

Frederika Hostens
Foto's: Wouter Cocquyt

Beter begrip leidt tot betere zelfzorg

Voor de kijkers van 'Ook getest op mensen' is Tom Jacobs een vertrouwd televisiegezicht. Voor zijn patiënten in Antwerpen is hij gewoon 'dokter Tom op de fiets'. Maczima zocht Tom Jacobs op in zijn huisartspraktijk, waar hij een al even grote spraakwaterval blijkt te zijn als in de televisiestudio.



Tom Jacobs: "De impact van chronische ziekten is enorm en wordt alleen maar erger."

Een huisdokter die meewerkt aan een televisieprogramma, het is geen alledaags gegeven. "Ik vond het zelf ook niet evident toen ik vier jaar geleden die vraag kreeg", steekt Tom Jacobs van wal. "Televisie was in mijn ogen een te vluchtig medium en daarom zegde ik eerst neen. Gelukkig heb ik me net op tijd bedacht, want na enkele uitzendingen had ik al door dat het wél een geschikt medium is om over gezondheid te vertellen. Ik heb ontdekt dat de mensen in de studio en de kijkers thuis willen bijleren en dat ze wel degelijk iets opsteken van wat ik daar allemaal zeg."

"Eerlijk gezegd had ik helemaal niet verwacht dat een programma waaruit mensen iets kunnen 'leren' op een woensdagavond rond negen uur zulke hoge kijkcijfers zou halen. Maar nogmaals: ik heb me daarin vergist. Mensen blijken open te staan voor eenvoudige bood-

schappen over hoe hun lichaam in elkaar zit en hoe ze er beter kunnen voor zorgen. En aangezien een beter begrip kan leiden tot betere zelfzorg, werk ik daar graag aan mee."

● Gezonde levensstijl

De patiënten van Tom Jacobs reageerden het eerste seizoen heel verrast. "Wat doet dokter Tom in 's hemelsnaam op televisie?", vroegen ze zich hardop af. "Maar ik merkte dat ze ook wel een beetje trots waren", voegt Tom Jacobs eraan toe. "Zo van: hé, dat is ónze dokter! Intussen zijn ze het gewoon dat ik niet alleen consultaties doe, maar daarnaast ook wel eens iets voor televisie doe en boeken schrijf."

Een van de hoogtepunten van Tom Jacobs' medewerking aan 'Ook getest op mensen' was de uitzending

waarin hij het had over kalmeer- en slaappillen. “Het gaf me een grote voldoening om rustig te kunnen uitleggen waarom mensen ze beter niet slikken. Ze zijn misschien nuttig voor gebruik in bepaalde crisissituaties, maar niet voor langdurig gebruik omdat ze verslavend zijn en overdag blijven nawerken. Marleen Temmerman was toen toevallig in de studio en kwam me achteraf feliciteren. Ik kan je zeggen dat ik in de wolken was met haar compliment!”

“ Chronische ziekten leiden tot een verlies van levenskwaliteit en tot beperkingen in iemands sociale leven.”

Overall waar hij komt, laat Tom Jacobs geen gelegenheid onbenut om een gezondere levensstijl te promoten. “Dat is iets van lange adem en daarom blijf ik er zo op hameren. Voor onze gezondheid is primaire preventie het allerbelangrijkste. Vreemd genoeg krijgt dat aspect niet altijd de meeste aandacht. Denk bijvoorbeeld aan darmkanker: waarom gaat het in de media zo vaak over het belang van vroegtijdige opsporing (screening) en zo weinig over het belang van goede leefgewoontes (zoals veel bewegen of meer groenten en fruit eten en minder verzadigde vetten) die het risico op darmkanker verkleinen?”

● De fiets als superdrug

Als het over gezonde gewoontes gaat, is Tom Jacobs zeker niet pessimistisch ingesteld. “Er tekent zich een positieve evolutie af”, stelt hij tevreden vast. “Dat roken ongezond is, moet ik zelden nog zeggen. Af en toe dist er nog eens een patiënt een verhaal op van een grootvader die negentig jaar is geworden en elke dag heeft gerookt, maar ik kan tegenover zo’n verhaal wel tien tot twintig andere verhalen stellen van mensen die ook elke dag gerookt hebben en op de leeftijd van veertig, vijftig of zestig jaar gestorven zijn door hun rookgedrag. Voor de meeste mensen is het nu intussen wel duidelijk dat door te roken het risico op gezondheidsproblemen en vroegtijdig overlijden toeneemt.”

Tom Jacobs ondervond ook aan den lijve hoe bepaalde gezonde gewoontes die vroeger werden afgedaan als ‘excentriek’, nu meer aanvaard en aangemoedigd worden. “Al meer dan 25 jaar doe ik bijna al mijn huisbezoeken met de fiets. In het begin keken de mensen raar op en stelden me wel eens de vraag ‘maar allé, dokter, je hebt nu toch al wat patiënten, heb je nu nog niet genoeg verdiend om een auto te kopen?’ Nu er meer en meer fietsers en ook fietsende dokters opduiken in het straat-



Al meer dan 25 jaar doe ik bijna al mijn huisbezoeken met de fiets.

beeld, krijg ik die vraag bijna nooit meer.”

“Wist je trouwens dat de hoogste medische autoriteit van het VK de fiets een superdrug noemt?”, werpt Tom Jacobs op. “Door de fiets in plaats van de auto te nemen, werk je niet alleen aan je eigen gezondheid, maar houd je ook mee de opwarming van de aarde tegen. De stad Barcelona heeft berekend dat er sinds de invoering van de stadsfietsen daar, twaalf mensenlevens en negen miljoen kilo CO₂ per jaar worden gespaard. Cijfers die kunnen tellen.”

