

## Het bed en de huisarts: Veertien gedachten

Ignace Schretlen

1

Voor veel Nederlandse baby's begint het ondermaanse bestaan als een oer-saaie 'ver van het bed van mijn ouders'-show. De vier muren van de kinderkamer zijn fleurig gesaust of behangen, de commode wordt opgesierd door de inhoud van het gratis babyverzorgingspakket en wat speeltjes, en voor de gelegenheid is ook het linoleum op de vloer vervangen. Maar uitgerekend het plafond, wat de eerste levensweken de enige horizon van een zuigeling vormt, is titaanwit. In een gemiddelde nieuwbouwwijk zijn de dagen doorgaans nog stiller dan de nachten, waarin tenminste nog het gesnurk van de ouders kan doordringen tot wat ik als een alom geaccepteerde en zelfs aanprezen vorm van isoleercellen beschouw. Men zou als eerste bedje voor de kersverse wereldburger op zijn minst een wieg met een hemeltje verplicht moeten stellen.

2

Als huisarts heb ik eenmaal een wiegendood meegemaakt. Zelf toen vader van een jong kind, leek mij dit misschien wel het ergste wat mij kon overkomen. Ik had nog nooit een 'échte dode baby gezien' – wel één in een glazen pot in het anatomisch museum maar die leek van gelooid leer –, niet op de snijzaal, niet tijdens de co-schappen verloskunde en kindergeneeskunde, en ook niet later tijdens mijn beroepsopleiding tot huisarts. Toen gebeurde het: heel vroeg in de ochtend werd ik door de ambulancedienst gebeld voor een baby die plots was overleden. Zelden heb ik een woonkamer meegeemaakt die zozeer was gevuld met tranen en wanhoop. Ik zal die beelden nooit vergeten. Het kostte mij moeite om niet mee te gaan janken. De baby lag als een levensechte pop op de schoot van de moeder. Het leek wel of er een onzichtbare band was doorgesneden. "Heb je de temperatuur van het kind gemeten," vroeg mij later de kinderarts. Neen, dat was niet eens in mij opgekomen. De specialist reageerde boos. Het kind zou mogelijk met het hoofdje tussen twee spijlen zijn aangetroffen. En de vader had nog wel met zoveel toewijding het op een rommelmarkt gekochte ledikant opgeknapt.

3

Het kwam – zo had ik ooit gehoord of gelezen – voor, dat zich precies onder het ledikant, waar een nachtbrakertje sliep, een zogenaamde waterader bevond. Dat was na venkelthee, homeopathische druppeltjes en nog drie andere adviezen het laatste wat ik als ‘jonge dokter’ op het consultatiebureau nog in petto had, wanneer een kind ’s nachts meerdere malen de ouders wakker krijste. Consultatiebureaus werden in die tijd als een tamelijk risicoloze start van je medische loopbaan beschouwd. “Slaapproblemen van kinderen zijn geen kinder- maar ouderproblemen,” had mij ooit een kinderarts wijsge maakt. Dat was aardig om te horen maar ik had al snel door dat je je hiermee niet erg populair bij ouders maakte. “Heeft u zelf kinderen, dokter,” was dan nog de meest diplomatieke reactie. De waterader, waar ik zelf nauwelijks of niet in geloofde, deed het dan nog aanzienlijk beter. De oplossing was – althans in mijn ogen – simpel: het ledikant moest naar een andere plek in de slaapkamer worden verplaatst. Of mijn menigmaal gegeven advies daadwerkelijk heeft geholpen, weet ik niet. Doorgaans was het de laatste controle en zag ik het kind en de ouders niet meer terug.

