

# Meer dan wratten aanstippen

**Dermatologie, een doevak voor arts die 't liefst thuis slaapt**

**Operaties, innovatieve therapieën, samenwerking met andere specialisten en zo'n beetje de drukste poli van het ziekenhuis. Dat is dermatologie anno 2009. Vergeet dus die aloude wrattendokter. 'Je moet flink kunnen aanpoten en handig zijn.'**

**Linda van Tilburg**

**R**utger van der Waal herinnert zich nog precies de reacties toen hij vertelde welk specialisme hij ging kiezen. 'Dermatologie? Wrattjes aanstippen? Jij wilde toch dokter worden?' Hij kan er wel om lachen, net als toen. Maar nog steeds merkt hij dat er een hoop misverstanden bestaan over zijn vak, ook bij studenten geneeskunde. 'Natuurlijk krijg je als dermatoloog te maken met de bekende huidziekten als eczeem en psoriasis. Maar wat weinig mensen weten, is dat we ook huidkanker, spataderen en soa's behandelen. Huidkanker bijvoorbeeld komt steeds meer voor. Dat neemt elk jaar toe.'

Van der Waal (41), die in het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein werkt, koos voor dermatologie omdat het een specialisme vol variatie is. 'Vroeger was een huidarts enkel beschouwend bezig, tegenwoordig is dermatologie ook een echt doevak', vertelt hij. 'Als er bij kanker huid moet worden verwijderd, doen we de operatie meestal zelf. En verder werken we veel met apparatuur, bijvoorbeeld voor licht- en lasertherapie. Daarnaast vind ik het interessant dat je niet met één type patiënt te maken hebt. Iedereen kan een huidziekte krijgen: jong of oud, man of vrouw, gezond of ziek.'

## **Geoliede machine**

De diversiteit aan patiënten, de combinatie van polikliniek en poli-OK; het maakt de werkdagen van de dermatoloog dynamisch en afwisselend, maar ook razend druk. 'Het is heel hard werken', erkent Van der Waal. 'Wij zien

per dag meer patiënten dan de meeste andere specialisten. De afdeling dermatologie moet draaien als een geoliede machine, anders redden we het niet. Dat vraagt stressbestendigheid en organisatietalent. Van artsen, maar ook van verpleegkundigen en het overige ondersteunende personeel. Om de druk op de artsensprekkamer wat te verminderen, hebben we bijvoorbeeld een spreekuur ingericht voor mensen met eenvoudige klachten, zoals jeuk en eczeem. Dat spreekuur wordt gedraaid door een verpleegkundige. Op die manier kunnen dermatologen zich richten op de complexere gevallen.'

Wat moet je in huis hebben om in zo'n omgeving te passen? 'Het voornaamste is dat je flink kunt aanpoten en in de hectiek je hoofd koel weet te houden', zegt Van der Waal. 'Ook communicatieve vaardigheden zijn belangrijk, want je moet je kunnen inleven in de situatie van heel verschillende patiënten. Verder moet je handig zijn. Het vak doet namelijk steeds meer een beroep op je handvaardigheid. Behalve voor de huidkankeroperaties heb je dat bijvoorbeeld nodig voor de behandeling van spataderen, waarbij de aderen onder echogeleide met radiofrequentie of lasertherapie worden dichtgebrand.'

## **Wennen aan werkdruk**

Medisch-inhoudelijk is er niets wat Van der Waal tegenstaat. Als hij dan toch een nadeel van zijn vak moet noemen, is het de hoge werkdruk. Maar eigenlijk valt dat weg tegen de vele pluspunten, vindt hij. 'Om te beginnen wen je natuurlijk aan werkdruk. Met enige ervaring is



beeld: De Beeldredactie, Christiaan Krouwels

het werk te doen tussen acht uur 's ochtends en zes uur 's avonds, zonder al te veel overwerk. Je hoeft nooit in het ziekenhuis te slapen, omdat nagenoeg alle patiënten poliklinisch kunnen worden behandeld. Dermatoloog zijn is een dagbaan.'

Daarnaast vindt Van der Waal het leuk dat hij relatief veel patiënten ziet en dat hij hen vaak meteen een oplossing voor hun probleem kan bieden. 'Vaak zie je ze opgewekt vertrekken. En daarna kun je het 's avonds thuis met artikelen, wetenschap of andere hobby's zo gek maken als je wilt.'

Dat wil zeggen: als er geen zakelijke verplichtingen zijn. 'De maatschap brengt vergaderingen en administratie met zich mee, en dat moet meestal in de avonduren', zegt Van der Waal. Het is best ingewikkeld om zo'n maatschap te laten draaien. Daaraan heb ik echt moeten wennen.'

