



# Triumph to the rescue

De 59 jaar oude Triumph Vitesse rust even uit voor de praktijk.



DOOR  
E.J. HARTENDORP  
ARTS

Van tijd tot tijd zie je de berichtjes in de media verschijnen: iemand heeft de gezegende leeftijd van honderd jaar weten te bereiken. Niet zelden wordt de jongste verslaggever van de lokale gazette op pad gestuurd om de jubilaris te ondervragen. De niet meer zo jonge lezers onder u zullen ongetwijfeld het beroemde stuk van Godfried Bomans hierover in herinnering kunnen roepen. Aan de jubilaris wordt vaak gevraagd wat het geheim is voor het bereiken van deze hoge leeftijd. Het antwoord is vaak iets in de strekking van: 'actief blijven en hard werken'. Met dit in het achterhoofd maak ik me nooit zo druk als ik weer eens een late visiteronde maak, gevolgd door een paar uurtjes administratie. Van hard werken is immers nog nooit iemand doodgegaan, toch?

'Ben je niet bang voor een burnout', vroeg een psycholoog mij laatst, die zich gespecialiseerd heeft in dit probleem binnen onze beroepsgroep. 'Daar heb ik geen tijd voor', was mijn wat lacherige antwoord. Vanavond verging het lachen mij echter, toen ik met schrik een nieuw onderzoeksartikel onder ogen kreeg. De door mij op een voetstuk geplaatste wetenschap leek mijn ongelijk te bewijzen. Bij meer dan 55 uur per week was de kans op een cva 35% hoger, met daarbij een 17% hogere kans om te overlijden aan een cardiovasculaire aandoening. Mijn eerste reactie was om dit artikel op Trumpiaanse wijze tot fake news te bestempelen. Maar ja, misschien toch iets om nog eens wat verder te bekijken. Er borrelden vragen in mij op; was er wel gecorrigeerd voor ongezonde leefstijlen

eventueel rookgedrag? Zou ik, als dit nieuws klopt, hier dan nog iets aan kunnen veranderen? En zou ik dat eigenlijk wel willen?

Stiekem bewonder ik velen van u. Het lijkt erop dat als de jaren gaan klimmen, er een soort rust over mensen komt. Op een mooie manier treedt er een acceptatie van het leven op; 'het is goed zoals het is'. Ik kan alleen maar hopen dat dit voor mij ook ooit gaat gelden. Op dit moment hang ik nog veel te veel aan de woorden van Youp van 't Hek: 'Ik wil alles, alles of nooit, ik schreeuw mijzelf dwars door de woestijnen...' Om mij heen zie ik steeds meer huisartsen, die het vak toch primair gewoon zien als een baan van acht tot vijf; waarbij het ze ook lukt om daarna met een gerust hart de deur achter zich dicht te trekken.

Als praktijkhouder is me dat eigenlijk nog nooit gelukt; de praktijk gedraagt zich als een Italiaanse volbloed sportwagen: ze heeft altijd aandacht en onderhoud nodig, met niet zelden kostbare rekeningen tot gevolg. Vind ik het erg? Het eerlijke antwoord: eigenlijk niet. Net als die sportwagen krijg je er ook veel voor terug; de mooie, ontroerende en speciale momenten zijn er gelukkig in vele facetten en bieden wat mij betreft nog steeds een bron van inspiratie en arbeidsvreugde. Zouden die onderzoekers daar ook naar gekeken hebben? Mijn voorganger werkte nog veel harder en leek hier ook altijd veel plezier aan te beleven. Maar ja, die is wel behoorlijk sportief, kan ik ook niet op terugvallen. Wat zouden die onderzoekers dan willen dat ik met al die overgebleven tijd zou doen? Zou dat ook weer geen stress opleveren? Voor je het weet ga ik iets kopen van mijn mobiele bucketlist. Nu lijkt een Condor A580 mij een prachtige decoratie voor de praktijk, alleen ben ik bang dat ik hier als enige zo over denk.

