

Deze tekst verscheen 23 april op www.diepinjehart.nl, een website van Colette Mulder. Zijn interviewt mensen over wat corona doet met mensen (<https://www.diepinjehart.nl/alle-verhalen/benieuwd-hoe-de-zorg-blijvend-verandert>).

Benieuwd hoe de zorg blijvend verandert

Liset van Dijk (54) woont in Amsterdam. Zij werkt drie dagen per week als onderzoeker bij het Nivel, Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg. Zij doet daar met name onderzoek naar geneesmiddelen. Daarnaast geeft zij als bijzonder hoogleraar farmaceutisch zorgonderzoek aan de Rijksuniversiteit Groningen (RuG) twee dagen per week les aan apothekers in opleiding.

Ruim zes weken geleden zou ik naar Groningen gaan. Ik was toen verkouden. In Noord-Brabant gold al het advies dan niet te reizen en mijn collega's zeiden ook 'kom maar niet'. Sindsdien werk ik thuis, want de RuG besloot al snel, na Maastricht en Leiden, om als universiteit helemaal dicht te gaan. Ik vond het in het begin even wennen, vooral ook het videobellen met een groep. En ik moest mijn hele agenda omgooien. Sommige vakken kunnen wel online verlopen, maar stage lopen is nu niet mogelijk. Ik vang studenten op door ze nu een ander keuzevak te laten doen, zodat ze volgend jaar weer door kunnen met stages. Voor studenten is dit ook een enorme aanpassing. Ik vind het heel leuk om te merken dat ze weinig klagen. Ze passen zich goed aan en leveren alles op tijd in. Een collega van mij gaf voor eerst een online hoorcollege. Een studente schreef in de chat die op het scherm meeliep hoe goed de docent dat deed. Heel directe feedback, zo mooi. Ik ontdek ook nieuwe kwaliteiten aan studenten. Ik zit in de werkgroep presentaties en die verlopen nu ook online: studenten maken filmpjes. Dan moet je dingen soms net anders doen dan wanneer je voor een zaal presenteert. Sommigen doen dat verrassend goed. Eentje leek wel Freek Vonk, zo begrijpelijk als hij de winterslaap kon uitleggen, en zo enthousiast en overtuigend. Ik zag hem wel een populair-wetenschappelijk programma presenteren.

Veel extra geregel

Mijn werk als onderzoeker was in de eerste weken ook hectisch. Ik was van alles aan het omgooien, het was veel geregel, al hadden sommige collega's nog meer te doen. Normaliter doen we bij het Nivel onder meer onderzoek naar griep om een vaccin voor het volgende jaar te kunnen maken. We werken daarvoor samen met veertig huisartspraktijken, die wangmonsters nemen om griep te testen. Maar huisartspraktijken werden anders georganiseerd: de ene ging zich puur richten op COVID-19, de andere werd juist gesloten voor patiënten met (een vermoeden van) COVID-19. Voor ons werd het een enorme uitdaging om voldoende monsters binnen te krijgen voor het onderzoek naar griep.

In jaren niet zo'n uitgerust gevoel

Nu ik mijn draai heb gevonden met het thuiswerken, vind ik het heel prettig. Met al het reizen voor mijn werk was het altijd behoorlijk rennen en vliegen. Ik heb me in jaren niet zo uitgerust gevoeld doordat ik nu al zes weken thuiswerk. Voorheen rende ik na mijn werk nog om 20 uur een supermarkt in, nu kan ik tussen de middag of om 18 uur boodschappen doen.

De was deed ik altijd in het weekend, nu kan ik op de dag de machine aanzetten en ook tussen mijn werk door de was even ophangen. Ik heb nieuwe routines gekregen. Wat mij betreft ga ik niet terug naar vijf dagen per week reizen. Voorlopig kunnen we ons gebouw van de RuG niet in, want daar worden mensen getest op COVID-19; het ligt aan de achterkant van het UMCG. Ik verwacht daarom misschien wel tot september niet in Groningen te komen. Ook naar Utrecht kan ik niet zomaar, omdat ik net als mijn andere collega's altijd met het OV reis.

Nieuwe dingen ontdekken in de buurt

Ik houd niet van gymoefeningen doen. Dansen vind ik wel leuk en dat doe ik nu elke avond een halfuur met de gordijnen dicht. En sinds een week wandel ik elke dag een stukje door de Dapperbuurt in Amsterdam-Oost, waar ik vijftien jaar woon. Het is in het levendige buurtje nog steeds druk op straat, maar de meesten houden zich wel aan de anderhalve meter afstand. Ik zie steeds nieuwe dingen, omdat ik voorheen nooit de tijd nam om te wandelen, ik nam altijd doelgericht alleen de hoofdstraten. Nu neem ik steeds andere zijstraten, mijn rondje is elke dag anders. En in park Frankendael bleef ik altijd aan het begin, nu heb ik het hele park doorgelopen. Het was me nog nooit opgevallen dat er zoveel bloesem was in deze tijd. Ik ontdek sowieso dat er meer bomen en groen in Amsterdam zijn dan ik dacht. En hoe kleurrijk de Indische Buurt bijvoorbeeld is. Ik leg Amsterdam in COVID-19-tijd vast door met mijn mobiel tijdens mijn ommetjes foto's te maken. Door te fotograferen ga ik ook anders kijken. De foto's plaats ik op Facebook. Mensen die niet in Amsterdam wonen, reageren dan met 'wat is Amsterdam eigenlijk mooi' en 'dit is zo anders dan het standaardbeeld van de grachten en de Dam'. Dit weekend ben ik voor het eerst mijn wijk uit geweest door een klein stukje te fietsen en dan rond te lopen.

