

Geneeskundestudent eet gezonder

Genieten van 'slechte' dingen moet kunnen

Geen studie laat de gevolgen van slechte leefgewoonten zo goed zien als geneeskunde. Uit een peiling onder de vrienden van de Arts in Spe-Hyves blijkt dat studenten door hun studie vooral gezonder zijn gaan eten. Tabak en drugs lieten ze toch al links liggen. Heleen Croonen, Eva Poelman, Dewi van Deurssen

Het studentenleven kent vele geneugten. Borrels, gala's en copieuze jaarclub-ententjes geven je aan jaren van hard studeren. Maar als geneeskundestudent word je tijdens je coschappen ook geconfronteerd met de gevolgen die drinken, roken, vet eten of onveilige seks kunnen hebben. In het witte tl-licht van het ziekenhuis zitten patiënten naar hun schoenen te staren, terwijl de arts uitlegt wat hun hartinfarct heeft veroorzaakt. Daar

heeft een student letteren of sterrenkunde nou helemaal geen last van. 'In de loop van de jaren is mijn leefstijl verbeterd vanwege het zien van patiënten die een *life event* hebben doorgemaakt', aldus een geneeskundestudent. Zorgt de zieke patiënt dat een geneeskundestudent minder 'slecht' gedrag vertoont? Of feest de geneeskundestudent in hetzelfde tempo door als de studenten uit andere richtingen, maar dan met meer wroeging over het gedrag? 'Een patiënt van rond de twintig maakt meer indruk dan

Jan-Willem Verlijdsdonk, zesdejaars Maastricht, had soms de hele week patat op het menu.

'In het begin van mijn studietijd hield ik, om stoer te doen, wel eens bij hoeveel ik dronk. Nu, tijdens mijn coschappen, is mijn alcoholgebruik veel minder. Zeker als ik de volgende dag in het ziekenhuis moet zijn, drink ik niet meer dan drie biertjes. Tijdens mijn bestuursjaar van de vereniging dronk ik veel meer en at ik veel slechter dan nu. Soms stond er de hele week patat op het menu; na zo'n week had ik echt zin in gezond eten. In die periode ben ik veel aangekomen. Terug in het "normale leven" vlogen de "bestuurskilo's" er snel weer af. Het contact met patiënten in de coschappen heeft mijn beeld over ongezond gedrag beïnvloed. Eerder keurde ik ongezonde gewoonten af. Nu is mijn oordeel niet meer zo streng en respecteer ik de individuele keuze van een patiënt meer, hoewel ik toch advies zal blijven geven. Ook mijn vrienden zullen het horen als ik denk dat bijvoorbeeld hun alcoholgedrag de spuigaten uitloopt.'



beeld: iStockphoto



beeld: Taco van der Eb, HH

Joanne Sierink, zesdejaars Groningen, vindt alcoholgebruik echt een cultuur onder hoogopgeleiden.

‘Mijn gedrag is niet beïnvloed door mijn studie. Ik rookte al niet, en doe dat nog steeds niet. Ook heb ik altijd al geprobeerd gezond te eten. Ik ben door het studentenleven wel veel meer gaan drinken. Het valt me op dat alcoholgebruik echt een cultuur is onder hoogopgeleiden: dagelijks wijn bij het eten en in het weekend veel drank bij het stappen. Daar doe ik graag aan mee, hoewel ik regelmatig bedenkt dat ik dat niet zo veel zou moeten doen. Ook drugs zijn sociaal geaccepteerd. Op de middelbare school kwam ik daar niet mee in aanraking. Tijdens mijn studententijd heb ik mensen leren kennen die wel eens wat gebruiken of experimenteren. Ik keur dat niet af en ik denk dat je verantwoord drugs kunt gebruiken. Het is wel raar dat op grote feesten bijna iedereen xtc gebruikt en dat je aan ze kunt zien dat ze onder invloed zijn. Iedereen heeft de grootste lol, maar het is een beetje nep.’

iemand die al oud is’, vindt een andere student. ‘Dan zou ik eerder geneigd zijn om mijn gedrag, tijdelijk, aan te passen. Ik heb echter nog maar weinig patiënten van mijn leeftijd gezien.’