● Van acute naar chronische zorg

Een ander stokpaardje van Tom Jacobs is chronische zorg. “De impact van chronische ziekten is enorm en wordt alleen maar erger. Het is een epidemie die jaarlijks vele miljoenen doden eist, zowel in de derde wereld als in het Westen. Daarnaast leiden chronische ziekten tot een verlies van levenskwaliteit en tot beperkingen in iemands sociale leven. Ze vormen het grootste aandeel van de kosten voor de gezondheidszorg en zijn een obstakel in de economische ontwikkeling van een land. Allemaal redenen om de focus te verleggen van acute zorg naar chronische zorg.”

De strijd tegen chronische ziekten is niet alleen een strijd die de patiënten zelf moeten voeren door voldoende oog te hebben voor een gezonde levensstijl, maar ook een strijd die de huisdokters en andere zorgverstrekkers moeten voeren. “Huisartsen moeten meer dan ooit samenwerken met andere zorgverstrekkers op de eerste lijn en met medisch specialisten. Ze moeten ook meer aandacht hebben voor de inzameling en de uitwisseling van gegevens.”

Ook de overheid draagt een grote verantwoordelijkheid in de organisatie van chronische zorg. Tom Jacobs: "In navolging van andere landen heeft België met de zorgtrajecten voor mensen die lijden aan chronische nierinsufficiëntie en voor bepaalde groepen van diabetespatiënten de eerste stappen gezet naar een doelgerichte chronische zorg. De zorgtrajecten honoreren en stimuleren de samenwerking tussen patiënt, huisarts en specialist en leggen duidelijke taakafspraken vast. Ze dragen zo bij tot een meer efficiënte aanpak van chronische aandoeningen en een betere kwaliteit van de zorg. België is op de goede weg, al blijven er nog veel kansen onbenut."

● Kleine schakel in groot radarwerk

Als we vragen waarom Tom Jacobs zoveel jaren geleden beslist heeft om huisarts te worden en of hij nog altijd achter zijn keuze van toen staat, glimlacht hij breed. "Ik zag er wel iets in om een vrij grote hoeveelheid kennis op te doen – wat ik op zichzelf al leuk vind – en die ten dienste te stellen van mensen die niet voort kunnen, die ergens in nood verkeren."

Weet je wat nog zo leuk is aan geneeskunde? Dokters zijn de resultanten van een traditie die al 2000 jaar bestaat. Al eeuwen zijn ze bezig om uit te zoeken hoe ze op een manier die wetenschappelijk verantwoord is iets kunnen doen aan een lichaam dat in de problemen zit. Ik heb die fakkel mee overgenomen en zal hem ook weer doorgeven. In dat grote radarwerk voel ik me heel klein, maar ik ben blij dat ik er een deeltje van ben."

Op stap met de huisarts

Als huisarts bezoekt Tom Jacobs vaak patiënten in een sociaal woonblok in Antwerpen en maakt zo hun wel en wee mee. Hij schreef zijn ervaringen neer in 'Op stap met de huisarts, lotgevallen in een appartementsblok'.

We mogen van Standaard Uitgeverij vijf exemplaren wegschenken. Wil je een kans maken op een gratis boek? Stuur dan een kaartje naar Maczima, PB 40, 1030 Brussel of een e-mail naar maczima@cm.be voor 30 september 2013.



Bio

Tom Jacobs (56) studeerde geneeskunde en filosofie aan de KU Leuven. Hij werkt sinds 1986 als huisarts in Antwerpen. Sinds 2009 verzorgt hij een medische rubriek in 'Ook getest op mensen'. Hij beantwoordt er op een speelse en toegankelijke manier kijkersvragen over dagelijkse kwaaltjes en helpt hardnekkige misverstanden de wereld uit.

Tom Jacobs schrijft wekelijks een column in het magazine 'Primo'. Van zijn hand verschenen twee boeken bij Standaard Uitgeverij: 'Lichaamswijzer' (2010) en 'Op stap met de huisarts' (2013).

Fan en in de ban van...

Lester Breslow

Deze Amerikaanse arts-onderzoeker was de eerste die met statistische berekeningen aantoonde dat een gezonde levensstijl onze kansen op een langdurig leven vergroot. Hij destilleerde zeven gezonde levensgewoonten: beperkte alcoholconsumptie, niet roken, regelmatig fysieke inspanningen doen, zes tot acht uur slapen per etmaal, regelmatig eten zonder tussendoortjes, een normaal gewicht houden en elke dag de tijd nemen voor een goed ontbijt.

The British Medical Journal

Wereldberoemd tijdschrift waarin Tom Jacobs geregeld informatie opzoekt of gewoon door grasduint. "Ik vertoef ook graag op de digitale tegenhanger www.bmj.com. Ik vind het enorm leuk en leerrijk om te zien hoe de auteurs kritisch en waakzaam blijven zoeken naar goede geneeskunde."

Patricia Kopatchinskaja

Een Moldavische violiste die in oktober 2011 te gast was in deSingel in Antwerpen. "Ik was diep onder de indruk van haar eigenzinnige spel en persoonlijkheid. Er zijn overigens nog veel andere muzikanten die indruk op me maken, zoals de Noorse trompettiste Tine Thing Helseth, de Franse pianist Jean-Philippe Collard en de Japanse dirigent Seikyo Kim."

