

## PORTRET

Om de week portretteert Medisch Contact een arts: over het doktersvak én het leven daarnaast. Wat doet u buiten uw werk? Bent u wel in balans? Of beleefde u iets bijzonders of aangrijpends? Doe mee en mail ons: [redactie@medischcontact.nl](mailto:redactie@medischcontact.nl)

# Levens redden via Instagram



Naast haar werk als SEH-arts onderwijst **Heleen Lameijer** via social media leken en zorgverleners in het toepassen van reanimatie en aed. 'Ik heb gehuild toen ik hoorde dat iemand een geslaagde reanimatie had gedaan.'

**G**eneratiegenoten van Heleen Lameijer zijn vaak aanwezig op plaatsen waar reanimaties plaatsvinden, zoals op straat of in de sportschool. Maar lang niet allemaal hebben ze een reanimatiecursus gevolgd. 'Daarom ben ik mei 2019 de @instalifesaver cursus gestart op mijn Instagramaccount. Honderden cursisten hebben hem gedaan. En in die zomer volgde de @AEDkennercursus.' De online cursussen maken deel uit van haar bedrijf Make Science Work. 'Daarmee wil ik medische kennis beter beschikbaar – en vooral begrijpelijker – maken voor zowel de leek als de zorgverlener.'

### PARACETAMOL

Ze startte het bedrijf eind 2018 toen ze klaar was met haar promotie en wat tijd over had. In gesprekken met vriendinnen merkte ze dat veel medische feiten geen wijdverspreide kennis zijn. 'Een vriendin had hoofdpijn. Ze had maar één tablet paracetamol genomen, terwijl ze 1.80 meter is en 75 kilo weegt. Zij heeft gewoon twee tabletten nodig. Voor mij was dat logisch, maar voor haar niet.' Via Instagram ging Lameijer dit soort informatie delen. Wekelijks post ze nu een 'wist-je-dat-woensdag'-weetje en helpt ze onjuistheden de wereld uit op 'feit-of-fabel-vrijdag'. In een jaar tijd kreeg ze tienduizend volgers, de teller staat nu op twaalfenhalftuizend. 'Mensen krijgen graag informatie van iemand die ze vertrouwen', verklaart Lameijer deze aantallen.

### MASTERCLASS ONDERNEMEN

Voorlopig levert de onderneming haar meer ervaring op dan geld. En roem, want ze komt ermee in de media en wint prijzen, zoals de Vrouw in de Media Award 2019 en VIVA400 Visionista. 'Bij die ondernemerswedstrijd hoorde een masterclass ondernemen, ik leerde ook pitchen. Mijn subsidieaanvragen voor wetenschappelijk onderzoek zien er nu totaal anders uit, ik schrijf veel betere voorstellen en kan het idee beter vermarkten. Dat geldt ook voor mijn presentaties op congressen, dat zijn een soort TED-talks geworden.'

### SOCIALE GENEESKUNDE

Op Instagram kan Lameijer haar creativiteit kwijt. 'Als kind knutselde ik veel bij mijn oma. Nu kan ik dat allemaal digitaal doen, bijvoorbeeld met korte video's.' Bovendien voelt haar onderneming nu al als een succes, omdat ze hoorde dat een cursist een geslaagde reanimatie heeft meegemaakt. 'Toen ik dat bericht kreeg, heb ik gehuild hier in de kamer.' Ze ziet haar activiteiten op social media eigenlijk als sociale geneeskunde. 'Als je beter weet hoe je voor je lichaam kunt zorgen, ben je autonoom en kun je de regie over je eigen lichaam voeren. Dat wil ik bereiken, zodat mensen zélf weten wanneer ze twee paracetamols moeten nemen.' **Eva Nyst**

#### Leeftijd: 33

**Werk:** fulltime-SEH-arts bij Medisch Centrum Leeuwarden en ondernemer

**Privé:** woont alleen (met kat). Een vriendin werkzaam bij Artsen zonder Grenzen woont bij haar in als zij in Nederland is: 'Meestal is dat voor een maand of twee, maar dit voorjaar was dat door corona bijna een halfjaar.' Lameijer heeft met haar vriend een nieuwbouwhuis gekocht waar ze in 2022 intrekken.