

huisarts

door Jos van Bommel

Wat denkt u er zelf van?

U komt zelden bij de huisarts. U heeft het niet zo op dokters en ziekenhuizen. Maar nu heeft u dan toch een afspraak bij hem (of haar) gemaakt, mede op aandringen van uw vrouw.

„Dokter, ik heb de laatste weken zo'n vreselijke hoofdpijn”, begint u kort en bondig. De huisarts kijkt u onderzoekend aan. Hij zal me toch geen aansteller vinden, gaat het door uw hoofd. Of u nog wat meer kunt vertellen over de klacht, vraagt hij. „Geen idee”, antwoordt u. „Gewoon hoofdpijn, u weet wel. Normaal heb ik daar nooit last van, maar nu al een paar weken. Ik kan er niet van slapen en daar lijdt mijn werk onder. De kinderen en mijn vrouw trouwens ook. Ik wil er gewoon vanaf.”

De dokter humt en kijkt u opnieuw onderzoekend aan. Hij stelt een aantal vragen, zoals de monteur dat in de garage doet als de auto een mankement vertoont. „Waar zit de pijn precies? Steekt het of bonkt het? Straalt het uit naar uw nek?”, wil hij weten. Naar beste kunnen, beantwoordt u nog een paar vragen. U wilt de

niet. Ik heb geen idee, u bent toch de dokter”, antwoordt u geïrriteerd. Nu kijkt de dokter wel hulpeloos.

Wellicht herkent u deze ongemakkelijke situatie. De dokter vraagt wat uzelf van de klacht denkt. Als u dat wist, had u niet naar hem toe hoeven te gaan. Zo simpel als wat, lijkt het.

De dokter stelt deze vraag echter niet, omdat hij de diagnose niet weet, maar omdat hij op zoek is naar uw precieze hulpvraag. Meestal weet hij al snel wat er aan de hand is. Hij wil ook weten welke gedachten u allemaal heeft rondom uw klacht, want alleen dan kan hij u op maat helpen. Stel dat hij het consult afsluit met: 'Nou mijnheer, ik weet genoeg. U heeft spierspanningshoofdpijn. Ik stuur u naar de fysiotherapeut en u krijgt een receptje ibuprofen. Tot ziens.'

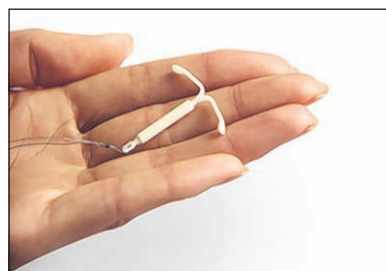
U verlaat dan de spreekkamer en voelt zich niet serieus genomen. Weet de dokter wel dat u al een hele doos ibuprofen heeft geslikt en dat u al bij een beviende fysiotherapeut bent geweest? Weet hij wel dat u al wekenlang bang bent dat u misschien wel een hersentumor heeft net zoals uw moeder vroeger. U had daarom graag een foto of scan van uw hoofd willen hebben.

De huisarts stelt die rare vraag alleen maar om te horen wat de klacht werkelijk voor u betekent en hoe u denkt dat hij u zo goed mogelijk kan helpen. Om dit soort verwarring te voorkomen kan hij dan ook beter andere vragen stellen dan 'Wat denkt u er zelf van?'. Bijvoorbeeld: „Maakt u zich zorgen over uw hoofdpijn? Welke zorgen precies? Wat verwacht u precies van mij? Welke mogelijke oplossingen voor uw klacht had u zelf al bedacht?

Met de zo vergaarde informatie kan de dokter u wellicht uitleggen waarom spanningshoofdpijn niet duidt op een hersentumor en dat er betere oplossingen zijn te bedenken dan een foto of scan. En u? U voelt zich serieus genomen.

