

Het stickje uit de kringloop

Een huisarts vertelt

Colofon

ISBN: 978 94 6365 859 1

1e druk 2026

© 2026, Prof. dr. Jan de Haan

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Het stickje uit de kringloop

Een huisarts vertelt

Prof. dr. Jan de Haan



Boeken van Jan de Haan

Van dorpsdokter tot hoogleraar. Elikser, 2020

Weinig woorden, gedichten. Elikser 2021

Een zondagskind van glas. Wandelgangen. Elikser, 2022

Inhoud

Voorwoord	9
Ode aan Ede Staal	11
Zelfvertrouwen	13
Platvoeten	16
Vaccinaties	20
Gesprek over het levenseinde	23
Rijden met modeltanks	26
Met jeugd aan de stamtafel	30
Natuurbegravenis	33
Twijfel over opname	36
Een hernia (1)	39
Een hernia (2)	43
Huisartsen in loondienst	45
Lege bakken, knorrende varkens	48
Explosieven Opruimingsdienst	52
Toeval bestaat	55
Vier huisartspraktijken	60
Bij spoed 112 bellen	63
De Friesland Post	66
Posttraumatische stressstoornis	69
Een duif en een vleermuis	73
Een reprimande van de cardioloog	77
Huisarts buiten kantooruren	81
Voltooid leven	85
Vercommercialisering van de huisartsgeneeskunde	87
De kunst van het loslaten	90
Hier word ik blij van	94
Een dag voor mezelf	98
Een bijzondere vriendschap	101

Zo vader zo kleinzoon	104
Bloedarmoede	107
Oneliners	109
Mantelzorg	113
Ex-patiënte	116
Vervelen	120
Seniorenmomenten	122
Een dierbare schoonzoon	126
Studententijd	129
Leven in het nu	132
Het zal wel moeten	135
Een pet in de brand	137
Een wereldbeeld	139
Een hele klus	142
Een gestroomlijnde fiets	145
Bos takken in de berm	148
Hellendoorn bevrijd	151
Zorginfarct	155
Afhankelijk	159
Onverwachts bezoek	162
Oren uitspuiten	164
Een USB-stickje uit de kringloop	166
Bij de kapper	170
Op de e-bike naar het terras	173
Wil je dat wel?	179
Communicatie bij ouderen	183
Niet zomaar een hobby	186
Voortschrijdend inzicht	189
Eigen ervaring met AI	191

Voorwoord

Veel van mijn ervaringen heb ik beschreven in mijn eerdere boeken, *Van dorpsdokter tot hoogleraar* en *Een zondagskind van glas. Wandelgangen*. Maar nadenkend over het leven zijn er zoveel dingen die in mijn gedachten voorbijkomen en die ik nog alle dagen beleef, dat ik het de moeite waard vond deze ervaringen ook in een boek te bundelen. Zelfs wonderen kwamen op mijn pad.

Geen boek om in één keer uit te lezen, maar een om af en toe weg te leggen om na te denken over wat u las.

Ode aan Ede Staal

Zat ik zowaar in de schouwburg in het nabijgelegen Steenwijk. Het was een verrassingscadeau van mijn jongste dochter. Gelukkig had ze gereserveerd want de voorstelling was helemaal uitverkocht.

‘TikTak Tammo’ stond op het programma. Voor mij een naam waar ik in de verte wel eens van had gehoord, maar normaal gesproken geen reden om hiervoor een kaartje te kopen.

De (onder)titel was echter veelbelovend: *Tammo zingt Ede Staal*. Het is in mijn omgeving bekend dat ik een groot fan ben van Ede en graag naar zijn liedjes luister. Het brengt me bij mijn roots, want hij zingt in het Gronings. We spraken thuis altijd “Grunneps”. Het accent is altijd gebleven. De kracht van de liedjes van Ede Staal is dat hij zingt over alledaagse dingen, soms heel indringend.

Het was net alsof Ede zelf op het podium stond, zo goed bracht Tammo de liedjes van mijn favoriete zanger. Bij het volgende lied biggelden een paar tranen over mijn wangen. Geen wonder want ik dacht daarbij aan mijn schoonzoon die ongeneeslijk ziek is.

Ik wait der is ‘n tied van komen

En ook een tied van goan

En alles wat doar tussen ligt

*Ja, dat is mien bestoan
Veur d'ain duurt 't leven veul te kort
Veur d'aander veul te laang*

Heel ingetogen zong Tammo het repertoire van Ede. Wat heb ik genoten van zijn optreden, doorspekt met humor. Zo begon hij met de vraag te stellen, wat het mooiste plekje van Drenthe is. Zijn antwoord: “De trein naar Groningen”.

In ‘Credo, mien bestoan’ bezingt Ede vele aspecten van het leven, trieste en vrolijke. Ze kwamen echt binnen. Met zo veel gevoel zou ik ze niet in een boek kunnen beschrijven.