Zonder condoom

De Groningse wetenschapswinkel onderzocht in 2005 of eerstejaars geneeskundestudenten gezonder leven dan eerstejaars rechten of psychologie. En wat bleek: geneeskundestudenten roken en drinken inderdaad minder dan studenten rechten of psychologie. Daar staat tegenover dat ze in bed juist weer meer risico nemen; geneeskundestudenten ‘vergeten’ vaker een condoom te gebruiken bij de eerste keer seks. Dat doen rechtenstudenten dan weer beter; die gebruiken naar eigen zeggen allemaal een con-

doom. In het algemeen leefden de Groningse studenten gezond in 2005, door minder te roken en meer fruit en groenten te eten dan de gemiddelde Nederlander. Dat was in 2005, maar hoeveel ongezond gedrag vertoont een geneeskundestudent nu? We vroegen het aan onze vrienden: via www.artsinspe.hyves.nl werden 900 vrienden uitgenodigd voor een enquête met vragen over hoe dat nu zat, met ongezonde leefgewoonten en het verband met de geneeskundestudie. Van hen vulden 110 studenten een enquête in op de website www.artsinspe.nl. Geen materiaal voor een diepgravend promotieonderzoek, maar wel toereikend voor een peiling. Daarnaast belden we een paar vrienden op (zie de *kaders* voor hun ervaringen). Roken is niet populair, slechts 5 van de 110 studenten zegt ‘ja’ op de vraag of ze roken, en 13 studenten geven toe

Hein Handgraaf, vierdejaars Maastricht, vindt een rokende arts ongeloofwaardig.

‘Gezond leven is belangrijk voor mij. Geneeskundestudenten en artsen hebben veel kennis over gezondheid en hebben daarom een voorbeeldfunctie. Een rokende arts die tegen een patiënt zegt dat hij niet mag roken, is niet erg geloofwaardig. Datzelfde geldt voor veilige seks. Ik heb geen vaste vriendin, maar wel eens een scharrel. Als een meisje met me mee naar huis gaat, let ik erop om veilige seks te hebben. Voor mij geen soa! Aan roken heb ik altijd al een hekel gehad. Doordat ik bij de huisarts veel mensen met COPD heb gezien, heeft dat mijn beeld bevestigd. Als rokende vrienden verkouden zijn of hoesten, heb ik geen medelijden. Drinken is een ander verhaal. Ik weet dat het slecht is en dat het je hersenen en lever beschadigt. Maar het is zo sociaal geaccepteerd, dat iedereen eraan meedoet. Sinds ik studeer, drink ik veel meer. Ik heb eens een patiënt gezien met heel veel lichamelijke klachten, hij was kroegeigenaar en dronk dagelijks veel. Mijn toekomst zal er niet zo uitzien!’



beeld: iStockphoto

soms een sigaret op te steken, samen goed voor 16 procent van de hele groep. Lager dan het Nederlands gemiddelde, dat volgens de cijfers van Stivoro in 2008 lag op 31 procent van de volwassenen in Nederland, inclusief de mensen die niet dagelijks roken. Bijna alle ondervraagden hebben inmiddels patiënten gezien die ziek zijn geworden door roken – vaak een aanleiding om minder te gaan roken.

Tenen kwijt

Het is onder geneeskundestudenten normaal dat je elkaar op het roken aanspreekt, volgens Jeroen Kruit (23), zesdejaars geneeskundestudent aan het Erasmus MC. Dat doet de vervent niet-roker dan ook, en niet alleen bij geneeskundestudenten. Hij maakte een filmpje voor YouTube met tien redenen om te stoppen met roken – het is daar inmiddels meer dan twaalfduizend keer bekeken. ‘Veel mensen zijn zich niet goed bewust van de gevaren van het roken, terwijl een op de tien rokers longkanker krijgt’, aldus Kruit.

Niet iedereen is onverholven positief over zijn initiatief. ‘Iemand schreef een reactie bij het filmpje waarin hij mij

longkanker toewenste, dat vond ik wel schokkend. Verder kwamen er negatieve berichten van de leden van de Roken in de horeca-Hyves waar het filmpje ook is geplaatst.’ Kruit vindt het een taak van geneeskundestudenten en artsen om rokers op de negatieve gevolgen van hun verslaving te wijzen, zeker omdat de overheid hierin een taak laat liggen. Wat de roker vervolgens met de informatie doet, valt onder zijn eigen verantwoordelijkheid, is Kruits conclusie. Tijdens zijn coschappen zag hij patiënten die bleven roken, terwijl ze al tenen waren kwijtgeraakt door de vaatproblematiek, mede ten gevolge van het roken. ‘In dat geval kun je als coassistent beter wat afstand nemen dan je verantwoordelijk blijven voelen. Alleen voor mensen die willen stoppen, is het nuttig om er bovenop te zitten’, aldus Kruit. Hij kreeg op YouTube een reactie van een mevrouw die was gestopt met roken, en steeds naar zijn filmpje keek als ze het moeilijk had. Kruit: ‘Dat is mij veel meer waard dan die negatieve reacties.’

Minder in de kroeg

Net als de vier studenten uit de kaders, houden de vrienden van de Arts in Spe-Hyves wel van een glaasje: de helft drinkt, een derde soms en de rest niet. Het percentage drinkers is ongeveer gelijk aan het landelijke percentage van 81 procent van de Nederlanders dat wel eens alcohol drinkt. Bijna alle studenten hebben patiënten gezien die ziek zijn geworden door alcohol, en ook dat is een genoemde aanleiding om te minderen. Maar niet alleen de zieke patiënt. ‘Door mijn coschappen kom ik minder in de kroeg en heb ik geen tijd meer voor mijn bijbaan in de horeca. Resultaat: ik ben minder alcohol gaan drinken.’

Meer dan de helft van de studenten, 63 van de 110, drinkt nooit als ze de volgende dag een patiënt zien. De rest drinkt niet meer dan een paar glazen, op twee studenten na, die zeggen dat ze er geen last van hebben de volgende dag. In het algemeen vinden de meeste studenten dat ze rekening houden met hun gezondheid, maar wel genieten van de dingen die slecht voor de gezondheid zijn. Naast roken en drinken kunnen dat bijvoorbeeld drugs, onveilige seks en ongezond eten zijn. Een paar ondervraagde vrienden gebruiken drugs, een paar gebruiken niet altijd een condoom bij een onzeker seksueel contact. Meer dan de helft van de studenten heeft patiënten gezien die ziek zijn door drugs of onveilige seks. Bijna iedereen heeft patiënten meegemaakt die ziek zijn door roken of alcohol. Dat laatste geldt ook voor ongezond eten – bijna iedereen kent patiënten die ziek zijn geworden door de vette hap, maar dat belet de meeste mensen niet om ongezond te eten. Toch is ‘gezonder eten’ het vaakst genoemde antwoord op de vraag of het gedrag door de studie is veranderd.

Dreigende theorie

Tijdens de coschappen ontstaat een intensiever contact met de kliniek, en met patiënten die ziek zijn geworden door ongezond leven. Studenten zien na hun coschappen drie keer zo vaak gevolgen van ongezonde leefstijl bij patiënten als daarvoor. De verwachting was dat vooral

studenten die al coschappen hebben gelopen, gezonder zijn gaan leven. Dat blijkt niet zo te zijn. Beide groepen leven ongeveer even gezond en veranderen ongeveer even vaak hun leefgewoonten door hun studie.

Buiten het zien van patiënten kan ook een vak met veel dreigende theorie zorgen voor een gezondere leefstijl. 'Sinds ik het thema abnormale celgroei heb gehad, ga ik nooit meer onbeschermd in de zon zitten, en zeker niet te lang.'

Wat niet is gevraagd, maar wat wel heel gezond is, is natuurlijk lichaamsbeweging. Een van de geneeskundestudenten wijst daarop: 'Ik let extra op een sportieve leefstijl, met genoeg bewegen en het voorkomen van overgewicht. Een arts moet er representatief uitzien, ook wat betreft lichaamsbouw.' *Ais*



Het Gronings onderzoek en het filmpje van Jeroen Kruit zijn te vinden onder dit artikel op www.artsinspe.nl.

Michelle Nysten, zesdejaars Maastricht had een mede-co met een alcoholkegel.

'Ik kom uit het Bourgondische zuiden en houd wel van een drankje op zijn tijd. Toen ik lid werd van een studentenvereniging, nam mijn alcoholgebruik toe. Sinds ik met mijn coschappen ben begonnen, drink ik weer minder. Een avond doorzakken voor een intensieve werkdag kan niet. Een mede-co had een keer een enorme alcoholkegel. Hij hing de hele dag in het hok van de aios en hoopte dat niemand het zou merken. Later bleek dat hij die dag niet bij patiënten in de buurt mocht komen.

Over roken ben ik anders gaan denken. Het is voor mij moeilijk me 100 procent in te zetten voor mensen die ondanks goede voorlichting, toch niet willen stoppen met roken. Zo zie ik nu op de ivf-afdeling dat mensen enorm veel moeite doen voor een zwangerschap, maar hun kansen sterk reduceren door niet te stoppen met roken. Dat snap ik niet. Over drugs ben ik iets milder. Op de middelbare school kende ik mensen die wiet verhandelden, in mijn ogen waren dat een soort junks. Nu ben ik toleranter: af en toe blowen of experimenteel drugsgebruik kan geen kwaad.'



beeld: Shutterstock

Kwik

Ik ontvang graag cadeautjes van de farmaceutische industrie

Snoepreisjes, bureaulampen, reflexhamers en pennen. Leuke cadeautjes voor artsen, maar men dient te kiezen voor het beste medicijn en niet voor het medicijn met het leukste prijsje. Studenten zijn echter blij met alles wat gratis is, toch?

Pim Martin, zesdejaars, Maastricht

'Zelf laat ik me niet zo beïnvloeden door het krijgen van cadeautjes. Tijdens mijn semi-artsstage in een academisch ziekenhuis heb ik ook gemerkt dat de keuze voor medicijnen voornamelijk wordt bepaald door het algemene beleid in het ziekenhuis en de keuzes van de zorgverzekering. Maar soms vraag ik me wel af waar alle heisa vandaan komt. Bedrijven met een goede marketing verkopen meer, ik zie daar het gevaar niet zo van in.'

Robert-Jan Sprong, vijfdejaars, Groningen

'Ja. Natuurlijk! Iedereen vindt het leuk om cadeautjes te krijgen. Het is echter verleidelijk je objectiviteit door zo'n presentje te laten beïnvloeden. Daarom is het belangrijk om je te realiseren dat de mensen van de farmaceutische industrie subjectieve informatie geven. Het is makkelijk om klakkeloos aan te nemen wat ze vertellen en je objectiviteit te verliezen. En dat is waar het gevaar zit, niet in het cadeautje zelf. Blijf kritisch!'

Tessa Verlaan, zesdejaars, Maastricht

'Dat is een lastige kwestie. Daar zitten echt twee kanten aan. Natuurlijk vindt iedereen het leuk om dingen te krijgen, maar de invloed van die cadeau's is niet altijd gunstig voor de patiëntenzorg. Ik heb gemerkt dat huisartsen vaak nieuwe medicijnen voorschrijven die net op de markt zijn. Deze medicijnen hebben dan helemaal nog niet zulke geweldige resultaten in de praktijk. Maar als een artsbezoeker een mooi verhaal vertelt over het middel en een leuke attentie meeneemt wordt het middel toch vaak voorgeschreven. Dat is niet altijd verstandig, maar wel het risico van cadeautjes.' (EP)

Wil je ook eens je mening geven in deze rubriek? Mail dan je telefoonnummer naar artsinspe@medischcontact.nl