'Ik weet het niet. Ik heb geen idee. U bent toch de dokter?'

dokter tenslotte helpen tot een goede diagnose te komen. Want alleen zo kan hij erachter komen wat er precies aan de hand is. Even later is hij uitgevraagd en weet ongetwijfeld voldoende om u van de hoofdpijn af te helpen. Maar dan ineens komt hij volkomen onverwacht, terwijl hij er echt niet hulpeloos bij kijkt, nog met een laatste vraag. „Wat denkt u er zelf van? vraagt hij. Wat een krankzinnige vraag, denkt u. Wat moet ik ervan denken? Ik denk niks. Ik heb er niet voor gestudeerd. „Ik weet het



Spiraaltje helpt bij zeer zware menstruatie

Sommige vrouwen hebben last van een zeer zware menstruatie. Bij hen vermindert het plaatsen van een hormoonbevattende spiraaltje de hevigheid van de menstruatie beter dan het slikken van pijnstillers, bloedstollingbevorderende medicijnen of de 'pil'. Ook houden vrouwen het dragen van een spiraaltje langer vol dan het slikken van medicijnen.

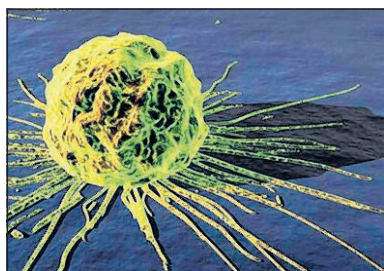
➔ <http://bit.ly/UKjANx>



Uitstrijkje kan ook andere vormen van kanker opsporen

Met behulp van een uitstrijkje is niet alleen (een voorstadium van) baarmoederhalskanker op te sporen, maar ook eierstokkanker en baarmoederkanker. Dit kan door in het uitstrijkje te zoeken naar afwijkende genen die kenmerkend zijn voor deze vormen van kanker. De eerste testen stemmen optimistisch, melden Amerikaanse onderzoekers.

➔ <http://bit.ly/10BqOcT>



Oorzaak spier- en vetverlies bij kanker gevonden

Veel kankerpatiënten vermageren sterk doordat kankercellen een 'schakelaar' in de lever omzetten, ontdekten Duitse onderzoekers. Dit leidt ertoe dat vet uit het voedsel wordt opgeslagen in de lever en niet beschikbaar is voor spieren en vetweefsel. Door de schakelaar uit te zetten lukte het onderzoekers - bij muizen - het vermageren bij kanker tegen te gaan.

➔ <http://bit.ly/101ejBq>



Twee weken hoesten geen reden voor artsbezoek

Wie langer dan een week loopt te hoesten, hoeft nog niet naar de huisarts. 'Ongevaarlijke' hoest duurt gemiddeld achttien dagen, becijferen Amerikaanse onderzoekers, terwijl de gemiddelde mens na vijf tot zeven dagen hoesten al bij de huisarts aanklopt. Snelle actie is alleen geboden als sprake is van bloed of donker slijm ophoesten en kortademigheid.

➔ <http://bit.ly/W4eiLB>



Vaccin tegen darmkanker met succes getest

Amerikaanse onderzoekers hebben met succes bij mensen een vaccin getest dat voorstadia van darmkanker (poliepen) kan opsporen en vernietigen. Het vaccin herkent de poliepen aan het eiwit MUC1. Dat gebeurt vooral goed in een vroeg stadium. Zodra de poliep in een tumor verandert, maakt de tumor stoffen die de afweer onderdrukken.

➔ <http://bit.ly/10gplrj>

Slaap je slecht?

Meer dan een miljoen Nederlanders kampen met een echte slaapstoornis, die hen overdag in meer of mindere mate hindert in hun functioneren. Dat gebeurt vrijwel nooit 'zomaar'. De huisarts of een slaapkliniek kan helpen de oorzaak te vinden.

door **Johanneke Stolk**
illustratie **Helen van Vliet**

Vrijwel iedereen heeft weleens van die nachten dat het slapen niet goed wil lukken. Piekeren, te veel koffie, een ziek kind of een luidruchtig feestje bij de burens, er zijn vele oorzaken te bedenken.