## Zelf proberen

Volgens mij assistentes zou ik moeten veranderen; meer tijd met het gezin doorbrengen en leren om meer te delegeren. Vooral dat laatste vind ik best moeilijk; eigenlijk ben ik daar net als mijn driejarige peuter die bij veel dingen roept 'papa zelf proberen...' Mijn auto's komen

## Schat, maar luister dan toch naar dat geluid...

bijvoorbeeld ook bijna niet in de garage; met YouTube kun je het vaak ook best zelf, toch? Mijn vrouw denkt hier heel anders over. Toen ik trots kwam melden dat ik de waterpomp van haar e36 had vervangen, was het enige commentaar dat mij ten deel viel 'dat hadden ze in de garage veel sneller kunnen doen' ...Tuurlijk schat, maar ik vind het ook gewoon leuk...

Ik zal u de rest van onze discussie besparen, maar laat het duidelijk zijn dat we hier geen consensus konden bereiken. Haar vriendinnen rijden elektrisch; da's pas fijn. Ik kan er niets aan doen, maar ik beland dan al snel in een soort paniekreactie, die mijn praktijkondersteuner ook wel ziet bij patiënten die gewezen worden op het feit dat ze zich een gezondere leefstijl moeten gaan aanmeten. Daarna treedt de ontkenning op; 'nee, mag dit nu nog even mijn deur voorbij gaan?'. 'Schat, maar luister dan toch naar dat geluid, jouw M52 motor wordt gezien als een icoon van Duitse motorenbouw uit de jaren negentig, 24 kleps, dubbele...' Als ik zie hoe ze naar me kijkt, hou ik verder mijn mond maar, straks gaat ze nog vragen naar het spoednummer van de ggz (en die collega's hebben het toch al zo druk).

## Triumph Vitesse

Toch hoort u mij niet klagen hoor, ze vindt het prima als er af en toe weer eens een nieuw speeltje op het pad verschijnt. Recent nam ik mijn oudste dochter mee in mijn 59 jaar oude Triumph Vitesse. Kap open; najaarszonnetje aan de hemel, bromde ik met haar naast mij over de IJsselmeerdijk richting Edam. Genietend van elke bocht en iedere grom van de zescilinder keek ik eens naast mij; waar dochterlief steeds minder blij voor zich uit zat te staren. Even van het gas af. 'Vind je het niet leuk?' Een meewarige blik mijn kant op: 'De Mercedes is veel comfortabeler.' Oké, ze lijkt dus op haar moeder. Illusies

van lange rally's door de Ardennen met equipe vader/dochter sneuvelen op dat moment hartgrondig. Gelukkig was Edam snel bereikt en konden we over de rechte weg weer naar huis. Volgend jaar maar eens proberen of de jongste dochter het wel leuk gaat vinden. Recent had de door mijn dochter zo geroemde Mercedes er geen zin in. Even na zeven uur in de ochtend ging tot mijn stomme verbazing de contactsleutel op geen enkele manier meer het contactslot in. Tja, en nu? Het spreekuur wacht. De auto van vrouwlief had ik op de krik staan, wachtend op betere tijden. Dus dan toch maar de Triumph! Na even spelen met de choke kwam deze hoogbejaarde Engelse dame braaf tot leven, waarna de frisse wind mijn stress snel deed verwaaien. Met lichte vertraging kwam ik op het spreekuur aan, waar mijn eerste patiënte direct opmerkte, 'geen wonder dat je met zo'n oude auto pech gaat krijgen'. Gelukkig kon ik met een lach mijn keuze verdedigen, mijn dappere kleine zescilinder was die dag mijn redding! Sinds ik haar een paar jaar geleden in het Zuid-Engelse Bristol mocht ophalen, is ze eigenlijk zo veel meer; ze is mijn mobiele burnout preventie!

Een blik op de weersverwachting van morgen; droog; ongeveer 10 graden, in de ochtend nog koud. Tja, als ik nu toch risico's loop... neem ik voor de winterstop de Triumph nog maar even mee. 'Ik wil alles, alles of nooit, ik wil alles... tjakka!'