Op de koffie met Zoom

Ik vermaak me prima alleen thuis, het is een bevestiging voor mij dat ik goed alleen kan zijn. Via Zoom gaan we wel iedere zondagochtend met drie vriendinnen bij elkaar op de koffie, ik heb al via die manier geborreld en zo spreek ik eens per week een andere vriendin. Mijn zus en ik sturen elkaar elke dag een foto. Zij heeft een Eiffeltoren in huis en zet die steeds anders in beeld en ik doe dat met een tulp, ik koop bij een lokale bloemist elke week een bos tulpen. De foto's plak ik bij elkaar, we hebben er al negentien. Wie weet kom ik ook nog wel verder met een verhaal dat ik al lang in mijn hoofd heb over drie dames waarvan er eentje verdwenen is. Ik kom er niet toe om het uit te werken, daarvoor moet ik nog meer ruimte in mijn hoofd krijgen. Wie weet.

Ik ben wel nog even ongeduldig in gesprekken, ik val mensen soms te snel in de rede. Ik kan nu beter trainen om dat te veranderen. Want als we videobellen en ik heb de neiging om iets in te brengen dat ook eigenlijk niet zo belangrijk is, zet ik de microfoon op mute. Dan horen ze me niet. Ze zien mijn mond wel bewegen, maar laten me dan gewoon even gaan en praten even verder met elkaar, ze denken 'laat haar maar even kwekken'.

Soms even COVID-19-vrij

Normaliter wil ik nieuws over de gezondheidszorg op de voet volgen en daarom wilde ik ook alles weten over COVID-19. Hoe werkt het virus, hoe gaat het in de gezondheidszorg, wat zijn de economische gevolgen, wat zijn de diverse meningen. Maar ik werd zo depressief van het nieuws, dat ik er bewust iets meer afstand van heb genomen. Af en toe neem ik even een

middag of een avond COVID-19-vrij. Dan lees ik de volgende ochtend wel de blog van NRC of NOS.

Gevolgen voor andere zorg

Het ging me ook wat tegenstaan dat zovelen over elkaar heen duikelen met onderzoeksideeën wat betreft COVID-19. Ik zie wel dat er enorme kansen liggen voor onderzoek, omdat het virus uniek is en ook de lichamelijke en menselijke reacties. Ik wissel wel onderzoeksideeën uit, maar met reserve. Ik heb besloten me vooral te blijven richten op de onderzoeksonderwerpen waar ik altijd al mee bezig was. De manier waarop mensen middelen innemen, therapietrouw, daar ligt mijn hart. En ik wil me richten op de gevolgen die alle aandacht voor COVID-19 heeft voor de andere zorg, want er is steeds meer roep in de gezondheidszorg om ook daarnaar te kijken. Er komen bijvoorbeeld geneesmiddelen tekorten aan. Wat gaan die betekenen en hoe kun je ze voorkomen? En een hele belangrijke: wat gebeurt er met de uitgestelde zorg? Het verontrust me dat we nu maar de helft van het gewoonlijke aantal kankerregistraties zien. Sinds kort houd ik me ook bezig met de paramedische zorg, zoals fysiotherapie. Soms kan de paramedische zorg via videobellen doorgang vinden, maar we krijgen straks te maken met een inhaalslag. Hoe gaan we dat doen? We hebben daar wel mooie databronnen voor. Verder zien we bijvoorbeeld een toename aan het gebruik van slaapmiddelen. Daardoor neemt het risico op verslaving toe. Dat signaleren vind ik belangrijk. In de Verenigde Staten is angstmedicatie flink toegenomen. Ik wil kijken of dat in Nederland ook toeneemt.

Positief staartje

Een interessante ontwikkeling vind ik daarnaast dat COVID-19 ons ertoe zet gebruikelijke processen in de zorg tegen het licht te houden. In vliegende vaart hebben apothekers hun logistieke processen moeten aanpassen om medicijnen rond te gaan brengen. Er is nu noodzakelijkerwijs ook veel meer samenwerking in de zorg ontstaan. Ik hoor al wel dat er gezegd wordt 'dat blijven we voortaan zo doen'. Dus ik ben benieuwd hoe de zorg gaat veranderen. Ik ben ook blij dat er veel meer nagedacht wordt hoe nodig het is om fysiek bij elkaar te komen voor medische congressen. Ik vind het heel naar dat COVID-19 zo'n enorme klap is voor mensen die er bijvoorbeeld onzeker van worden en hun inkomen verliezen. Het is tegelijk een tijd die ons tot nadenken zet wat we echt belangrijk vinden in de samenleving, onze manier van leven en de economie. Ook dat zie ik als een positief staartje aan deze toestand.



