

Hartkwalen voorkomen door scan

Jaren jonger

Wist u dat de conditie van de halsslagaderen een goede voorspeller vormt van hart- en vaatziekten? De medewerkers van metaalbedrijf ODS weten het nu in ieder geval wel. Sterker nog: velen van hen hebben hun levensstijl drastisch aangepast na een scan van die halsslagaderen.

tekst Peter Passenier

De afgelopen jaren heeft metaalbedrijf ODS uit Barendrecht zijn personeelsbestand zien vergrijzen. Door een gebrek aan jong bloed

steeg de gemiddelde leeftijd binnen enkele jaren van 46 naar 49 jaar. Die ontwikkeling brengt risico's met zich mee voor de gezondheid van het personeels-

bestand. Met name de kans op hartkwalen neemt toe, en de voornaamste oorzaak daarvan is een verslechterende conditie van de aderen. "Hoe ouder mensen worden, hoe slechter die aderen eraan toe zijn," zegt hoofd P&O Koos den Dunnen. "De wanden worden namelijk steeds dunner, en ook zetten zich steeds meer plaques af. Dat is vooral gevaarlijk als het gaat om zogenoemde zachte plaques: die kunnen gemakkelijk loslaten en leiden dan bijna altijd tot een infarct. En omdat wij twee relatief jonge medewerkers hadden die een hartaanval kregen, vonden we dat we iets moesten gaan doen aan preventie." Dat 'iets' kwam van Ruud Braams, directeur van Heilbron Amsterdam/Vitide. "Hij had een nieuwe methode gezien in de VS," zegt Den Dunnen. "Een zogenoemde CIMT+P-scan. Hiermee kun je vrij gemakkelijk een filmpje maken van je halsslagaders: van de wanddikte en plaquevorming. En het mooie is: dat beeld kun je met een zekerheid grenzende waarschijnlijkheid doortrekken naar de rest van je lichaam. Slechte halsslagaderen? Dan zal de rest er ook niet best aan toe zijn."

Dus besloot de ODS-directie om die scan te integreren in een PMO-plus. Net als bij een normaal periodiek medisch onder-





De deelnemers van ODS kregen wat gel op hun nek en een verpleegkundige maakte een echo. Tien minuten later konden de medewerkers weer aan het werk.

zoek kregen de medewerkers een vragenlijst voorgelegd, aangevuld met een fysiek onderzoek: bloedwaarden, bloeddruk en een meting van het BMI. Maar het bijzondere zat hem in de CIMT-echoscan-

ner, die stond opgesteld in een aparte ruimte. De deelnemers kregen wat gel op hun nek en een verpleegkundige maakte een echo. Tien minuten later konden de medewerkers weer aan het werk.

Drie PMO's

Het PMO bij ODS werd in totaal drie keer gehouden: in 2008, 2009 en 2011. "De eerste keer stond het alleen open voor mensen van boven de 40," zegt Koos den Dunnen. "De tweede keer hebben we ons gericht op de mensen die een jaar eerder een slechte uitslag kregen. Maar in 2011 hebben we de leeftijds-grens laten vallen. Alle medewerkers zijn nu welkom en meer dan de helft doet mee."

Privacy

Welke medewerkers een slechte uitslag hadden? Koos den Dunnen zou het niet weten. "Althans, ik weet het niet uit de officiële kanalen. Uiteraard respecteren wij de privacy van onze medewerkers, en dus krijg ik nooit iets onder ogen wat tot de persoon valt te herleiden. Maar veel collega's doen er niet geheimzinnig over. Die komen het hokje uit en roepen: 'Had jij een A? Ik had een D!'"

Tien dagen later volgde de uitslag, en die was voor sommigen confronterend. "De diagnose loopt van A tot en met E," zegt Den Dunnen. "Bij een A is alles in orde, bij een E is het goed mis. Een aantal mensen is hier natuurlijk erg van geschrokken; sommigen hebben meteen »

Motiverende boodschap

Wat bedrijfsarts Jurriaan Blekemolen het mooiste vindt aan de CIMT+P-scan? "De tweede foto, na een jaar of twee – en dan bij de mensen die hun levensstijl echt hebben omgegooid. Want dan kun je die mensen laten zien wat hun inspanningen opleveren: 'U bent gaan minderen met sigaretten, alcohol en met eten, en u beweegt meer. En kijk: dat zie je terug op de foto. De plaques zijn verkalkt of verdwenen en de aderen zijn dunner dan tevoren.' Zo'n boodschap overbrengen, dat is echt geweldig."

Maar bij het eerste het gesprek, twee jaar eerder, is de toon toch wat somberder, hoewel Blekemolen probeert om zijn verhaal positief in te steken. "Ik begin met een compliment: 'Het was goed dat u hebt deelgenomen, want hiermee hebt u een eerste stap gezet op weg naar een betere gezondheid.' Daarna volgt de theorie, vrij uitgebreid. Ik vertel over vernauwing van de aderen en plaquevorming. Het doel is om de medewerker nieuwsgierig te maken: hoe ziet het eruit bij mij? En omdat ik de theorie uitleg aan de hand van een foto, kunnen ze die vraag direct al beantwoorden.

Want ze zien die plaques bij zichzelf al zitten."

Na deze motiverende boodschap willen mensen natuurlijk graag maatregelen nemen. Maar tegelijkertijd houden ze een scherp oog voor de belemmeringen. "Neem het stoppen met roken," zegt Blekemolen. "Als ik ze vraag op een schaal van één tot en met tien aan te geven hoe belangrijk dat voor hem is, zitten ze gemiddeld tussen de acht en de negen. Maar als ik vervolgens informeer hoe groot de kans is dat ze kunnen stoppen, komt dat cijfer veel lager uit. Want meestal hebben ze al een paar mislukte pogingen achter de rug. Dus is de conclusie duidelijk: alleen lukt het niet, we gaan voor zo iemand hulp organiseren."

En soms moet je ook onder ogen zien dat stoppen er niet inzit. "Die mensen sporen we aan om met roken te minderen," zegt Blekemolen, "en van tevoren bepalen we wat de rookmomenten zullen zijn. Of we spreken af dat ze in ieder geval de rest van hun leefgewoontes aanpassen: minder drinken, minder vet eten, meer bewegen. Ja, ook dat zie je twee jaar later terug op de foto."



een afspraak gemaakt met de huisarts. Het probleem was alleen dat die vaak weinig begrip toonde. Je moet je voorstellen: dit is een Amerikaanse methode, en veel huisartsen hadden er nog nooit van gehoord. Bovendien zijn die mensen vaak ingesteld op de behandeling van een zieke, en niet op preventie. Ze zeiden zoiets als: 'Je bent toch niet ziek? Volgende patiënt.' Pas toen wij contact met hen lieten opnemen door de artsen die de scan hadden begeleid, ging het beter."

zonder te gaan leven. Hij zegt niet iets als: 'Gooi het roer om, anders ben je binnen tien jaar dood.' Maar eerder: 'Wat kun jij zelf doen om dit risico weg te nemen? Wat ligt er binnen jouw mogelijkheden?'"

Hardloopclubs

Deze aanpak heeft geholpen. Verreweg de meeste medewerkers met een C-, D- of E-uitslag pasten hun levensstijl aan. Den Dunnen zag dat vooral in en

"Opvallend was de alcoholconsumptie; die ging echt drastisch omlaag"

De medewerkers met een slechte uitslag waren niet alleen aangewezen op hun huisarts of bedrijfsarts. "De kracht van deze methode zit ook in de zogenoemde *motivational interviews*," zegt Braams. "Dat zijn gesprekken waarin de bedrijfsarts de medewerkers motiveert om ge-

rond het bedrijf. "Het aantal mensen dat zich aansloot bij de hardloopclubs werd duidelijk groter, en je zag ook dat er veel vaker gebruik werd gemaakt van de fitnessruimte. Maar wat me vooral opviel – vooral na de eerste scan – waren de opmerkingen van mensen die

Kosten

Een PMO zoals ODS heeft uitgevoerd, kost ongeveer 200 euro per werknemer. Heilbron Amsterdam heeft exclusieve afspraken gemaakt met verschillende verzekeraars die dit vergoeden.

de uitslag serieus namen en iets gingen ondernemen." Braams zag hetzelfde, maar hij baseert zich vooral op de resultaten van een wetenschappelijk onderzoek dat aan het project was gekoppeld. "In totaal werd het PMO drie keer uitgevoerd: in 2008, 2009 en 2011. Een deel van de deelnemers – zo'n tien mensen – deed alle drie de keren mee. En die zijn in het kader van een onderzoek door de jaren heen gevolgd." In die drie jaar omarmden de desbetreffende ODS-medewerkers een nieuwe levensstijl. "We zagen dat ze minder gingen roken, minder stress beleefden, beter aten en meer bewogen. Vooral opvallend was de alcoholconsumptie; die ging echt drastisch omlaag." Die nieuwe gewoonten waren terug te zien op de foto's van de aderen. Braams: "In vergelijking met drie jaar eerder was het aantal mensen met zachte plaques duidelijk afgenomen, van 28 naar 11, en waren hun vaatwanden aanzienlijk dunner. Let wel: het ging hier om dezelfde personen, meestal mannen van rond de 50. En als je dan bedenkt dat het aantal klachten aan de vaatwanden normaal gesproken met de leeftijd toeneemt... Die medewerkers waren in dat opzicht een aantal jaren jonger geworden." En, voegt Braams hieraan toe, daarvoor hoeven mensen niet per se te gaan sporten. "Simpel dingen volstaan. Ga eens met de fiets naar je werk, neem de trap in plaats van de lift en maak in de pauze een wandeling. Als je dan ook je voeding en je rookgedrag aanpast, zal jouw risicoprofiel aanzienlijk verbeteren." Maar die tijd is niet alle medewerkers gegund, erkent Braams. "Dit jaar hadden we een medewerker met een E-uitslag. Zijn aderen waren er heel slecht aan toe en we hebben direct een afspraak gemaakt met de cardioloog. Maar helaas, die man kreeg dezelfde avond al een hartinfarct, al was dat gelukkig niet heel zwaar. Wij hadden niets kunnen doen om dat te voorkomen." «

Peter Passenier is freelance journalist.