Zelfvertrouwen

Na mijn hartaanval was ik de eerste weken heel onzeker. Bang om alleen te zijn. Ik vroeg Alie, mijn vrouw, om nog niet met Maria, mijn jongste dochter, naar Ameland te gaan. Dat was erbij ingeschoten omdat ik op het moment van hun vertrek naar dat eiland een hartinfarct kreeg.

Na vier weken verdween die angst. De reis van Alie naar Portugal met beide dochters die al lang van tevoren gepland was, kon wat mij betreft doorgaan. Ik mocht wel mee maar ik voel me niet meer op mijn gemak in het buitenland. Met al mijn kwalen en de grote hoeveelheden medicijnen die ik slik, ga ik niet graag meer op reis.

Alie en Maria, de jongste dochter, vertrokken op een zondagavond om 12 uur naar Utrecht. Daar gingen ze langs Esther, de oudste dochter. Toen ze weg waren, voelde ik me best rustig. Vol vertrouwen ging ik de ‘vrijgezelle’ week in.

Toevallig had ik veel afspraken gepland. Niet met opzet maar het kwam zo uit. Eén daarvan was het bezoek van mijn vroegere vriend. Eens in de twee maanden bezoeken we elkaar en praten we vooral over ons beider passie: poëzie. Hij had een boekje voor me

meegenomen van Henny Vrienten (Doe Maar), een liedjesboek. Je zou het evengoed een gedichtenbundel kunnen noemen. Die vriend heeft een paar jaar geleden zijn vrouw verloren. Hij had een lied van Henny uit het hoofd geleerd. Het sprak hem zeer aan. Ik citeer twee regels.

*Ik lig hier stil en kijk naar je portret
Zing de blues van het lege bed*

Treffender kun je het niet verwoorden als je alleen achterblijft. Voor mij gold dat maar voor één week. Verder had ik die week een niet-alledaagse afspraak met Pieter en zijn partner. Pieter is een oud-klasgenoot. We zaten naast elkaar op de HBS. Hij woont in Duitsland bij zijn nieuwe partner. Dat was een vermoeiende dag. Ik probeerde alles in het Duits te vertellen en dat kostte veel energie. Pieter was in Nederland op bezoek bij zijn zus in Delft. Een mooie gelegenheid om ook bij een oude vriend langs te gaan. We hebben geluncht in het Stadhuis in Wolvega. Daarna zijn we op hun verzoek nog een kijkje gaan nemen in Langelille, bij ons recreatielandje aan het Wijde van de Tjonger. Tot slot hebben we een kopje thee gedronken bij restaurant ‘de Fûke’ in Echten. Vanaf die plek zijn we weer ieder ons weegs gegaan.

De dag daarop had ik kennissen uitgenodigd voor een etentje bij paviljoen Driewegsluis. Het was gezellig. En zo waren de doordeweekse dagen zomaar om. Het weekend ging ook prima. Zondag waren Alie en de dochters veilig geland op Schiphol. Bij het restaurant ‘de Driewegsluis’ hebben we hun behouden terugkomst met een heerlijk etentje gevierd.

Verbazingwekkend hoe goed ik me deze dagen heb gevoeld. Ik heb geleefd zonder me ook maar één doel te stellen: geen 10.000 stappen per dag, geen boek uitlezen, het werk aan de maquette waar ik aan werkte, hoefde niet af. Dat was heerlijk relaxt. Ik heb nog nooit zo veel voor de televisie gezeten. Geen moment heb ik me alleen gevoeld. Ben niet angstig geweest. Mijn zelfvertrouwen is aangesterkt en dat na een ernstig hartinfarct! Ondanks het feit dat ik nu 17 pillen per dag slik, voel ik me gezond. Een waardevolle week.

Platvoeten

Als kleuter liep ik op klompjes zoals veel van mijn vriendjes. De schoolarts op de lagere school maakte mijn moeder erop attent dat ik doorgezakte voeten had. Platvoeten noemen ze dat in de volksmond. Mijn ouders kregen het advies om met me naar de fysiotherapeut te gaan. Ik mocht geen klompjes meer dragen.

Die man staat nog vers in mijn geheugen. Zelfs zijn naam weet ik nog. Hij had een baard en was van middelbare leeftijd. Hij was vriendelijk en gaf me veel huiswerk. Met de voeten dagelijks allerlei oefeningen. Vooruit bewegen met alleen het gebruik van de tenen, iets oprapen van de grond met de tenen en op hakken en tenen lopen. Ook werden steunzolen voorgeschreven.

Het advies was om gedurende mijn jeugd jaren deze oefeningen dagelijks te doen. Op een gegeven ogenblik kwam daar de klad in. Na een paar jaar was de discipline er niet meer. Wel bleef ik onder controle bij een schoenenwinkel. In de groei moeten de steunzolen regelmatig vernieuwd worden. Eerst waren de steunzolen van kurk en later van metaal. Jarenlang liep ik op stevige leren schoenen. We kochten ze bij een erkende schoenenwinkel en altijd van hetzelfde merk: Van Bommel. Modieus waren ze niet maar wel heel functioneel.