### Chemocrème

Een van de aantrekkelijkste aspecten van dermatologie is dat het vak enorm in ontwikkeling is. Wie kiest voor dit specialisme, krijgt wat behandelmethoden betreft met het nieuwste van het nieuwste te maken. Naast hightech-apparaten zijn dat bijvoorbeeld nieuwe medicijnen voor

psoriasis, de zogenaamde biologicals, die specifiek op de ontsteking werken. Qua smeermiddelen zijn er behalve de traditionele schimmel- en hormoonzalven vernuftige crèmes bijgekomen die de oorzaken van huidaandoeningen bestrijden. Van der Waal: 'Er is bijvoorbeeld een crème die het immuunsysteem versterkt en daarmee infecties terugdringt. Een mooie uitvinding voor huidkankerpatiënten is een specifieke crème bij fotodynamische therapie, die we ook wel chemocrème noemen. Als je die opsmeert en vervolgens met een bepaald licht op de huid schijnt, verdwijnen kwaadaardige cellen.'

De laatste jaren werken dermatologen steeds meer samen met andere disciplines. Er zijn allerlei overlegvormen, bijvoorbeeld met internisten, reumatologen en immunologen over systeemziekten. Ook worden er gezamenlijk patiënten behandeld. 'We hebben bijvoorbeeld multidisciplinaire besprekingen met pathologen en de plastische chirurgie,' vertelt hij. 'En de spataderzorg doen we samen met vaatchirurgen. Het heeft het vak er voor mij nog interessanter op gemaakt.' *Ais*

## 'Geliefd onderwerp op feesten en partijen'

Kersverse jonge klare, Sander Koppen (37): 'Dermatologie is een mooie combinatie van denken en doen. Dat past bij mij. Als ik me zou moeten toelagen op enkel beschouwen of uitvoeren, zou me dat op lange termijn minder aanspreken. Wat ik ook leuk vind aan het vak, is dat je vaak mensen kunt genezen. Farmaceutische en technologische ontwikkelingen hebben de afgelopen jaren geleid tot een aantal nieuwe behandelingen, van afweerstimulerende crèmes tot nieuwe laserbehandelingen. Ik vind het geweldig om een specialisme uit te oefenen dat zo in beweging is. Wel vind ik het soms zwaar. Je ziet op een dag zoveel patiënten dat je in korte tijd tot de kern van het probleem moet doordringen. Als beginneling lukt dat niet zo makkelijk, omdat je nog veel moet op- en uitzoeken. Mijn dagschema loopt dan ook vaak uit. Ik vertrek 's ochtends vroeg als mijn kinderen nog slapen en als ik thuiskom, liggen ze alweer in bed. Hoewel dermatologie een soort kantoorurenbaan is, moet je dus toch een stuk van je privé-leven opofferen, zeker tijdens de opleiding en de eerste tijd daarna. Als dermatoloog krijg je veel dingen te zien die mensen onsmakelijk vinden. Chronische wonden bijvoorbeeld of patiënten met een soa. Dat went snel. Binnen de kortste keren bekijk je zo'n aandoening puur vakmatig. Een bekende grap over dermatologen is, dat zij hun handen niet wassen nadat zij naar het toilet zijn geweest, maar ervoor. Dermatologie wordt steeds populairder. In Amerika is het al een van de meest competitieve specialismen om binnen te komen. Hier in Nederland kan het ook knap lastig zijn om in opleiding te komen, vooral voor meisjes. Daar heb ik als man waarschijnlijk geluk bij gehad. Slechts weinigen weten wat het vak precies inhoudt. In mijn omgeving denken mensen vaak dat ik brandwonden behandel, iets wat we nu juist zelden of nooit doen. Ik word ook vaak gevraagd naar plekjes te kijken als mensen iets vreemds bij zichzelf hebben ontdekt. Dermatologie is een geliefd specialisme op feesten en partijen.'

beeld: De Beeldredactie, Christiaan Krouwels



## Bloggen op Arts in Spe?

Heb jij wat te vertellen en wil je dit kwijt op Arts in Spe?

De website van Arts in Spe is compleet vernieuwd. De redactie zoekt nog geneeskundestudenten in de eerste fase van de studie die met enige regelmaat een blog willen schrijven voor de Arts-in-Spe-site. Het kan gaan over onderwerpen waar jij tegenaan loopt. Over de gang van zaken op de universiteit, grappige incidenten met medestudenten of patiënten, een mooie stage- of buitenlandervaring of over bijzonder gedrag van opleiders.

