

Preventie

Net mijn drie kids naar school gebracht. Nu opschieten naar mijn praktijk. Onderweg is het duimen dat er geen file is, want dan is het een race tegen de klok. Een kwetsbaar systeem, want er hoeft maar iets op de weg te gebeuren en ik begin te laat met mijn spreekuur. Dit betekent minder tijd en plek voor mijn patiënten. Ik geloof er overigens heilig in dat zelfrijdende auto's het fileprobleem gaan oplossen. Met elkaar communicerende auto's die op een zeer efficiënte wijze naar het werk rijden? Het is toekomstmuziek, maar gaat zeker komen.

„Kijkt u wel uit voor uw hart”, grapt meneer de Vries, als ik zijn controles doe ter voorkoming van hart- en vaatziekten. Hij zag mij binnen stormen in de praktijk en heeft gelijk. Het is net als de dokter die rookt, die zijn patiënten adviseert om te stoppen met roken. Het is verstandig dat je daar als dokter ook zelf iets mee doet. Stress geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, dat is algemeen bekend. Ik ben daar zeker bewust van en gadgetfreak die ik ben, heb ik mijn eigen Bluetooth-armbloeddrukmeter en -weegschaal, een smarthorloge met stappenteller en apps om mijn sportactiviteiten bij te houden. Het is onomkeerbaar dat we in de toekomst nog veel meer met preventie van ziekten bezig zullen zijn en dat we allerlei registraties van onze lichamelijke functies zullen gaan doen. Googelt u maar eens op Michio Kaku, professor in de natuurkunde, die u toont wat de toekomst ons gaat brengen.

Meneer de Vries heeft overigens een prima bloeddruk, goede bloedwaarden, is bezig samen met de diëtiste op zijn voeding te letten en maakt dagelijks een lange wandeling. „Ik heb te veel mensen om me heen die ziek zijn *doc*, ik wil nog heel lang mee”, merkt hij op als hij mijn spreekkamer verlaat. Ik roep meneer Boot binnen, 48 jaar. „Dokter, ik heb net met mijn applewatch een hartfilmpje gedraaid en er wordt aangegeven dat ik een hartritmestoornis heb.” Ik glimlach en vertel hem dat hij een man naar mijn hart is met zo'n modern horloge. Hij toont me het hartfilmpje en inderdaad een ritmestoornis. Ik overleg met de cardioloog, die het ook interessant vindt en meneer wil zien op zijn spreekuur. 's Middags word ik gebeld dat meneer medicijnen heeft gekregen voor zijn ritmestoornis. De toekomst is veel dichterbij dan u wellicht zult denken.

Huisarts André van Loenen heeft een dokterspraktijk en is directeur van Medisch Centrum Zaan-zorg waar verschillende hulpverleners met elkaar samenwerken. Om de week schrijft hij voor deze krant. De beschreven voorvallen berusten op waarheid. Ge-noemde personen zijn fictief.

