



DOKTER ÉN PATIËNT

# ‘Wat is het lied dat je niet gezongen hebt?’

Leefstijlinterventies en ondersteunende behandelingen verdienen een vaste plaats in het ziekenhuis, vindt internist-hematoloog dr. Věra Novotný (61). De diagnose eierstokkanker in 2018 is voor de medisch specialist de ultieme motivatie om haar visie vorm te geven. ‘Wat kan ik zelf doen om mijn positie te verbeteren? Op die vraag zou je als patiënt gelijk antwoord willen krijgen.’

TEKST RINEKE WISMAN BEELD NADIA TEN WOLDE



Een winterse namiddagzon schijnt door de ramen van de bescheiden woonboerderij op het platteland waar Věra woont en praktijk houdt. Terwijl haar partner in de tuin - 3.000 vierkante meter (!) - in de weer is met een kruiwagen, serveert Věra thee. Ze is net terug van zangles waar ze zich uitleefde in het Tsjechische lied. Tsjechisch, de taal van haar voor het communisme gevluchte vader, die ze pas leerde spreken toen ze volwassen was. "Gezongen komt de taal makkelijker in herinnering. Zingen is heerlijk ontspannend." Ze is een tikkeltje zenuwachtig voor het interview, zegt ze. En dat terwijl het haar prima afgaat, zelfs in het Engels. Haar presentatie tijdens het symposium 'Supportive oncology' eind vorig jaar trok namelijk de aandacht van het Britse UK Health Radio\*. Tijdens het symposium deelde ze haar kennis over voeding en leefstijlinterventies bij oncologische behandelingen (zie Uitzicht 9, 2019 voor een verslag) en haar ervaringen als patiënt. In de zomer van 2018 kreeg ze de diagnose eierstokkanker. De tumor werd in een vroeg stadium ontdekt vanwege een stollingsstoornis, vertelt ze. Die zorgde ervoor dat de tumor ging bloeden en veroorzaakte een vreemde pijn ter hoogte van haar lies.

### Beschermengel

"Die stollingsstoornis is mijn mazzel geweest. Daardoor bloed ik sneller dan gemiddeld. Vaak is eierstokkanker een *silent killer*, omdat je het niet merkt." Tijdens de operatie vindt de gynaecoloog een dubbele tumor: in de eierstokken en in de baarmoeder. Beide zijn verwijderd. En weer had ze 'geluk'. "Chemotherapie was niet nodig, omdat er geen uitzaaiingen waren. Ik heb een beschermengel gehad", constateert ze. Maar het was wel een keiharde klap. Het voelde als gepakt te zijn door je specialisme. "Alle gevoelens die ik in mijn spreekkamer voorbij zie komen - ontredding, onzekerheid, wanhoop - maakte ik zelf mee. De begeleiding die ik mijn patiënten gaf, zocht ik nu voor mezelf. Wat kan ik doen? Wat heb ik nodig, juist nu op dit moment?" Het belangrijkste inzicht? "Dat ik goed voor mezelf moet zorgen, en niet alleen voor mijn patiënten." "Als je dokter bent, regel je de zorg voor jezelf wel. Denk je. Maar dat is dus niet zo. Wat ik mijn patiënten voorschrijf, vergat ik zelf. Vitamine D bijvoorbeeld! Op het moment dat je een diagnose krijgt, word je patiënt en heb je zorg nodig." Věra voelt zich dankbaar met een gynaecologisch-oncoloog bij wie ze zich 'gezien en gehoord' voelt. "Ze maakt verbinding



met mij als mens. Dat helpt om keuzes te maken en in mijn kracht te blijven." Naast de reguliere behandeling consulteerde ze een collega-arts voor niet-toxische tumor therapie om de ondersteunende leefstijlelementen op een rij te zetten.

### Gezonde voeding en ontspanning

Haar gezonde dieet breidde ze uit met groenten, gestoomd en als sap. Haar dagritme met wandelingen, buikademhalings-oefeningen en muziek. "Het kost niks en het ontspant allemaal." Ook vast te regelmatig een dag door de eerste maaltijd zo lang mogelijk uit te stellen of met kruidenthee, sap en een handje walnoten uit de tuin. "Het lukt niet altijd hoor", lacht ze verontschuldigend. Bovenop de kanker kreeg ze nog een klap: haar contract bij het ziekenhuis werd niet verlengd. "Eerder was mij gevraagd of ik wilde blijven, maar nu was de boodschap: er is geen geld meer. Men had zich vergist. En ik, kostwinner, stond op straat." Het gevoel was vergelijkbaar met de diagnose kanker. "De bodem wordt onder je bestaan weggeslagen. Het gevoel dat je geen uitzicht meer hebt." Ze veegt een voorzichtige traan weg. "Zo stom. Het raakt me nog steeds." Toen ze haar werkzaamheden weer moest hervatten, was dat zwaar. Soms te zwaar. "Je denkt: niet zeuren, doorzetten. Je vindt dat je ook weer blijheid moet voelen. Van dokter patiënt worden is complex. Ik zag op tegen de slecht-nieuws gesprek-