Kun je leuk schrijven? Stuur dan een mailtje naar [d.deurssen@medischcontact.nl](mailto:d.deurssen@medischcontact.nl).

De redactie wikt, weegt en beslist welke inzendingen een plek op de site krijgen.





# Zaterdag 6 juni

**uitgesteld tot oktober!**  
Hou [www.artsinspe.nl](http://www.artsinspe.nl) in de gaten voor de nieuwe datum!

## Studentensymposium

# BE THE BETTER BACHELOR

## Haal het maximum uit je studie geneeskunde

### Sprekers o.a.

**Arjan Erkel**

*(oud-medewerker Artsen  
zonder Grenzen)*

**Sabra Dahhan**

*(columnist Volkskrant en  
geneeskundestudent)*

### Volg de workshops

Hoe scoor je die tien voor  
jouw tentamen?

Bestuurswerk: waarom en  
hoe pak je het aan?

Hoe schrijf je een artikel, hoe  
doe je onderzoek?

Tips voor balans in je drukke leven

Tips en trucs voor je buitenlandstage

**Waar:** Domus Medica Utrecht

**Voor:** Studenten geneeskunde

**Van:** KNMG en KNMG Studentenplatform

**Kosten:** 15 euro inclusief lunch en borrel

**Hoe laat:** 11.15-17.00 uur

**Meer info:** [www.knmg.nl/congresbureau](http://www.knmg.nl/congresbureau)



# Alle ballen in de lucht

## Time- en stressmanagement voor coassistenten

**Als arts in spe komt er veel op je af. Je belandt in een wereld waarin je wordt geleefd. Hoe leer je in een situatie met steeds meer verantwoordelijkheden goede keuzes te maken en haalbare doelen te stellen? Matthijs Buikema**

**C**oassistenten die niet weten welk specialisme ze moeten kiezen. Die gebukt gaan onder hun eigen onzekerheid of perfectionisme. Of die geen 'nee' durven zeggen en de balans tussen werk en privé verliezen. Trainer/coach Desiré van Teeffelen van Touch training & coaching komt ze allemaal tegen. Er komt dan ook nogal wat af op studenten geneeskunde die aan hun coschappen beginnen, naast de normale veranderingen die deze periode met zich meebrengt – veel studenten moeten bijvoorbeeld wennen aan een vast werkritme. 'Je krijgt voor het eerst een witte jas aan, met bijbehorende verantwoordelijkheden', zegt Van Teeffelen. 'De patiënten zijn ineens echt en daarmee wil en mag je geen fouten maken. Sterker, je moet en wilt juist laten zien wat je waard bent. Hard werken dus en niet moeilijk doen over het draaien van extra diensten. Want in je achterhoofd weet je dat er maar een beperkt aantal opleidingsplekken is te vergeven en die gaan naar de beste en meest gedreven basisartsen.'

### Vicieuze cirkel

Het is niet zo vreemd dat die druk sommige studenten te veel wordt, vindt Van Teeffelen. 'Je moet je iedere zes

weken opnieuw waarmaken. De ruimte om te leren en uit te zoeken wat je wilt, is er vaak niet. Terwijl dit wel de periode is waarin je die belangrijke keuze moet maken hoe jouw artsentoeekomst eruit gaat zien. Twijfel je te veel, dan mis je misschien de boot. Je moet sterk in je schoenen staan als je dan toch nog even verder wilt kijken, terwijl collega-studenten al druk solliciteren en een opleidingsplek binnenhalen. Ik zie tijdens mijn trainingen veel coassistenten die te laat aan de bel trekken. Ze zijn oververmoeid, onzeker, liggen 's nachts te piekeren, maar kunnen de vinger niet op de zere plek leggen. Of ze lopen ermee door. Met het risico dat ze keuzes maken waarvan ze later spijt krijgen, of dat ze door hun vermoeidheid foutjes gaan maken wat hen nóg onzekerder maakt. Voor je het weet beland je in een vicieuze cirkel.'