Met de komst van de moderne kunststof wandelschoenen ben ik van mijn geloof afgestapt. Geen leren Van Bommels meer met de zo gewilde spekszolen, maar stevige wandelschoenen, ook niet modieus. Ik heb ondervonden dat een voetbed in een schoen of laars heel belangrijk kan zijn. Als ik in de tuin werkte met mijn oude laarzen aan, kreeg ik snel last van mijn voeten. Een enigszins vermoeid gevoel. Daarom trok ik in de tuin vaak mijn gewone schoenen aan. Heel onpraktisch want ze zaten dan na afloop onder de modder. Tot ik een half jaar geleden ontdekte dat er ook laarzen zijn met een echt voetbed. Een stuk duurder dan gewone laarzen, maar toch gekocht. Het was een openbaring. Ik loop er prima op en mijn voeten worden niet moe. De oude laarzen kunnen naar de kringloop.

Jaren geleden heb ik golfschoenen gekocht ook weer met een echt voetbed. Met gewone schoenen mag je niet op de baan spelen. Dat was ook een prima keuze.

In de loop der jaren zijn er de nodige ontwikkelingen geweest op het gebied van schoenen. In de mode zaten ze ook niet stil. Maar daar gaat het niet om het comfort maar wordt het uiterlijk belangrijker gevonden. Denk maar aan de hoge hakken die dames graag dragen. Des te hoger des te modieuzer. Je ziet soms hoe gebrekkig erop gelopen wordt. De eerlijkheid gebiedt echter te zeggen dat het prachtig staat.

Ik vind het een vooruitgang dat ik al jaren zonder steunzolen in mijn schoenen loop. Zou ik nu nog voordeel hebben van al die oefeningen die ik als kind heb gedaan? Was het een goede tip van de schoolarts om me naar een fysiotherapeut te sturen?

Vaak denk ik ook in dit verband aan een lezing van Foppe de Haan, de ex-voetbaltrainer van Heerenveen. Hij vertelde dat voor voetballers sterke voetspieren belangrijk zijn. Hij nodigde een top-hoogspringer uit om te vertellen over de trainingsmethoden voor het versterken van de voetspieren. Je krijgt minder snel voetblessures, aldus Foppe, als je de voetspieren goed traint. Voor profvoetballers ook heel belangrijk natuurlijk.

De afgelopen maanden knelden mijn schoenen waar ik al jaren op loop. Dat was de reden dat ik naar de Beverwinkel ging voor een nieuw paar. De oude schoenen, maat 40, waren nog niet versleten. Staande op de voetspeler, gaf het apparaat een maat aan van 40,5. Bij het passen van nieuwe schoenen zat maat 41 als gegoten. Daar loop ik nu op en dat is een gouden greep. De oude schoenen kunnen naar de kringloop. Een nieuwe ervaring. Verandert je schoenenmaat met het ouder worden? Heeft dat iets te maken met platvoeten?

Met het voorgaande verhaal wil ik onderstrepen dat vanaf je jeugd het een goede zaak is aandacht te besteden aan de voetstand. Niet meteen naar de steunzolen grijpen maar de nadruk leggen op voetspieroefeningen. Wel saai, moet ik toegeven, maar uiterst belangrijk. Dus niet alleen voor hoogspringers en voetballers maar ook voor mensen met platvoeten.

Vaccinaties

Het is november, de maand dat we elk jaar een uitnodiging krijgen van de huisarts voor een griepvaccinatie. Als bejaarde en wegens mijn kwalen behoor ik tot de risicogroep. Meer kans op complicaties als ik een griepinfectie oploop. Zelf ben ik altijd overtuigd geweest van het nut van een inenting tegen griep of zoals we het deftig noemen influenza. Vanaf mijn eerste jaar als praktiserend huisarts nam ik elk jaar een griep prik. Voorbeeld voor me waren de hardwerkende veehouders die jaarlijks kwamen voor een inenting. Die waren nooit ziek. Zelf ben ik ook altijd gespaard gebleven van een influenza-infectie.

Tegenwoordig hebben de huisartsen de vaccinaties heel strak gepland. Op afzonderlijke dagen organiseren de huisartsen in Wolvega hun campagne. Op zo'n middag is het een drukte van jewelste in de praktijk. Er worden in een paar uur veel mensen geprikt. Er is een complete eenrichtingsverkeerstraat ingericht. Bij binnenkomst zit een assistente met een barcodelezer op de gang in de deuropening van de wachtkamer. Daar lever je de uitnodigingsbrief in. Iets verderop in de gang staan vijf assistenten naast een tafeltje waar de gevulde spuiten op liggen. Mouw omhoog en tjoep de spuit erin en klaar is Kees. Doorlopen, volgende.