

Erica Frank: vertel tijdens consult over je eigen gezonde leefstijl

Fitte arts kweekt fitte patiënt

Henk Maassen

Bij de loodgieter thuis lekt altijd de kraan, wil de volkswijsheid. Maar volgens hoogleraar public health Erica Frank gaat dit voor artsen niet op. Zij leven wel degelijk gezonder dan anderen. En daar kunnen ze in hun werk gebruik van maken.

De ontbijtzaal in het Amsterdamse Doelen Hotel is halfgevolgd. Erica Frank loopt langs het buffet, komt met een vol bord terug aan haar tafeltje en steekt al etend, zonder dat er een vraag is gesteld, van wal. 'Zeker, de gezondheid van dokters is mijn expertise', zegt de Canadese *public health*-arts. Maar ze wil ook gezegd hebben dat ze meer pijlen op haar boog heeft. Zo is ze bezig met de oprichting van een museum over *public health*, en de eerste tentoonstelling moet gaan over de geschiedenis van evidence-based medicine. In dat opzicht is ze een echte Canadees, daar hebben ze EBM per slot van rekening min of meer uitgevonden. Frank: 'Voor mij is *public health* niets meer of minder dan evidence-based activisme.' Behalve arts is Frank ook een bekende milieu-activist. Desgevraagd zegt ze dat ze geen onderscheid ziet tussen beide bezigheden. Daarvoor

snijdt het mes te vaak aan twee kanten. 'Neem vlees. Artsen zouden hun patiënten moeten aanmoedigen minder vlees te eten. Dat is niet alleen gezond, het reduceert ook de uitstoot van broeikasgassen. 18 procent daarvan is immers afkomstig van vee.'

Haar staat van dienst verradt nog een interesse: ze is oprichter van en eindverantwoordelijk voor Health Sciences Online, naar eigen zeggen wereldwijd een van de meest bezochte websites met volledig onafhankelijke en betrouwbare medische informatie.

Beter dieet

Meestentijds werkt Frank als hoogleraar Preventive Medicine and Population Health aan de Universiteit van British Columbia. In die hoedanigheid was ze een paar dagen te gast in het AMC voor een lezing en een masterclass over haar onderzoek naar de gezondheid van dokters. 'Je hoort wel eens dat het niet zo zou zijn', aldus Frank, 'maar artsen leven gemiddeld toch echt langer dan de gewone populatie.' Dat ze vaak ook gezonder blijken dan mannen en vrouwen met andere beroepen in dezelfde sociaaleconomische klasse, is dus niet verrassend. Frank stelde het keer op keer vast in verschillende publicaties. Ze vond het in Canada en de VS, maar bijvoorbeeld ook in Colombia. 'Dokters hebben verstand van gezondheid en ziekte en dat blijkt gewoon heel veel uit te maken. In de VS bijvoorbeeld rookt nog maar 4 procent van alle artsen.' Toch valt er nog wel wat te verbeteren aan hun gezondheid. Frank denkt aan bewegen en

Loopbaan

Erica Frank (1962) was onder andere hoofdredacteur van Preventive Medicine (1994-1999), en is momenteel hoogleraar Preventive Medicine and Population Health aan de University of British Columbia in Vancouver, Canada.

In de VS en Canada verrichtte ze cohortonderzoek naar de persoonlijke leefstijl van artsen en de invloed daarvan op patiëntenzorg. Ze is initiatiefnemer van The Healthy Doc-Healthy Patient Project waarmee ze wil aantonen dat gezonde dokters als rolmodel kunnen bijdragen aan de gezondheid van de algemene populatie.

Frank is getrouwd met een psychiater en heeft een zoon.



Erica Frank: 'Natuurlijk verdienen dokters waardering. Maar toch niet meer dan mensen die met ondankbaar, saai werk een betrekkelijk laag loon verdienen?'

beeld: Erica Frank

'Dokters hebben het helemaal niet slecht'

vooral aan dieet. 'In de VS bestaat al het *Healthy Hospital Food Initiative* en ik zou daar graag bij aanhaken door het nuttigen van groenten en fruit onder studenten en artsen te bevorderen.'

Zelfzorg

Verder heeft ze weinig klachten over het gezondheidsgedrag van artsen. Althans als het gaat om de populaties die zij heeft onderzocht. Eigenlijk weet ze maar één doodsoorzaak die zich bij artsen relatief vaker voordoet dan in de algehele populatie. 'In de VS komt zelfdoding bij vrouwelijk artsen wat vaker voor. Maar

ik zeg er gelijk bij: de incidentie van depressie verschilt niet met die van de populatie en gedachten over suïcide komen onder artsen zelfs minder voor. Misschien heeft het cijfer vooral te maken met het

feit dat artsen beter dan wie ook weten hoe ze zichzelf van het leven kunnen beroven.'

Dat artsen hun eigen gezondheidsproblemen negeren of bij medische klachten bezoek aan een collega uitstellen, gelooft ze niet. 'Bij gezondheidsproblemen gaan ze juist onmiddellijk op zoek naar medische zorg.' Wel zoeken artsen

vaak hun grenzen op. Van alle Canadese artsen gaat slechts 11 procent niet aan het werk als ze zich een keer niet lekker voelen. De meerderheid doet in zulke gevallen aan zelfzorg. 'Het zal elders wel niet anders zijn,' vermoedt ze.

Verongelijkheid

Frank legt uit dat artsen menen dat ze professioneler overkomen naarmate ze zich meer houden aan 'een uitgebalanceerde, gezonde leefstijl'. Tegelijkertijd denkt maar ongeveer de helft dat ze die balans ook daadwerkelijk hebben bereikt. Het stressvolle, drukke bestaan zou daar debet aan zijn.