4

Eigen kinderen zijn anders dan kinderen van patiënten. Een kennis, moeder van vijf kinderen, pakte het stevig aan: zet een brullende baby een paar nachten op zolder en het kind weet voortaan dat het ’s nachts zijn mond moet houden. Ik vond dat barbaars. Het zou niet in mij opkomen om iets dergelijks te adviseren. Wanneer ik dit bij mijn eigen kinderen had gedaan, had men mij terecht van kindermishandeling kunnen beschuldigen. Ik verkoos dus de zachte aanpak: knuffelen, wiegen, een slaapliedje, knuffelen, nog eens wiegen en daarna weer een slaapliedje. Misschien werd hierdoor de inslaaptijd met een uur verlengd maar het kwam wel ten goede aan het contact tussen vader en kind. Ik heb dus nooit spijt van mijn zachte aanpak gehad maar het heeft mij wel heel wat eigen nachtrust gekost. Wat heerlijk dat oudere kinderen uit zichzelf inslapen en wat een genot om hén te zien slapen.

5

De gemakkelijkste en volgens mij ook meest natuurlijke oplossing van het slaapprobleem was ons kind bij ons in bed nemen. Baby’s van mensapen blijven ook dag en nacht bij hun ouders. We hebben het vaak gedaan, soms weken aan één stuk. Maar je deed het – vreemd genoeg – toch met een enigszins bezwaard geweten. De angst werd misschien wel subtiel gevoed door specialistenbrieven, waarin de kinderarts schreef over “de neurotische ouders van Japie die op zevenjarige leeftijd nog steeds in het ouderlijk bed sliep”. Maar de remedie van het ouderlijk bed als therapie bij kinderen die elk uur lijken wakker te worden, werkt wel snel en voortreffelijk. Mijn kraambezoeken eindigden steevast met de opmerking dat men mij uit bed mocht bellen, wanneer het kind na enkele maatregelen nog niet in slaap viel in het bed van zijn ouders. Mij zijn hierdoor heel wat nachtelijke visites bespaard gebleven.

6

Het bed van de dokter is naar mijn mening beslist geen lekkere plek, wanneer je dienst hebt. Een paar jaar lang ging de dienst elke werkdag en 's zondags om middernacht in. Vaak ging dan kort nadien al één- of tweemaal de telefoon. Was de dokter wel bereikbaar, wanneer zich 's nachts iets zou voordoen? Want het bed mag dan wel een aangename en vooral veilige plek zijn, de nacht is daarentegen niet alleen voor veel kinderen maar ook voor menig volwassene een bedreiging. Het gevoel van een dokter binnen handbereik suste de angst. Zelfs krachtige slaaptabletten schoten daarin tekort.

7

Ik had als huisarts moeite met het voorschrijven van sterke slaapmiddelen en voelde het bijna als een – achteraf gezien wat overtrokken – morele plicht om deze uit mijn praktijk te verbannen. Op bijscholingen kon ik trots verkondigen dat in onze praktijk geen Rohypnol werd geslikt. De strijd tegen het gebruik van 'lichte slaappillen' was minder succesvol. Op een mistroostig moment kwam in mij de gedachte op, waarom ik deze niet voor het gemak van de verslaafden per ons zou voorschrijven. De Poolse Wislawa Szymborska, die in 1996 werd bekroond met de Nobelprijs voor literatuur, heeft in het gedicht "Reclamefolder" – en het gaat hierbij om een reclame voor een tranquillizer – fraaie regels aan slaaptabletten gewijd:

Sta mij je afgrond af  
ik zal hem bekleden met slaap,  
je zult me dankbaar zijn  
omdat je ongebroken uit de sores kruipt.

Verkoop me je ziel  
Niemand anders zal er iets voor bieden.  
Er is geen andere duivel meer.

(uit: *Uitzicht met zandkorrel*, vertaling Gerard Rasch).

De plaats die tranquillizers en slaaptabletten een paar decennia geleden in medische reclames hadden, wordt nu ingenomen door antidepressiva.

8

In nog geen twintig jaar heb ik als huisarts rond het bed een stille revolutie meegeemaakt. Vroeger gold als ongeschreven gouden wet, dat wie ziek was naar bed moest. "Een paar dagen bedrust" deed wonderen. Het was ook de beste remedie, wanneer het in de rug was geschoten. Ik vond dat overigens niet onlogisch: de wervelkolom werd immers door bedrust ontlast. In enkele jaren tijd moest ik echter mijn patiënten met pijn laag in de rug het tegenovergestelde adviseren: blijf in beweging! Is het niet merkwaardig dat een advies dat – naar ik aanneem – wereldwijd door tienduizenden artsen mil-

joenen malen is gegeven, plots het omgekeerde moet zijn? Neen, dat gebeurt wel vaker in de geneeskunde. Wat ik wel écht merkwaardig vind, is dat je dokters bij wijze van spreken van de ene op de andere dag zonder blikken of blozen het tegenovergestelde kunt laten verkondigen zonder dat een collega erover valt.

9

Het was de kunst om patiënten zover te krijgen, dat ze hun bed uitkwamen, ook voor het heil van de dokter. Want het bed betekende voor heel veel mensen ‘kou vatten’ met alle risico’s vandien. “Wanneer u niet bereid bent om langs te komen, gaan we onmiddellijk naar het ziekenhuis,” was vooral tijdens diensten het terugkerende dreigement, wanneer telefonisch een visite werd geëist. “Maar dan kunt u toch naar de praktijk komen,” luidde dan de vaste reactie. Pas wanneer er werd gedreigd met de politie, was er meestal iets ernstigs aan de hand en ontkwam je als dokter niet aan een huisbezoek. Want échte zieken blijven aangewezen op hun bed. En dan te hopen dat je er bent voordat de patiënt een hartstilstand krijgt, want reanimeren op een groot eikenhouten bed in een te kleine slaapkamer is geen sinecure; dan kijkt de dood lachend toe, hoe je de kwaliteit van de vering test.

10

Toch vormen visites het leukste deel van het werk als huisarts. Huisartsen die er altijd op uit zijn om huisbezoeken af te houden, verdienen het eigenlijk niet om ‘huisarts’ genoemd te worden. Die zijn ook blind voor een bijzonder voorrecht dat louter deze beroepsgroep wordt gegund: hup de trap op, linea recta naar de slaapkamer, de intiemste plek in huis. Een bed maakt mensen anders. Volwassenen worden op deze plek in hun kwetsbaarheid en onzekerheid weer een beetje kind. In een slaapkamer is de naaktheid nabij. Verdriet dat in woonkamers nog kan worden binnengehouden, komt in de slaapkamer tot uiting. De horizontaal liggende patiënt en de zelfverzekerde dokter als reddende engel bij het bed vormen samen in een bepaald opzicht een kruis.

11

In 2004 maakte ik in een hotel bij Lille de fotoserie ‘Chambre d’Hôtel’, die een jaar later werd geëxposeerd in een gang van een academisch medisch centrum. Enkele foto’s van een beslapen en nog niet opgemaakt bed wekten klaarblijkelijk ergernis. Wat suggereerden deze foto’s op deze plek? De cleane – ja zelfs bijna steriele – wereld van het ziekenhuis en de door angst getekende leefwereld van de individuele patiënt raken elkaar als de zee en het strand in de branding van het bed, waarvan de omgewoelde lakens – ‘verstijfd van de angst’ – het plastisch symbool zijn. Het is wel grappig dat de hotelkamer in mijn fotoserie niet als zodanig werd herkend maar onmiddellijk werd geassocieerd met een patiëntenkamer in een ziekenhuis.