## BIOGRAFIE

**Wie:** Dr. Věra Novotný (61).

**Privé:** Getrouwd met Ellie, woont in Groesbeek met twee geadopteerde hondjes en een kat. Ellie heeft twee kinderen en kleinzoon Youri waar ze allebei dol op zijn. Ook zijn ze samen graag in de (moes)tuin bezig.

**Werk:** Heeft sinds 2013 een praktijk voor integrale geneeskunde; met als aandachtsgebied leefstijlinterventie bij chronische ziekten en kanker. De laatste drie jaar werkte ze daarnaast ook bij het Gelre ziekenhuis en daarvoor 16 jaar bij het Radboudumc. Was daar ook opleider hematologie.

Werkte zich vanaf de MAVO (vanwege niet gediagnosticeerde dyscalculi), via de HBO klinische chemie op naar de opleiding geneeskunde. Specialiseerde zich als internist-hematoloog en transfusiespecialist. Volgde de opleiding Natuurgeneeskunde (ABNG/AVIG), verdiepte zich in homeopathie in palliatieve setting (PACH) en volgde diverse managementopleidingen. Nevenactiviteiten: Adviseur van de patiëntenvereniging Stichting Zeldzame bloedziekten, lid van de Nederlandse werkgroep 'benigne hematologie' en de werkgroep CML-MPN. Ook is ze lid van Vitis, de Nederlands-Belgische artsenwerkgroep die is opgericht door wijlen huisarts Hans Moolenburgh. Voorts maakt ze deel uit van het bestuur van de Academy of Integrative Medicine (AIM).

**Diagnose en behandeling:** Juli 2018: diagnose laaggradige vorm van eierstokkanker en baarmoederkanker. Operatie: dubbele tumor. Eierstokken en baarmoeder verwijderd. Op dit moment is er geen spoor van kanker.



[www.balans-balance.nl](http://www.balans-balance.nl)

ken met patiënten. Vooral toen mijn contract niet verlengd werd. Om tegelijkertijd tegen patiënten te zeggen: 'De volgende keer ben ik er niet meer en komt u bij een andere dokter, dat kon ik niet.'

Een keer schoot ze vol in gesprek met een ouder echtpaar. 'Ik zag hun verdriet en zei: Sorry, ik ben ook ziek geweest.' Haar tranen brachten iets moois: een open gesprek en een langdurige verbinding. 'Tot het einde toe.'

## Totaalpakket

'Ik houd niet van artsen die zeggen: 'Je mag alleen maar regulier.' Maar ook niet van therapeuten die zeggen: 'Je mag absoluut niet regulier.' Ik denk dat het gaat om verenigen. Ik had niet zonder operatie gekund. Bij leukemie en agressieve kankersoorten is chemotherapie vaak de beste oplossing. Maar je zou als patiënt gelijk antwoord moeten krijgen op de vraag: 'Wat kan ik zelf doen om mijn situatie te verbeteren?' Er is een schat aan kennis over hoe je het immuunsysteem kunt versterken, maar die gebruiken we niet als dokter.'

## 'Wat ik mijn patiënten voorschrijf, vergat ik voor mezelf'

Wat is de essentie van genezing? Věra is even stil en zegt dan. 'Als ik kijk naar mijn patiënten vraag ik me altijd af: wat is het lied dat je niet gezongen hebt?'

'Ik vraag mijn patiënten standaard naar factoren die energie geven en die energie zuigen. De allerbelangrijkste vraag is misschien wel: zorg je goed voor jezelf? Je eigen lied zingen hoort erbij, omdat je daar blij van wordt. Je ding doen. Je moet daar actief in zoeken, om een rode draad te vinden. Bij mij is dat het zoeken van verbinding met die ander. Naast voedings- en leefstijladviezen geef ik mensen aandacht en vaak ook wat huiswerk, zoals het gedicht 'Our deepest fear' van Marianne Williamsen. Dit gedicht gaat erover dat je mag stralen, zoals de Schepper het bedoeld heeft. Het belangrijkste dat ouders hun kinderen zouden moeten leren is dat ze er mogen zijn.'

'Als ik mezelf deze vraag stel, denk ik: heb ik voldoende mijn hart gevolgd? Achteraf gezien had ik veel meer expressief willen zijn over mijn manier van geneeskunde. Ik heb me daar altijd voorzichtig over geuit, omdat er in dit veld veel strijd is.'

## Natuur

Věra groeide met een jongere broer en zus op in Zaandam. Van huis uit was de rol van natuurlijke interventies vanzelfsprekend. 'Mijn grootouders in Tsjechië heelden met kruiden. Toen mijn broertje in een bijennest gelopen was, gebruikten ze kruiden van het veld achter het huis. Onze Nederlandse huisarts was





» homeopaat en acupuncturist. Het was voor mij dus gewoon om breder te kijken.”  
Veel medicijnen komen voort uit de plantenwereld, weet ze. Ze wijst op vingerhoedskruid voor hartmedicatie (digoxine), taxusheg voor chemotherapie (taxol), maagdenpalm als anti-kankermedicijn (vincristine). Věra maakt sinds 2008 deel uit van de artsenwerkgroep die dokter Hans Moolenburg (overleden in mei 2019) oprichtte. “Moolenburg was een pionier doordat hij aandacht had voor en tijd nam om mensen vanuit een fysieke, emotionele en spirituele dimensie te benaderen. De werkgroep komt nog steeds een paar keer per jaar samen om literatuur en onderzoek te bespreken – standaard met aandacht voor het fysieke, emotionele/sociale en spirituele domein. Altijd leerzaam en inspirerend.”

Věra merkt dat de jonge generatie minder last heeft van het ‘geitenwollensokkenbeeld’ dat sommige artsen van complementaire behandelingen hebben. “Als opleider met een groep coassistenten liet ik mij voorzichtig enthousiast uit over acupunctuur. Toen zeiden ze: ‘Nou, ik vind dat u er wel heel erg ouderwets over praat. Het mag best wat positiever!’”  
Tussen generatiegenoten voelt het publiekelijk tonen van interesse in integratieve medicine als uit de kast komen. “Er komen steeds meer dokters uit de kast!”, reageert ze verrast. “Op het symposium zag ik een hoogleraar neurologie, van wie ik dacht:

‘huh, jij hier? Wat leuk!’”

“Voor het eerst is er een kentering. Landbouw, gezondheidszorg, milieu, dierenwelzijn, klimaat, het heeft allemaal met elkaar te maken. De kritiek ten aanzien van traditionele machten, zoals banken, oliemagnaten, multinationals, neemt toe. Er ontstaan natuurlijke alternatieven, zoals bijvoorbeeld het inzetten van eenden tegen ongedierte op de rijstvelden in China, in plaats van gif en truien van brandnetels in plaats van chemisch stoffen.”

### Ongelooflijk veel stress

De diagnose kanker zette voor Věra de zaken op scherp. “Wat doe ik met mijn tijd? Hoe kan ik mijn kennis en ervaring inzetten?”  
De laatste onderzoeken; bloedwaarden en tumormarkers waren goed. De statistische prognose is goed: de kans dat ze over vijf jaar nog leeft, is rond de 90 procent.

## ‘Je mag stralen zoals de Schepper het bedoeld heeft’

“In mijn herstelperiode realiseerde ik me dat ik ongelooflijk veel stress heb gehad in mijn carrière. Ik probeer er dus voor te zorgen dat ik dat niet meer heb. Privé doe ik dat door in het nu te zijn. Mindfulness werkt enorm op je immuunsysteem. Qua werk doe ik dat door te laten zien waar ik voor sta. Wat ik graag wil is een *evidence based integrative oncology* afdeling bij het Radboudumc om naast de conventionele behandeling goed onderbouwde ondersteuning te bieden. Er is veel wetenschappelijke literatuur over de zin én onzin van bepaalde interventies.”

“Tijdens het symposium merkte ik dat er veel collega’s geïnteresseerd zijn. Er zijn ook oncologen die patiënten doorsturen naar mijn praktijk.” En de Raad van Bestuur? “Die heeft zeker belangstelling voor een bredere kijk.” De benadering sluit aan bij de definitie positieve gezondheid van Machteld Huber die gezondheid definieert als ‘het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.’ “Dit met de arts meer als coach. Het is alleen nog de vraag of we subsidie kunnen krijgen om het te implementeren. Naast een poli met spreekuur denk ik aan de ontwikkeling van een kennisbank met therapieën die hun nut bewezen hebben. Integratieve medicine een plek geven in de reguliere zorg, dat is de kern. Daar ligt absoluut een stuk van mijn lied.”

### INTERVIEW HEALTH RADIO

\*Het radio-interview voor Health Radio  
vind je hier: [bit.ly/3235Nu8](https://bit.ly/3235Nu8)

