

Hoe maak je medische kennis begrijpelijk voor iedereen?

Heleen Lameijer, is hard op weg dé Insta-dokter van Nederland te worden. Iedere woensdag en vrijdag deelt zij op Instagram medische kennis op een laagrempige en toegankelijke wijze. In drie jaar tijd groeide haar account naar bijna 30.000 volgers. **TEKST** MARCEL GANSEVOORT **BEELD** MARGA DE GROOT



Hoe kwam je op het idee om je kennis te delen op Instagram?

‘Een vriendin had een afspraak met mij op een terras bijna afgezegd vanwege hoofdpijn. Ik vroeg of ze paracetamol had genomen en ze vertelde dat ze één pil van 500 milligram had geslikt. Maar ik weet dat je er twee nodig hebt om ervan af te komen. Dit zijn superhandige medische weetjes, die mensen in hun dagelijks leven kunnen toepassen. Instagram is heel geschikt om dit soort informatie te delen: het heeft een groot bereik en je kunt veel soorten content maken: tekst, foto’s, video, geluid en livestreams. De ene houdt meer van tekst, de ander van bewegend beeld.’

Waar moet je rekening mee houden als Instagramdokter?

‘Ik ga zorgvuldig om met het delen

van medische informatie. Als ik een foto van een gebroken pols plaats, zie je nooit de patiënt zelf. Deze is ook nooit te herleiden. En toen ik drie jaar geleden startte met Instagram, heb ik dat laten weten aan het ziekenhuis. Zij hebben mij nooit beperkingen opgelegd, maar het is goed dat ze het weten. Zij gaven mij het vertrouwen dat ik er zorgvuldig mee omga.’

Hoe zorg je dat je boodschap goed overkomt?

‘Breng je boodschap kort en compact, anders haken mensen af. Instagram speelt daar op in met bijvoorbeeld een Insta Story die maximaal vijftien seconden duurt. Als je begint met social media, kies dan een onderwerp dat goed aansluit bij het type medium. Naast arts ben ik ook wetenschapper. Ik heb een tijdje op Instagram over mijn onder-

zoek geschreven, maar ik bracht het in het begin te langdradig. Dit paste niet bij het medium waardoor de boodschap minder goed over kwam.’

Wat zijn je verdere plannen?

‘Naast mijn werk als spoedeisende hulp arts heb ik een bedrijf Make Science Work opgericht. Ik wil de reanimatiezorg verbeteren en geef daar online cursussen in. Verder wil ik doorgroeien met Instagram. Het account is nu zo groot dat ik influencer ben. Bedrijven benaderen mij om reclame te maken. Maar ik zeg bijna altijd nee, tenzij het echt waarde biedt voor mijn volgers. Ik wil neutraal zijn en vooral blijven informeren. Dat is mijn uiteindelijke doel: medische kennis begrijpelijk maken. Zo kunnen mijn volgers beter voor zichzelf zorgen.’