Nu moet haar daarbij wel iets van het hart: ze weet dat veel dokters vinden dat ze een zwaar beroep hebben en dat ze ook menen dat ze daar niet altijd de gepaste waardering voor krijgen. Een houding die Frank het best verwoord zag door de titel van een artikel, geschreven door een boze collega, dat ze vorig jaar onder ogen kreeg: *'Why physicians always get screwed'*.

Het is een vorm van verongelijkheid waarmee je bij Erica Frank niet moet aankomen. Opstandig: 'Het lijkt verdorie wel alsof artsen voortdurend op zoek zijn naar redenen waarom het verschrikkelijk is om dokter te zijn. Maar dokters hebben het helemaal niet slecht.' Nog



niet zo lang geleden deelde ze een taxi met een paar collega's die zich gedurende de rit beklagden over hun werkomstandigheden, hun salaris en de geringe waardering die hen ten deel viel. Na een tijdje kon ze het gezeur niet meer verdragen. 'Ik vroeg ze hoe ze het in hun hoofd haalden te klagen in het bijzijn van de taxichauffeur. Dokters hebben een langer dan gemiddeld leven en ze hebben buitengewoon interessant, belangrijk en stimulerend werk. Ja-zeker, ook dokters verdienen respect voor hun inzet, net als mensen in andere beroepen. Maar verdienen we daarvan echt meer dan mensen die met ondankbaar, saai werk een betrekkelijk laag loon verdienen?' Ze kijkt er triomfantelijk bij. Dat moest ze even kwijt.

Leefstijl

Frank wil graag uitleggen waarom het zo belangrijk is dat dokters gezond zijn. 'Healthy doctors equals healthy patients', zegt ze. De uitspraak kan worden gezien als 'de stelling van Frank'. Een gedurfde stelling? 'Helemaal niet', reageert ze, 'er bestaat veel bewijs voor.' Een groot deel van haar loopbaan als onderzoeker heeft ze gewijd aan de onderbouwing ervan. Nog ongepubliceerd onderzoek dat ze kortgeleden heeft afgerond, toont

de juistheid ervan volgens haar opnieuw aan. Met elektronische patiëntendossiers laat ze daarin zien dat dokters die tijdens een consult een halve minuut uitweiden over hun persoonlijke, gezonde leefstijl, patiënten sterker aanzetten om de eigen ongezonde leefstijl te verbeteren. Maar dat is niet alles, bezweert ze. Ze laat ook zien dat daardoor de gezondheid van patiënten daadwerkelijk verbetert. Het zou zelfs de mortaliteit verlagen. 'Ik vind dat zeer bemoedigend.'

Natuurlijk moet de arts wel de waarheid spreken. Ze lacht: 'Vertel geen verhalen over marathons die je loopt, als je in werkelijkheid zelden van de bank afkomt.' *Practice what you preach*, noemt Frank dat. Ze vertelt hoezeer dat vooral opgaat voor bewegen en eten. Dokters die minder vet eten en meer bewegen zijn significant vaker bereid deze onderwerpen in een consult aan de orde te stellen. Ze liet patiënten

video's zien waarop artsen adviezen gaven over dieet en bewegen en stelde vast dat de medici geloofwaardiger overkwamen als ze tevens spraken over hun eigen gezonde gewoonten op dat gebied.


Vrouwelijke artsen

Haar onderzoek naar de gezondheid van artsen heeft nog twee belangrijke kerngegevens opgeleverd, vindt ze zelf. 'Vooral vrouwelijke artsen zijn zeer gezond. Ze zouden daarom kunnen fungeren al een soort standaard. Ik bedoel: daarmee heb je in zekere zin een norm voor wat je met verstandig gezondheidsbeleid kunt bereiken of waaraan je het succes van dat beleid kunt afmeten.'

Haar tweede punt is dat bevordering van gezond gedrag onderdeel zou moeten zijn van het medisch curriculum. Ze weet dat studenten en jonge artsen vaak lange uren maken, lijden aan slaaptekort en vrijwel dagelijks te maken krijgen met lijden en dood. Ziekte, depressie en emotionele problemen kunnen daarom in het verschiets liggen. 'Studenten moeten daarmee leren omgaan, want ze lopen anders een hoog risico daardoor in een later stadium symptomen te ontwikkelen.' Bovendien geldt ook hier: jong geleerd, oud gedaan. 'Aanmoedigen van een gezonde leefstijl werkt door in hoe studenten dergelijk gedrag later als beroepsbeoefenaar zullen bevorderen onder hun patiënten,' zegt Frank.

Fietshelm

En dan is het ontbijt op. Erica Frank heeft haast, want ze moet nog een vliegtuig halen. Bij het afscheid wil zowel de *public health*-arts als de milieuactivist in haar nog even een goede raad geven. Eerst de dokter: 'Ik weet niet hoe Hollandse artsen er tegenaan kijken, maar waarom dragen niet alle fietsers hier een helm? Zijn jullie koppiger dan andere volken, of denken jullie dat je schedels dikker zijn? Willen jullie misschien meer organdonoren?' Dan de milieuactivist – die is ook erg bezorgd: 'De zeespiegel stijgt, dat weten jullie toch? *So please stop your country from drowning!*'

Het ontbijt dat Frank tijdens het interview heeft genuttigd was overigens geheel in lijn met de gezonde leefstijl die ze propageert: geen vlees en heel veel fruit. 

'Vertel geen verhalen over marathons, als je zelden van de bank afkomt'



Belangrijke publicaties van Erica Frank en websites met aanvullende informatie vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl.