

## Drie generaties van de familie Dogan

in de spreekkamer Richard Starmans



Van de Turkse familie Dogan hebben we drie generaties in ons gezondheidscentrum. Voor zover ik daar zicht op heb, lijken de onderlinge verhoudingen ontspannen en is het een gelukkige familie. Ik zie hen eigenlijk alleen voor lichamelijke problemen, zo anders dan de meeste patiënten in onze wijk. Deze week zag ik de oudste generatie. Meneer en mevrouw Dogan komen altijd apart op het spreekuur. Meneer Dogan is 66 jaar en komt af en toe voor zijn bloeddrukcontrole in een wat ouwelijk kostuum zoals zoveel oudere Turkse mannen. Hij krijgt tabletten hiervoor. Hij kwam in de jaren zeventig op zijn dertigste naar Nederland en geniet nu na 35 jaar werken in een machinefabriek van zijn welverdiende pensioen. Maandag zag ik hem weer. Zijn bloeddruk was gelukkig goed. Hij vertelt me in uitstekend Nederlands dat hij in januari weer een maand naar Turkije gaat. "Af en toe wil ik gewoon even terug. Maar ik heb daar alleen nog één zus. De rest van mijn familie en vrienden woont hier in Nederland. Ik heb het hier goed. Dag, dokter."

Vandaag zit zijn vrouw (65 jaar) voor me met hun oudste dochter Hatice. Zij komt altijd met haar moeder mee om te vertalen. Moeder straalt altijd een zekere tevredenheid en rust uit van onder haar wat fletse hoofddoek. Ze heeft suikerziekte waarvoor ze regelmatig bij onze eigen diabetesverpleegkundige komt. Dat gaat goed met pillen voor de suiker, cholesterol

**'Ik heb het hier goed maar af en toe wil ik even terug naar Turkije'**

en ook voor de maag. Het doel 'meer bewegen' heeft ze uitstekend weten te realiseren. Ze gaat twee keer per week zwemmen 'met andere dikke vrouwen' zoals ze het zelf noemt, zegt Hatice. Nu hebben ze een afspraak gemaakt omdat ze aan de diabetesverpleegkundige verteld had dat ze enkele weken misselijk is en alleen kleine hoeveelheden voedsel tegelijk kan

eten. De verpleegkundige vertrouwde het niet en maakte een afspraak voor hen bij mij. Bij navraag lijkt het vooral om opkomend maagzuur te gaan. Nou kan dat een gevolg zijn van haar diabetes. Dan werken de zenuwen in de buik minder goed. Misschien moeten de medicijnen sterker worden. Ik leg uit dat er misschien ook een bacterie in de maag kan zijn gekomen die deze klachten veroorzaakt.

Als haar dochter dit vertaald heeft, begint mevrouw Dogan te lachen en trekt een vies gezicht. Van haar dochter begrijp ik dat haar moeder dat al gedacht had. Ze had bij het zwemmen verschillende keren water in de mond gekregen. Dat vond ze erg onhygiënisch. Ze moeten er erg om lachen. Ik leg ze uit dat dit waarschijnlijk niet van het vieze zwemwater komt omdat het een andere bacterie is. Via de ontlasting kan de bacterie opgespoord worden. Als ik het potje met daarin een lepeltje voor onderzoek geef, zegt ze lachend 'bacterie'.

Tevreden gaan ze weg. Moeder en dochter lopen gearmd door de gang naar de voordeur, groeten de assistente en vertrekken babbelend uit de praktijk.

### Eén op de vier co's zegt onvoldoende steun te krijgen

Nederland kent op dit moment 8500 co-assistenten, geneeskundestudenten in het tweede deel van hun studie die ervaring opdoen in de praktijk. Ze werken altijd onder supervisie van hun praktijkbegeleider. Na afsluiting van de co-schappen - korte stages bij verschillende specialisten - is men basisarts en kan men kiezen voor een specialisatie, bijvoorbeeld binnen de kliniek of als huisarts. Dan is de co gepromoveerd tot 'arts-assistent', die meer dingen zelfstandig kan doen. De co's worden opgeleid aan acht universiteiten. Van oudsher geldt dit deel van de opleiding als zwaar. Niet alleen vanwege de praktische belasting, ook omdat de dagelijkse artspraktijk met alle dilemma's ineens op een jonge groep afkomt en gevestigde artsen niet altijd openstaan voor kritiek van aankomend artsen.

Dat werd nog eens bevestigd eerder dit jaar door een inventarisatie van het studentenplatform van artsenfederatie KNMG. Die ondervroeg een grote groep co-assistenten. Eén op de vier ondervraagden zegt onvoldoende steun te krijgen van de opleiders op de faculteit en op de werkplek. Een kwart van de co's heeft ernstige vermoeidheidsklachten en vier op de tien ondervraagden beoordelen de werkdruk als zwaar tot erg zwaar.

Die werkdruk en de angst om te falen zijn voor een kwart van de co-assistenten reden om de opleiding niet meer te zien zitten. Volgens de richtlijnen mag een co wekelijks gemiddeld niet meer dan 46 uur werken - inclusief de tijd voor zelfstudie - maar zelf zeggen ze dat ze dit maximum vaak overschrijden, net als de regels voor de maximale lengtes van diensten. Zoals ze overigens later in de loopbaan ook vaak langer zullen werken.

**'Je zult je als co-assistent toch een beetje moeten schikken, als student ben je nog niet de deskundige'**

## Gaan je ogen achteruit door een e-reader?

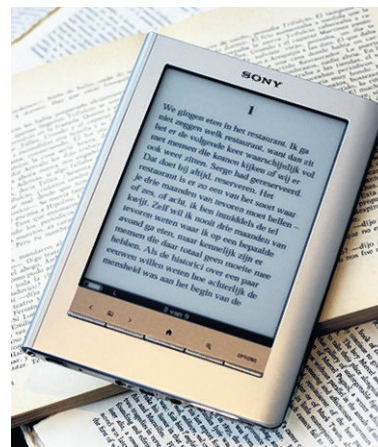
het consult Edwin Kreulen

Handzaam en nooit meer verlegen om een mooie roman. Een lezer ziet de voordelen van een e-reader, maar vraagt zich af: Is dit apparaat slecht voor je ogen?

“Nu ga ik er echt eentje kopen”, heeft de vrouw van de lezer hem onlangs toevertrouwd. “Je hoeft nooit meer stapels boeken mee te sjouwen, en als je een boek uithebt zit je nooit meer verlegen om een nieuwe mooie roman.”

De veertiger ziet ook de voordelen van de e-reader - het dunne handzame apparaat waarop je veel boeken kunt downloaden. Toch maakt hij zich zorgen, en wel om zijn ogen. Op het werk zit hij dagelijks uren achter de computer. In de avond volgt de televisie, tussendoor het kleine scherm van zijn mobiele telefoon en sinds kort is er ook nog de tablet - even een spelletje spelen. Zijn ogen zijn al zo moe. Is de e-reader niet de nekslag voor de kwaliteit van zijn ogen? Is dit apparaat in combinatie met al die andere schermen schadelijk?

“Het antwoord daarop is luid en duidelijk: nee”, zegt Dick van Norren. Bij het Nederlands Oogheelkundig Genootschap is hij voorzitter van de werkgroep 'ergofoalmologie' - die geeft algemene adviezen over het uitvoeren van visuele taken op bijvoorbeeld het werk. “Natuurlijk, hoe meer je je ogen inspannt, hoe groter de kans op vermoeidheid. Maar dat is iets anders dan schade. Vergelijk het met langdurig hardlopen, daarna ben je ook moe.” Wie intensief leest, knippert



'Gewoon kopen, die e-reader'

weinig met de ogen en die kunnen daardoor droog worden - vergeet niet regelmatig te knippen dus.

Van Norren gebruikt zelf een e-reader als hij op reis is - 'naar verre bestemmingen kun je geen stapels boeken meenemen' - en leest thuis gewoon boeken. “Ogen worden minder moe als er voldoende licht is. In veel huiskamers is het beduidend donkerder dan de 400 lux die toch wel ideaal genoemd kan worden.” Een goede leeslamp is vereist, maar dat geldt voor een boek net zo goed als voor de e-reader. Want anders dan die tablet of de televisie wordt het beeld bij een e-reader beter als je er licht op zet. Een tweede voorwaarde is contrast, en daar scoort de e-reader minder op. “Bij boeken zie je vaak zwarte letters tegen een witte achtergrond, mijn e-reader heeft een grijze achtergrond en dat zie ik bij andere readers ook.” Maar die achterstand haalt de

e-reader weer in door de mogelijkheid letters te vergroten. “Dat betekent wat vaker op een knop drukken, maar grotere letters maken de ogen minder moe.”

Van Norren, die een paar jaar geleden met pensioen ging als hoogleraar in de oogheelkundige fysica aan de Universiteit Utrecht, bestrijdt zijn hele loopbaan volkswijsheden als 'wie leest met slecht licht, bederft zijn ogen'. “Toen ik in 1968 bij TNO begon wisten we al dat dit niet klopte. Mijn toenmalige baas zei vaak 'van luisteren naar stille muziek krijg je toch ook geen slechte oren?’ Gewoon kopen die e-reader, valt te concluderen uit het betoog van Van Norren.

Waarschijnlijk merkt de lezer, in de veertig, dat zijn vermogen om te accommoderen - snel scherpstellen op korte afstand - minder wordt. Dat gaat zo rond je vijftigste doorgaans helemaal verloren, of je nou een e-reader gebruikt of niet. “Er zijn wel onderzoeken die aangeven dat de ogen van kinderen die heel veel lezen, zich meer richten op de plus zodat die kinderen sneller een bril met een min-sterkte moeten hebben”, graaft Van Norren in zijn geheugen. “Maar het bewijs is niet eenduidig en om die kinderen alleen daarvoor al vroeg een plus-bril op te zetten, daar zou ik niet aan beginnen.” Hij kreeg zelf op zijn dertiende al een bril en misschien had dat later gekund, maar een ramp is dat bepaald niet.

Zelf een consult insturen? Schrijf de redactie gezondheid of mail: [gezondheid@trouw.nl](mailto:gezondheid@trouw.nl)