

Even geduld...

Ik weet niet hoe het met u is, maar ik heb een vreselijke hekel aan wachten.

In een eerder stukje heb ik al eens beschreven hoe ik de plaatselijke supermarkt uitvlucht op zaterdag.

Dat komt niet alleen door al die mensen, maar ook door die eindeloze wachtrijen bij de kassa's.

Ik begrijp het niet, mensen staan daar met hun wagen volgeladen te wachten voor een uitzichtloze rij, hangen een beetje om zich heen kijkend op hun karretje.

Ik heb daar geen geduld voor.

Vlucht

Als de supermarkt te vol is, vlucht ik weer naar buiten en als ik bij de slager niet binnen tien minuten geholpen wordt, ben ik weg.

Mijn laatste auto (een Audi) heb ik niet bij de garage in Amsterdam gekocht, omdat ik na tien minuten in de showroom rondraan nog niet aangesproken werd.

En bij menig restaurant lopen we gewoon de deur weer uit als niemand de bestelling komt opnemen.

Daarom eten we graag bij Rendez Vous.

Ze koken daar lekker en we hoeven niet te wachten.

Tic

Goed, het zal wel een tic zijn, maar omdat ik (en mijn vrouw ook) zo'n hekel heb aan wachten - ik vind het gewoon een teken van minachting - laat ik mijn patiënten ook nooit wachten.

Waarschijnlijk is het een vorm van projectie, maar als een patiënt van mij langer dan tien minuten moet wachten, en dat is dan niet op mij, want ik ben altijd stipt op tijd, voel ik me rot en spreek ik daar mijn personeel op aan.

Afgelopen week hebben we met de betrokkenen in ons gezondheidscentrum vergaderd.

Behalve over de prijsvraag (de naam), waarover in de volgende krant meer, hebben we het ook gehad over stroomplannen binnen het centrum.

Stroomplannen

Dit zal u misschien nu nog abstract in de oren klinken maar wat ik bedoel is dit:

Waar ik dus vreselijk tegen opzag is het volgende scenario:

Patiënt komt bij mij op het spreekuur, hij hoeft niet te wachten en wordt keurig op tijd geholpen, vervolgens gaat patiënt met het voorschrift (recept) naar de begane grond alwaar de apotheek zich bevindt en aangekomen bij de balie levert patiënt het recept in en mag dan 's middags na vier uur het medicijn komen ophalen.

Daar heb ik dus slapeloze nachten

van, zit je met elkaar in één gebouw en dan werk je nog langs elkaar heen.

Op de vergadering heb ik dat naar voren gebracht en we zijn nu tot een ideaal stroomplan gekomen: Patiënt komt bij de balie, levert het recept in, wacht tien minuten en krijgt zijn medicijnen gelijk mee. Het klinkt simpel maar het onderscheid zit in de details.

Dat zijn dus de voordelen van zo'n gemeenschappelijke onderneming. In het voorbeeld schrijf ik over de apotheek, maar vergelijkbare afspraken zijn gemaakt met het laboratorium en de andere betrokkenen.



Griep

Zoals u wellicht hebt begrepen is de griepcampagne weer begonnen. Wij hebben vrijdag de 10e het merendeel van onze patiënten opgeroepen.

Dit jaar hebben we 950 mensen een uitnodiging gestuurd.

Vroeger deden we dat prikken in de avond en dan stonden de patiënten al een half uur van tevoren in dichte drommen te wachten.

Maar, u begrijpt het al, dat was niets voor mij.

Sinds een paar jaar prikken we overdag en hebben we het hele project gestroomlijnd.

We beginnen om 15.00 uur en zetten dan de voordeur en de achterdeur open.

Oproep afleveren bij de ingang en dan doorlopen naar de prikkers en bij de achterdeur er weer uit. De wachttijd was dit jaar nul minuten.

Toch zijn er patiënten die dan wel bang zijn dat het druk wordt en die komen al 's ochtends even langs. Op zich prima hoor, maar dan staan er opeens weer mensen te wachten en... nou je voelt het al.

Vorig jaar was ik erg moe in de herfstperiode.

Dat zal wel door de voornoemde ergernissen komen, maar ik merk het aan mijn patiënten ook.

En eerlijk gezegd wist ik geen betere oplossing dan op tijd naar bed te gaan en af en toe ontspanning door wandelen.

Bodybuilders

Misschien zijn er niet veel mensen die arginine als stof kennen, maar ik herkende het van de blikken die bodybuilders altijd bij zich hebben en waarmee ze hun voeding aanvullen. Overigens is arginine van nature aanwezig in graanproducten, noten en chocolade. Neem dus op ziekenbezoek een reep met hele hazelnoten mee!

In Utrecht en Amsterdam heb je speciale winkels voor dit soort producten, het ene blik nog waanzinniger in kleur en naam dan het andere. Tot dit artikel had ik weinig op met dat hele gedoe met vitaminepreparaten, mineralen, eiwitten en aminozuren. Maar nu bleek mijn visie daarop dus toch te beperkt!

Ga maar na: een toename van de overlevingskans van 48 maanden, dat is toch onwijs veel!

Aandachtspunten

In het artikel wordt verder gesproken over mogelijke aandachtspunten in het dieet en Van Leeuwen doet de volgende suggestie; Belangrijk is gezond en eiwitrijk te eten, daarnaast om de week magnesium en selenium te gebruiken en dagelijks vitamine C en visolie.

Magnesium reguleert de bloeddruk en helpt tegen hartritmestoornissen. Vitamine C vermindert het aantal herseninfarcten bij ouderen, selenium werkt preventief tegen bepaalde vormen van kanker.

En over visolie kwam ik onlangs weer een stukje tegen, wat blijkt? Het geven van visolie aan baby's vermindert volgens een aantal Zweedse onderzoekers de kans op eczeem. Overigens zijn er ook al onderzoeken dat het geven van visolie zou helpen tegen sommige vormen van kanker, suikerziekte en mogelijk Alzheimer.

Drogist

Ik heb het stukje aan mijn vrouw laten lezen en ze is daarna gelijk naar de drogist gegaan. Sindsdien gebruiken we dus de voornoemde toevoegingen ook en ik moet zeggen dat ik me echt beter voel en minder moe.

Maar dat zou ook suggestie kunnen zijn natuurlijk, want zoals u hebt kunnen lezen wordt ik voornamelijk moe van het wachten op anderen en als je je leven zo inricht dat je daar geen last meer van hebt gaat het ook beter.

In ieder geval ben ik sindsdien toch meer op gaan letten en ben ik meer voorbeelden tegengekomen van mineralen en vitamines enz. die aanvullend op de voeding zouden kunnen worden gebruikt en met name ben ik gaan opletten of er ook bewijs is van toegevoegde waarde.

Ik zal u op de hoogte houden!

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl