan professionals - als een waardevol hulpmiddel. Sinds de introductie is het digitale hulpmiddel met handzame voorlichting, tips, doorverwijzingen en voorbeelden veruit het meest aangeklikt op de website van Alles is Gezondheid.

„Via al die professionals dringen onze inzichten hopelijk door in de samenleving. Soms missen mensen domweg de kennis over een gezondere leefstijl. Terwijl de oplossingen vaak zo eenvoudig zijn. Iedereen wil toch graag de natuur in? In coronatijd stonden er files rond natuurgebieden. Door de verstedelijking zijn we wat te ver afgeraakt van de natuur.”

Kinderarmoede

Aan Annette Postma en haar vele geestverwanten de schone taak om mensen structureel terug naar de natuur te krijgen. Dat doet Alles is

„Iedereen zou binnen 300 meter van een parkje moeten wonen

Gezondheid sinds 2014 in opdracht van het ministerie van VWS. Wat de netwerkadviseur ook onderneemt, altijd doet zij dat in samenwerking met anderen. „En alleen als niemand anders het doet. We hebben bijvoorbeeld met 220 partners een alliantie tegen kindarmoede opgezet. Ook dat onderwerp heeft raakvlakken met gezondheid, want wie arm is kan vaak niet kiezen voor gezond.”

Om arm en rijk in ons dichtbevolkte landje de weg te wijzen naar meer natuur, kunnen huisartsen een sleutelrol spelen. Nascholingscursussen aan die beroepsgroep, sluit Postma vaak af met een quiz. „Dan beweer ik dat boomknuffelen alleen maar goed is voor de mentale gezondheid. Maar dat klopt niet. Want zo'n boom met al zijn schimmels doet veel meer met mensen, ook in biologisch opzicht. Het zou mooi zijn als daarnaar meer onderzoek mogelijk is, maar meestal gaan de budgetten naar harde medische onderwerpen.”

Tim Brouwer de Koning
www.allesisgezondheid.nl/knowledgebase/natuur-voor-gezondheid/



Annette Postma: „Dokters hebben vaak geen tijd om met patiënten het bos in te gaan. Ze verwijzen liever”.

FOTO CAROLINE SCHRÖDER



Groen in een wachtruimte doet je goed.

FOTO GETTY IMAGES

Groen recept voor de huisarts

Hoe kunnen artsen hun groene adviezen handen en voeten geven? Zo, adviseert Alles is gezondheid.

Kijk samen met de patiënt naar goed bereikbare groene plekken. Dat kan een bos of natuurgebied zijn, maar ook een park of groenstrook in de wijk.

Bespreek wat de patiënt daar wil gaan doen (bijvoorbeeld bewegen, ontspannen, andere mensen ontmoeten) en ook hoe

vaak, hoe lang en eventueel met wie.

Noteer dit advies op de verwijskartaar en geef dit mee aan de patiënt. Je kunt er eventueel een notitie van maken in het patiëntendossier, zodat je bij een vervolgspraak kunt evalueren.

Artsen kunnen in hun wachtruimte en behandelkamer alvast het goede groene voorbeeld geven. Zet planten neer en hang natuurafbeeldingen op. Is een bui-

tenwerkplek (deels) mogelijk? Denk ook aan natuurlijke geluiden in de wachtkamer in plaats van muziek.

Artsen kunnen zelf ook het goede voorbeeld geven door op de fiets naar het werk te komen en visites zoveel mogelijk op de fiets te doen. Ga eens wandelen met collega's in de lunchpauze of doe een leergesprek met een collega in opleiding buiten in de natuur.