De volgende dag betaal je de prijs. Je bent vermoeid, kunt je moeilijker concentreren, bent prikkelbaarder en zit misschien zelfs wat in de put. Gelukkig slaapt je meestal een of twee nachten later weer goed en ben je verlost van dit soort vervelende gevolgen. Bij 10 procent van de Nederlanders blijft het hier echter niet bij; deze mensen kampen met een structurele slaapstoornis. Om een uur of drie 's nachts is meer dan een miljoen Nederlanders klaarwakker. Vooral mensen met veel werkstress, zoals ondernemers, zijn bovengemiddeld vaak slechte slapers. Een van die nachtelijke worstelaars is Josette van Grein. Inslapen is voor haar nooit het grootste punt geweest. De problemen ontstaan vooral in de loop van de nacht, als zij wakker wordt en het niet meer lukt om in te slapen.

Dat begon zo'n twintig jaar geleden. „Ik was toen in een nare echtscheiding verwickeld, inclusief een langslpende rechtszaak waarin ik moest vechten voor mijn alimentatie. Door de stress die dat veroorzaakte, kon ik steeds slechter slapen. Iedere keer als ik weer zo'n nare brief van de advocaat van mijn ex-man had gekregen, ging het slechter met me.”

De huisarts schreef haar het kalmeringsmiddel Oxazepam voor. „In het begin was een halve tablet voldoende om weer in slaap te komen, maar in de loop van de tijd had ik steeds meer nodig. Door mijn slapeloosheid begon ik steeds meer op te zien tegen de nachten. En overdag voelde ik mij labiel en gammel.”

„Ik probeerde van alles. Las veel boeken met tips over dit onderwerp, ging naar yoga om beter te ontspannen, probeerde acupunctuur, maar niets hielp echt. Ook de slaapkliniek niet die ik heb bezocht. Daar kreeg ik te horen dat ik moest stoppen met de kalmeringsmiddelen. Ik was verslaafd.”

Het is een herkenbaar verhaal voor neuroloog Hans Hamburger. Hij is hoofd van het

Amsterdamse WaakSlaapCentrum in het Slotervaartziekenhuis en voorzitter van de Nederlandse vereniging voor Slaap- en Waak-onderzoek. „Mijn advies is: heb je slaapproblemen die dusdanig groot zijn dat ze je functioneren overdag belemmeren, ga dan praten met de huisarts of ga naar een van de negen geaccrediteerde slaapklinieken in ons land. Maar laat je géén slaappillen voorschrijven. Naar schatting zijn 750.000 Nederlanders aan die middelen verslaafd. Dat gaat heel snel; binnen veertien dagen kan je al afhankelijk worden.”

Bovendien helpen slaappillen op de langere duur niet goed en word je er depressief van. Onderzoek heeft volgens Hamburger aangetoond dat de objectieve slaapwinst gemiddeld slechts vijftien minuten per nacht is. „Terwijl je nog minstens vijftien uur te maken hebt met alle bijwerkingen. Kalmeringsmiddelen helpen je de eerste week door als je iets heel heftigs hebt meegemaakt, zoals ernstige ziekte of dood van een naast familielid. Maar daarna moet je ermee stoppen.” Bij een aanhoudende slaapstoornis kan de huisarts of de slaapkliniek beter op zoek gaan naar de achterliggende problemen, vertelt slaapdeskundige Hamburger. En de eventuele behandeling daarop aanpassen.

„Wij hebben ontdekt dat 20 procent van de mensen die zich aanmelden met slapeloosheid een goed behandelbare aandoening hebben. Dat kan van alles zijn: van een slaapapneu (een ademhalingsprobleem tijdens de slaap), Restless legs-syndroom tot relatieproblemen met langdurige stress en soms depressie tot gevolg. Soms is het een verschoven slaapritme, waar vooral jongeren last van kunnen hebben, omdat zij tot 's avonds laat doorgaan met allerlei contacten via hun telefoon en computer. Soms ook blijkt bij onderzoek in de slaapkliniek dat de slaapstoornis minder ernstig is dan de mensen zelf denken; ze slapen gefragmenteerd en onthouden daarom niet dat ze 's nachts voldoende uren slaap halen. Hamburger: „Sommigen tellen vooral de uren dat ze wakker liggen, en niet zozeer de uren dat ze slapen. Het piekeren over de slaap is vaak erger dan de gestoorde slaap zelf.”

Bij slechtslaper Josette van Grein kwam de oplossing uiteindelijk uit een boek: *Klein Leed* van schrijfster/journaliste Betsy Udink,