

Nathalie Reesink spoort patiënten aan gezonder te leven

‘Kom bij mij niet aan met smoesjes’

Veel medisch specialisten vinden naast hun intensieve werkweek nog energie om zich ergens vrijwillig met hart en ziel voor in te zetten. Gynaecoloog-oncoloog Nathalie Reesink spreekt patiënten bewust aan op hun ongezonde gedrag. Helemaal nadat ze ontdekte hoe fanatiek sporten haar eigen leven veranderde.

HART & ZIEL

Naam project

‘Geen, dit hoort gewoon thuis in de spreekkamer’

Inzet

Patiënten proactief aanspreken op hun leefstijl, met name stoppen met roken en een gezond gewicht

‘Ik vind dat patiënten ook zelf iets moeten bijdragen aan hun gezondheid’

‘Patiënten een beetje choqueren werkt soms het beste’, vertelt gynaecoloog-oncoloog Nathalie Reesink (47) over haar persoonlijke missie om patiënten in het Medisch Spectrum Twente (MST) te laten stoppen met roken en meer te laten bewegen. ‘Veel mensen weten niet dat roken de kans op een afwijkend uitstrijkje aanzienlijk vergroot. En dat overgewicht een relatie heeft met baarmoederkanker.’ Reesink confronteert ze daarmee. ‘Ik vertel rustig aan een jonge vrouw die haar uiterste best heeft gedaan om er verzorgd uit te zien, dat ik meteen aan haar huid zie dat ze rookt. Om vervolgens te bespreken dat roken een rol speelt bij haar afwijkende uitstrijkje.’

Shockeffect

Dat mensen dan schrikken, ziet Reesink als functioneel. ‘Het gaat erom dat ik hun aandacht heb, zodat ik ze gemotiveerd naar de stoppen-met-rokenpoli kan sturen.’ Reesink mag dan gebruik maken van het shockeffect, ze spreekt nooit over schuld. ‘Een opgeheven vingertje werkt averechts. Ik accepteer de mens zoals die tegenover me zit, ik luister goed naar waarom het tot nu toe niet is gelukt gezond te leven en sluit daarop aan. Maar ik ben wel eerlijk.’ In die gesprekken stelt ze zich bewust kwetsbaar op. ‘Ik laat zien als iets me raakt. Dat betekent dat ik soms in tranen raak bij

slecht nieuws. Ik behandel de mens als geheel, niet alleen het zieke gedeelte.’

Die persoonlijke aanpak slaat aan, merkt Reesink, die de impact van ongezond leven een paar jaar geleden zelf aan den lijve ondervond. ‘Ik kom uit een sportief en gezond gezin. Mijn vader was sportleraar. Mijn zus kon supergoed sporten, terwijl ik het al heel wat vond dat ik elke dag naar het ziekenhuis fietste en wat aan tennis en aerobics deed.’ Tot haar man enkele jaren geleden fanatiek ging sporten en haar mee vroeg naar zijn *bootcamp*-groep. ‘Ik dacht dat ik een prima conditie had, maar bungelde hopeloos achteraan. Ik schaamde me dood.’

Eind hollen

Maar Reesink zette door. ‘In het begin vond ik het vreselijk lastig. Maar dat ik me beter ging voelen, gebruik ik nu om patiënten te motiveren door de zure appel heen te bijten.’ Nadat ze een *personal trainer* inschakelde, merkte ze een omslag. ‘Ik kreeg er steeds meer plezier in. Ik werd fitter en veel vrolijker én heb nu een kledingmaat kleiner.’ Inmiddels kan ze niet meer zonder actief bewegen. Reesink sport vijf keer in de week en traint voor een halve marathon. ‘Als ik na een intensieve dag op de operatiekamer of poli met stoom uit mijn oren thuiskom, helpt het om een eind te gaan hollen.’



Nathalie Reesink:

‘Na een intensieve dag op de operatiekamer of poli, helpt het om een eind te gaan hollen’

‘ERAS-project’ (Enhanced Recovery After Surgery) binnen MST, waarbij patiënten voor en na de operatie worden gestimuleerd meer te bewegen. ‘Dat houdt in dat we mensen na de operatie op de uitslaapkamer al op de stoel laten zitten of hun katheter al tijdens de operatie verwijderen, zodat ze uit bed moeten om te kunnen plassen.’ Al die extra beweging bevordert het herstel, patiënten bezetten minder lang een ziekenhuisbed en hebben minder complicaties, blijkt uit onderzoek.

Persoonlijke investering

Reesink gelooft niet dat dit thema louter thuishoort bij de overheid of zorgverzekeraars. ‘Meer specialisten moeten patiënten proactief aansporen gezonder te gaan leven. Ga niet eerst een project opstarten, maar begin gewoon met het doen in de spreekkamer.

Ook al kost het meer tijd en energie, en maak je er niet altijd vrienden mee. Mijn spreekuren lopen altijd uit en ik ga vaak als laatste naar huis. Dat zie ik als mijn persoonlijke investering. Maar dit maakt me blij. Als geneeskundestudent ergerde ik me al mateloos aan al dat roken en drinken. Nog steeds vind ik me erover op, omdat ik weet wat de gigantische gezondheidswinst is van veel bewegen en gezond leven. Ik hoop dan ook dat mijn missie zich als een olievlek over Nederland verspreidt.’ ●

Al haar inzichten deelt ze ongevraagd met haar collega’s en in de spreekkamer. ‘Patiënten moeten bij mij niet aankomen met smoezen, bijvoorbeeld dat ze geen tijd hebben; ze hebben meestal meer tijd dan ik. Ik vind dat patiënten ook zelf iets moeten bijdragen aan hun gezondheid. Hoezo moet ik wat aan hun aandoening doen als ze zelf niets ondernemen? Zo werkt het niet.’

50 kilo lichter

Om mensen de goede richting op te krijgen, kan Reesink soms ferm

zijn. ‘Zo heb ik een jonge vrouw met een langzaam groeiend carcinoom, die 160 kilo woog, naar huis gestuurd om eerst flink te gaan bewegen. Ze fietste die zomer heel Overijssel door, zo’n honderd kilometer per dag, en is vijftig kilo afgevallen. Daarna kon ik haar tumor zonder complicaties verwijderen. Had ik haar eerst geopereerd was het risico op sterfte tijdens of vlak na de ingreep veel groter geweest.’

Enige dwang helpt dus. Dat ziet de gynaecoloog ook bij het