12

Bedden verdragen veel of misschien wel alles. Verdriet, pijn en ander lijden mogen – wil de omgeving zich hieraan niet storen – niet op eigen benen staan. Ziekenhuispatiënten horen – dat is nog altijd een ongeschreven wet – in bed thuis. En natuurlijk is het bed de plek waar de dood zich dient neer te vleien, het liefst in het holst van de nacht tijdens een diepe slaap. Met Reinhard Mey en andere zangers voel ik er meer voor om ‘als een boom’ door de dood geveld te worden. Volgens mij zijn mensen die buiten de slaapkamer door de dood worden getroffen vaak beter af dan degenen die de dood op hun sterfbed onder ogen moeten zien. Maar zo voelt het niet, wanneer je dokter bent. Ik bewaar nog altijd wrange herinneringen aan patiënten die thuis elders dan in hun bed zijn gestorven: in elkaar gezakt op het toilet, bloed brakend in de keuken of ergens vanaf gevallen en in een onmogelijk positie terecht gekomen; om nog maar te zwijgen over degenen die zelf een einde aan hun leven hebben gemaakt.

13

Ik geloof persoonlijk niet erg in het bed als rustplaats. Bij rust denk ik aan iets anders dan overmand worden door slaap. Als kind weigerde ik om naar bed te gaan zonder nachtlampje of half geopende slaapkamerdeur met licht op de gang. Ik benijd de artsen die tijdens een bereikbaarheidsdienst rustig in slaap vallen. Het bed is voor veel mensen een vrijplaats voor onruststokers die in je huizen. Creatieve impulsen grijpen hun kans, angst zoekt bij voorkeur 's nachts een uitweg en uitgerekend wanneer het lichaam tot rust moet komen spelen nare herinneringen op. Patiënten met slaapproblemen heb ik altijd serieus genomen. Er waren voor mij twee redenen, waarom mensen mij uit bed mochten bellen: een plotse klacht en angst. In de bundel *Wat we hadden en wat niet* (2003) begint Wim Hofman het gedicht “Het is al donker en je slaapt nog steeds niet” met een strofe, waarin menigeen zich zal herkennen:

sluit je ogen  
en slaap  
zo niet dan komt Klaas  
hij strooit handen vol zand  
in je ogen  
zodat je denkt dat je onder de grond  
in je graf ligt  
zo leer je wel slapen.

In het boek *Een heel groot bed* doe ik verslag van een eigen onderzoek waarbij kinderen van een basisschool de opdracht kregen om de slaap te tekenen; één van de conclusies luidde dat Klaas Vaak tegenwoordig niet meer langs komt bij de jeugd.

Wat voor het bed als rustplaats geldt, is wat mij betreft nog meer van toepassing op de laatste rustplaats. De dood heeft niets met rust te maken; je komt er niet van bij en je kunt er niet van genieten. ‘Het R(equiescat) I(n) P(ace)’ moet vooral de overlevenden geruststellen. Om de critici van mijn publicaties, die mij gebrek aan humor verwijten, zand in de ogen te strooien, wil ik graag dat op mijn grafsteen de letters ‘RIP’ vervangen worden door de woorden: “Ze zullen mijn humor blijven missen!”. En voor de rest zal ik – voor zover mogelijk – ook ondergronds trouw blijven aan de woorden, die ik al jaren geleden schreef:

Van een eeuwig  
laat staan vredig  
rusten is bij mij  
beslist geen sprake;  
veeleer gaat het om een zwijgzaam waken  
zoals ook de bomen spraken  
toen zij nog niet door  
stalen nagels versterkt  
tot mijn grafkist waren bewerkt.

#### **Noot**

Ignace Schretlen is arts, schrijver en beeldend kunstenaar. Hij was tot 2004 huisarts in 's Hertogenbosch. In 1979 schreef hij onder het pseudoniem Alexander van Es *Anatomie van het gevoel*, een dagboek van een co-assistent. Voor een volledig overzicht van zijn publicaties en andere kunstproducties kan zijn website geraadpleegd worden: [www.ignaceschretlen.nl](http://www.ignaceschretlen.nl). E-mail: [schret@knmg.nl](mailto:schret@knmg.nl)