### Grenzen stellen

Helemaal zo gek dus niet als studenten geneeskunde in een vroegtijdig stadium al iets aan time- en stressmanagement doen. Tijdens haar trainingen leert Van Teeffelen coassistenten – en ook basisartsen en specialisten – hoe ze invloed kunnen hebben op dit soort stressfactoren zonder zichzelf daarbij te verliezen. 'Alles draait om het stellen



van prioriteiten en het bewaken van je eigen grenzen. Om dat te kunnen, moet je eerst weten hoe jij bent en wat je wilt. Ik heb wel eens iemand gezien die na een half jaar coschappen vastliep. Bleek dat hij drie keer per week sportte. Schrap dat sporten dan, zou je zeggen, maar dat sporten had hij echt nodig. Het probleem zat vooral op zijn werk. Hij durfde geen “nee” te zeggen, was bang om “lastig” te zijn en punten te verspelen. Omdat hij zijn sport absoluut niet wilde missen, zei hij uiteindelijk toch “nee” tegen een extra dienst. Omdat hij niet werd weggehoond, kon hij steeds beter zijn grenzen aangeven.’ Als je weet wat je wilt, wil Van Teeffelen maar zeggen,

kun je je grenzen beter stellen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, erkent ze. ‘Het betekent dat je je kwetsbaar opstelt, dat je sneller conflicten hebt. Maar dat schept ook duidelijkheid. Het laat zien wie je bent en hoe anderen op jou reageren. Daarvan kun je vervolgens weer leren.’

### Praktische oplossingen

Iemand laten voelen dat hij invloed heeft op zijn eigen tijdsindeling en de druk die van binnen en buiten wordt opgelegd, is niet eenvoudig. Daarom zoekt Van Teeffelen eerst naar praktische oplossingen om de druk van de ketel te halen. ‘Ik zet op een rij wat iemand doet. Hoe ziet zijn leven eruit, hoe communiceert hij met mensen, hoe pakt hij zijn werk aan? Ik had laatst iemand die altijd uitliep, waardoor hij voortdurend op zijn achterste benen liep. Bleek dat hij altijd ging zitten als hij iets met een patiënt wilde bespreken. Prima natuurlijk, daarmee creëer je een zekere gelijkheid en dus veiligheid bij de patiënt. Probleem was dat hij zittend vertelde dat hij geen tijd had en later zou terugkomen. Zo suggereerde hij juist dat het wel meeviel met die tijdnood. Het zijn vaak details waardoor je het jezelf lastig maakt.’

Van Teeffelen wijst coassistenten op de draaiboeken die op de meeste afdelingen aanwezig zijn. ‘Voor coassistenten die onzeker zijn, een prima houvast.’ Maar Van Teeffelen's belangrijkste advies is wel: durf te vragen. Vraag actief om feedback, vraag wat je kansen zijn op een opleidingsplek, geef aan wanneer je het gevoel hebt dat je in het diepe bent gegooid. ‘Ik merk dat veel coassistenten daarin erg afwachtend zijn, bang om een “domme” vraag te stellen of een kritisch, pijnlijk antwoord te krijgen.’

### Balans

Nou wordt het artsen in spe niet altijd even gemakkelijk gemaakt, beseft Van Teeffelen. Toch is dicht bij jezelf blijven de grootste dienst die je jezelf kunt bewijzen. Vooral ook omdat je veel stressfactoren ook als aios en specialist zult tegenkomen. ‘Het is belangrijk dat je een balans vindt en houdt tussen wat jij belangrijk vindt en wat anderen van jou vragen. Natuurlijk wordt die balans van tijd tot tijd verstoord. Maar als je dat tijdig herkent, zul je die balans steeds sneller kunnen herstellen.’ *Ais*

### Training Timemanagement voor coassistenten

Vind jij het ook lastig om alles in 24 uur per dag te plannen en met goed gevoel af te ronden? Deze training behandelt de drie belangrijkste ingrediënten van voldoening: een realistische tijdsplanning maken én halen, duidelijke vorderingen maken in je werkzaamheden en weten wat jij belangrijk vindt en aankunt.

**DUUR:** twee dagdelen

**KOSTEN:** 100 euro (KNMG studenten-leden), 125 euro (niet-leden)

**DATA:** 11 juni, 2 juli, 8 en 29 oktober

**TRAINER:** Touch, training & coaching

Kijk op [www.knmg.nl/artsencarriere](http://www.knmg.nl/artsencarriere) voor meer workshops en trainingen die een goede loopbaan ondersteunen!

### Waardebon coassistenten

Loop je tegen onzekerheid of perfectionisme aan? Is de balans tussen werk en privé zoek? Vind samen met een ervaren coach antwoorden en stippel een loopbaanplan uit. Voor slechts 95 euro (normaal 150 euro) kunnen coassistenten twee gesprekken krijgen bij Touch, training & coaching.

Kijk voor meer informatie op [www.touch-coaching.nl](http://www.touch-coaching.nl)

beeld: De Beeldredactie, Peter Strelitski

