



Reumatoloog Caroline Aalbers: 'Ik laat patiënten meedenken. Het is hun ziekte, hun lichaam'

aan de start

TEKST CHARLOTTE VAN EGMOND
BEELD ERIK BUIS

Waarom ben jij dokter?
'Mijn ouders runden samen een huisartsenpraktijk aan huis. Soms ging de telefoon midden in de nacht. Ik heb lang gezegd dat ik geen dokter wilde worden. Pas aan het eind van de middelbare school besepte ik dat de zorg een heel mooi vakgebied is. Waarschijnlijk had ik dat onbewust meegekregen van mijn ouders.'

Wat vind je mooi in de reumatologie?
'De breedte. Je kijkt niet naar één orgaan, maar naar de patiënt als geheel. En in de spreekkamer kun je al veel doen: het verhaal uitpluizen, de gewrichten beoordelen, een echo maken. Ik overleg graag met andere specialisten, en leer daar veel van. Omdat reuma een chronische ziekte is, begeleid ik mijn patiënten langdurig en leer ik ook de persoon achter de ziekte kennen. Sommige patiënten zijn me zelfs gevolgd toen ik van ziekenhuis wisselde.'

Welke patiënten vergeet je nooit?
'Patiënten met bijzondere verhalen. Zoals de patiënt die speciale Britse raskatten fokt. En de patiënt die al ver voorbij de pensioenleeftijd is en ondanks zijn ernstige reumatische aandoening nog steeds werkt als boer. Dat soort kennis over mijn patiënten is niet alleen interessant, maar helpt ook in mijn werk. Samen kijken we waar de reuma beperkend is.'

Wat is het grootste misverstand over jouw vak?
'Dat het saai zou zijn, je niet zoveel aan reuma kunt doen en het vooral bij ouderen voorkomt. Ontstekingsreuma krijg je juist vaak op jongere leeftijd. Daarnaast zijn er de afgelopen decennia veel behandelopties bijgekomen, ik kan dus veel betekenen voor mensen.'

Wat streef jij na?
'Betrokkenheid. Soms krijg ik vragen: "Dokter, heb ik dit?" Dan kijken we samen of het klopt. Ik probeer mensen te voorzien van de juiste informatie, zodat ze zich verder kunnen verdiepen. En ik laat hen graag meedenken over de behandelvorm, van injecties tot infuustherapieën. Het is hun ziekte, hun lichaam.'

Speelt lifestyle ook een rol in de behandeling?
'In beweging blijven is goed voor de functie van gewrichten. En er zijn onderzoeken die aanwijzingen geven dat een vegetarisch of veganistisch dieet de ziekteactiviteit bij mensen met bepaalde gewrichtsaandoeningen kan verminderen. Ik heb daar een aflevering over gemaakt met diëtiste Wendy Walrabenstein in de reumatologische podcast Gewrichtige Gesprekken.'

Waarom werk je mee aan de podcast?
'Het is een leuke manier om reumatologisch Nederland te ontmoeten en hun verhaal te delen met een breder publiek. Je kunt mailtjes lezen en naar een congres gaan, maar dankzij deze podcast kun je ook tijdens bijvoorbeeld het hardlopen nieuwe kennis opdoen.'

Beweeg je zelf ook veel?
'Haha, dat kan beter. Ik fiets twee keer per week een halfuur van en naar mijn werk. Dat is vaak een excuus om het hardlopen uit te stellen.'

Op welke uitvinding in jouw vak wacht je met smart?
'We gebruiken vaak standaard behandelingschema's voor patiënten met inflammatoir reumatische aandoeningen. Het zou mooi zijn als we op basis van specifieke patiëntkarakteristieken behandelkeuzes kunnen maken, bijvoorbeeld door middel van een weefselbiopt uit een gewricht. Hier kunnen echogelegeide biopten bij helpen, iets waar ik meer mee wil gaan doen.'

Neem je je werk mee naar huis?
'Meestal ben ik thuis druk met de kinderen en nu ook met de toekomstige verhuizing. Maar soms dwalen mijn gedachten dan af, als ik in de diagnostiekfase nog niet goed weet wat iemand heeft. En spar ik weleens over de communicatie en het beloop der dingen met mijn man, die oogarts is.'

Wat kunnen we deze winter doen om onze gewrichten te sparen?
'Ik heb geen grote wijsheiden hoor, maar veel mensen ervaren meer reumatische klachten bij een weersomslag, kou en vocht. Kleed je dus lekker warm, draag laagjes en blijf zo veel mogelijk in beweging.'



Caroline Aalbers

- GEBOREN 17 december 1981 te Zaanstad
- STUDEERDE geneeskunde aan de Universiteit van Amsterdam (UvA)
- PROMOVEERDE in 2015 aan de UvA met het proefschrift 'Local gene therapy for reumatoid arthritis'
- NU is ze - na een aantal jaren bij het Flevoziekenhuis in Almere - actief als reumatoloog bij het Amsterdam UMC
- PRODUCEERT samen met collega-reumatologen de podcast Gewrichtige Gesprekken
- HUIVERT graag bij true crime podcasts zoals The Teacher's Pet en The Dropout
- VERHUIST met haar man en twee zoons (7 en 9) van Amsterdam naar Weesp

Beluister de podcast Gewrichtige Gesprekken:

