

# *Als ik geen dokter was, werd ik schilder*



Volledige naam: **Anouk Bettman**

Geboortejaar: 1970

Geboorteplaats: Kerkrade

### 1. Wie ben je, wat doe je?

“Ik ben opgegroeid in Venlo, Noord-Limburg. Mijn vader was KNO-arts. Na mijn vwo deed ik geneeskunde in Groningen. Bijna iedereen uit mijn examenklas ging naar Nijmegen of Maastricht, maar ik vond zo'n andere omgeving ontdekken ook weleens lekker. Vervolgens heb ik de huisartsenopleiding in Utrecht gedaan en daar ook als waarnemer gewerkt. Totdat ik vijftien jaar geleden in Putten kon beginnen. Met collega Dider Vermaas heb ik de praktijk later overgenomen. In 2016 openden we samen met twee andere huisartspraktijken Da Costa, een nieuw gezondheidscentrum.”

“Ik ben getrouwd met Robert. Hij is KNO-arts in het St Jansdal. We wonen in Harderwijk en hebben twee zonen. Govert van 18 woont sinds dit jaar op kamers in Rotterdam. Hij doet economie & recht. Rogier is 15 en zit in 4VWO. Ook hij wil straks iets met economie. Inderdaad, dus geen geneeskunde. Maar die wens koesterde ik ook niet hoor. Ze zijn daar vrij in.”

“Bij Medicamus ben ik een van de kaderhuisartsen. Ik heb mij toegelegd op ouderenzorg. Samen met Hannie Olthuis uit Ermelo verzorg ik twee keer per jaar de scholing voor POH's. Daarnaast onderhoud ik 't contact met gemeenten, thuiszorg, ziekenhuis en andere relaties. Dit jaar doen we veel aan advanced care planning. Dat is samen met specialisten uit het St Jansdal. Het doel is om bijtijds met patiënten in gesprek te gaan over het levenseinde. Ik heb indertijd ook het project OZO Verbindzorg geleid. Toen was 't nieuw, nu zie je het overal. Dat digitale communiceren neemt een vlucht door de coronacrisis. Het is heel waardevol.”

### 2. Wat vind je fijn aan je werk?

“Ik ben blij met Da Costa en de samenwerking met Dider Vermaas. Het is een groot gezondheidscentrum met praktijkondersteuners, fysiotherapeuten, diëtisten en podotherapeuten. We werken vanuit een gezamenlijke wachtruimte. Daar omheen heb je behandelkamers. Die reuring is prettig. Ons vak kent veel afwisseling en vrijheid. Ik kan op pad en mensen ontmoeten, maar ook zelf projecten opzetten en snel inspelen op veranderingen. Die slagvaardigheid vind ik fijn.”

*Even die aanraking om te troosten kan nu niet. Dankzij alle e-consulten is er wel meer tijd voor andere patiënten. Het virus heeft die digitale ontwikkeling versneld.*

“De mensen in Putten zijn vriendelijk. In de stad kom je sneller in aanraking met allerlei agressie. Het is ook een mooi dorp om visites te rijden. Met al die boerderijen in het buitengebied. Je moet wel een beetje de onderlinge samenhang leren kennen. Die echte familiecultuur. Alles is met elkaar verweven. Dat dorpse spreekt mij juist aan. Sommige patiënten komen op spreekuur en zetten de klompen bij de voordeur. Geweldig toch?”

### 3. Wat vraagt onnodig veel energie?

“Het invullen van alle formulieren. Zo tijdrovend. Zelfs het aanvragen van incontinentiemateriaal is al een gedoe. Alsof er vrouwen zijn die voor hun plezier in een grote luier rondlopen, denk ik dan. Ook geestelijke hulpverlening verloopt soms moeizaam. Al die loketjes. Als ik als huisarts een 15-jarig meisje doorverwijs vanwege suïcidale neigingen, dan moet je haar niet van het kastje naar de muur sturen. Dat maakt mij boos.”

“In vergelijking met Nunspeet en Heerde valt het aantal coronabesmettingen in Putten mee. Maar de impact is groot. De eerste tijd hadden we alleen spoedzorg en coronazorg. Mijn collega en ik draaien nu de spreekuren na elkaar. Dat houdt de wachtkamer zo leeg mogelijk. Die nieuwe afstand tot de patiënt vind ik lastig. Ik wil iemand goed kunnen onderzoeken om een beeld te vormen. Nu zit je al snel met mondkapjes en andere beschermingsmiddelen. Even die aanraking om te troosten kan al niet. Dankzij alle e-consulten is er wel meer tijd voor andere patiënten. Het virus heeft die digitale ontwikkeling versneld. Het is een extra hulpmiddel. Voor sommige wondjes en bultjes is een diagnose op basis van een foto ook prima te doen.”

“Voorheen voelde een spreekuur weleens als een race tegen de klok. Tien minuten per consult is kort. Als je langer de tijd hebt, kun je meer zaken bespreken en oplossen. Dan zijn doorverwijzingen of nieuwe consulten niet eens nodig. In de afgelopen jaren is steeds meer zorg van de tweede naar de eerste lijn gegaan. Dat vraagt meer tijd. De praktijken kleiner maken kan iets oplossen. Ik denk wel dat we hier met elkaar nog een stap in kunnen zetten. Meer tijd voor de patiënt.”

#### 4. Hoe houd je jezelf gezond?

“Ik sport veel, dat is mijn ontspanning. Toen de sportschool nog open was, volgde ik allerlei lessen. Gelukkig wonen we dichtbij het bos. Ik heb een jonge hond met wie ik veel kan hardlopen. Vaak komen we een edelhert tegen. Zoiets kan mijn hele week goed maken. Mijn kinderen weten dat inmiddels. Als ik daarover vertel, dan zie je ze al kijken: daar heb je d'r weer hoor... Hahaha.”

“Uitgebreid koken doe ik ook graag. Soms plannen we een speciale gezinsavond. Samen eten, een goede wijn erbij. Dan kijken we meestal nog een film. Juist als agenda's vol raken, moet je die momenten bewaken. Eerder sloeg ik het sporten weleens over voor een vergadering. Maar je moet het juist omdraaien: goed zorgen voor jezelf, dan kan je veel meer aan.”

“Ons vakantiehuisje in de Eiffel is ook zo'n rustpunt. De telefoon hoeft niet eens uit, want er is nauwelijks bereik. Middenin het bos. Sporten, hout hakken, klussen. Dat doe ik thuis graag. Verven vind ik heerlijk. Geef mij een paar deuren en raamkozijnen en ik kan helemaal ontspannen. Grasmaaien vind ik ook niet erg. Robert zaagt soms een boom om en dan zijn we samen uren bezig. Als ik geen dokter was, werd ik schilder. Of boswachter.”

#### 5. Wat betekent Medicamus voor je?

“Het verbindt ons. En dankzij die ondersteuning kan ik als huisarts meerdere kwaliteitsprojecten draaien. Kijk naar nierzorg, wondzorg, maar ook ouderenzorg. Door te werken met kaderartsen heb je alle specialisaties in huis. Je doet het met elkaar. We hebben nu voor het eerst een regiocontract met ZilverenKruis. Nog verdergaande afspraken over financiering. De vergadering waarin het besluit viel, is met applaus afgesloten. Dat zegt iets. Er is veel vertrouwen en ambitie om het gewoon goed te regelen. Ja, ik vind het leuk om bij deze club te horen.”

#### 6. Wat weet bijna niemand over jou?

“Op mijn bureau in de spreekkamer ligt een stapeltje boeken over een gezonde leefstijl. Allerlei tips over bewegen en voeding. Ik heb ze doelbewust neergelegd als aanknopingspunt voor een gesprek. Patiënten beginnen er zelf over. Dan zegt iemand: ik zie dat boek, eigenlijk zou ik ook meer groenten moeten eten... Werkt heel goed. Ik kreeg die gouden tip ooit van een collega. Zo maak je een precair onderwerp makkelijk bespreekbaar.”



#### 7. Laat zien, wat heb je meegenomen?

“Dit beeldje kreeg ik van mijn vader toen ik een jaar of 22 was. Het is een foetus. Ik had tijdens mijn co-schappen de eerste bevalling begeleid. Mijn vader wilde dat speciale moment markeren. Zo lief. Helaas is hij kort na zijn pensioen overleden. Hij had veel aandacht voor zijn patiënten, maar zeker ook voor het gezin. Die balans was er altijd. Hij maakte ook echt contact met je. Toen ik studeerde zei hij al: let wel op met dit vak, want het kan je zo opslurpen. Ik denk ook vaak aan mijn voorganger in Putten. Hij zei: ‘Anouk, we kunnen als arts niet iedereen beter maken, maar troost bieden kunnen we altijd’. Dat is mijn motto. Je staat nooit met lege handen. Je kan altijd iets betekenen.”

*Je staat nooit met lege handen. Je kan altijd iets betekenen.*