

DAGBOEK VAN EEN DOKTER

Bloggende artsen schrijven over alles behalve over hun patiënt

Nederland telt een tiental artsen met een weblog. Een van hen is de veelgelezen Dr Shock. 'Vroeger moest ik veel artikelen lezen, nu bekijk ik ze automatisch. Bloggen is voor mij een vorm van nascholing.'

HELEEN CROONEN

Vrijdag 8 februari 2008. 'Drie buitenlandse richtlijnen adviseren elektroconvulsie therapie alleen voor ernstige depressieve adolescenten die niet reageren op andere therapieën. Ik pleit voor twee of drie Nederlandse ECT-centra, voor meer onderzoek naar de behandeling van adolescenten.'

Aldus één van de berichten uit het weblog van Dr Shock op *ectwegblog.blogspot.com*. Een weblog is een digitaal dagboek op internet met berichten die de schrijver, annex 'blogger', met de wereld wil delen. Een korte naam voor weblog is 'blog'. Weblogs over medische onderwerpen worden ook wel 'medblogs' genoemd. Zoals blijkt uit de schuilnaam van de blogger 'Dr Shock', is het onderwerp veelal elektroconvulsie therapie. De

schrijfstijl en commentaren doen vermoeden dat deze schrijver een echte arts is. Wie gaat er schuil achter Dr Shock?

DONKERE CHOCOLA

Drie muisklikken, een telefoontje en een treinreis verder, wordt mijn vraag beantwoord. Dr Shock is psychiater Walter

werp dat Van den Broeks alter ego, Dr Shock, bespreekt. Hij volgt ook de ontwikkelingen van depressie, transcranieële magnetische stimulatie en de heilzame werking en de goede smaak van donkere chocola.

'Het is moeilijk om op één onderwerp te focussen', erkent Van den Broek.

Drie muisklikken, een telefoontje en een treinreis verder, wordt mijn vraag beantwoord

van den Broek van de afdeling psychiatrie van het Rotterdamse Erasmus MC. Hij is secretaris van de Werkgroep ECT Nederland van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. Dat verklaart de belangstelling voor elektroconvulsie therapie, maar dat is niet het enige onder-

'Ik wil een breed publiek bereiken, heel wat anders dan schrijven voor vakgenoten. Korte zinnen en actief taalgebruik maken de berichten toegankelijk en foto's prikkelen tot lezen. Mijn blogberichten beginnen bijvoorbeeld niet met de inleiding en de methoden van het onderzoek, maar juist met de conclusie. Het weblog is Engelstalig, waarmee het publiek niet beperkt is tot het Nederlandse taalgebied.'

Elke dag een nieuw bericht schrijven, dat vraagt om veel nieuwe informatie. Van den Broek krijgt nieuwe onderwerpen via maar liefst 151 RSS-feeds. Op het moment van interviewen, 11.00 uur in de ochtend, staat de teller al op 243 nieuwe berichten (zie voor RSS-feeds MC 8/2008: 316). Nieuwe onderzoeken vindt de psychiater via de website *Gopubmed.com*. Internetfora, kranten en tijdschriften als Het Onderwijsblad zijn ook inspiratiebronnen. 'Voordeel van het dagelijks schrijven is dat je informatie bewuster leest', zegt Van den Broek.

DEEL 2: WEBLOGS

Computeraars noemen het Web 2.0: websites waar de bezoeker aan meeschrijft. Een voorbeeld is de online encyclopedie Wikipedia.nl.

Web 2.0 op het gebied van de gezondheidszorg heet Health 2.0. Wat heeft dat artsen te bieden? Medisch Contact bezocht artsen die ermee werken.

In dit tweede deel van de serie vertelt Dr Shock over zijn blogervaringen.

Volgende keer deel 3: gemeenschappen met dokters.



‘Vroeger kwamen alle artikelen op een grote stapel terecht, nu lees ik ze automatisch voor mijn blog. Daardoor ben ik selectiever geworden in de artikelen die ik wil lezen. In die zin is bloggen een vorm van nascholing.’

TAALGEVOEL

Dagelijks lezen gemiddeld driehonderd mensen de berichten van Dr Shock. Veel lezers komen uit de Verenigde Staten, maar ook uit Australië en Canada. ‘Helaas heb ik niet veel Nederlandse lezers. Misschien komt dat doordat de blog Engelstalig is. Het heeft weer als voordeel dat het heel goed is voor het ontwikkelen van een beter taalgevoel’, aldus Van den Broek.

De meeste mensen komen op de website terecht via zoekmachines, zoals Google. Deze informatie over zijn lezers krijgt de psychiater met het gratis programma Google Analytics. Het maakt zichtbaar met welke zoektermen de lezer bij Dr Shock verzeild is geraakt. De nationaliteit van de lezer is met een stipje op een wereldkaart te zien. De originele berichten worden het meest gewaardeerd, merkt Van den Broek aan reacties op zijn blog. ‘Collega-psychiaters lezen ook mee, maar zij zijn minder geneigd om een reactie te schrijven. Maar in gesprekken gaan ze wel op de onderwerpen door’, aldus de psychiater. ‘Laatst had ik een gesprek met een collega over Risperdal (risperidon) en dan verwijst ik voor meer informatie naar mijn weblog.’

Elektroshocktherapie is een controversiële therapie. Toch ontlokt de weblog daardoor niet extra veel agressie. ‘De therapie is in Nederland een aantal jaren uit de gratie geweest, terwijl die in de Verenigde Staten altijd is toegepast. De controverse bij deze therapie blijft. Toch heeft het merendeel van de mensen er geen mening over’, aldus Van den Broek.

De persoonlijke gegevens die schuilgaan achter de naam Dr Shock zijn eenvoudig te achterhalen, maar dat heeft nooit problemen opgeleverd. Dichterbij dan een e-mail is het niet gekomen. Van den Broek heeft nog maar één keer een agressieve reactie van het reactieveld onder zijn weblog verwijderd. Kritische commentaren mogen blijven staan. ‘Nervus vagus stimulatie (NVS) roept bijvoorbeeld veel commentaar op, omdat de meningen daarover sterk zijn >>



Dr Shock, pseudoniem van psychiater Walter van den Broek, wordt dagelijks door zo'n 300 mensen gelezen.

TIPS VAN VAN DEN BROEK:

clubconfabula.blogspot.com

Weblog van de Nederlandse psychiater Manon Gosselink. Erg goed en creatief.

www.dokterlutser.nl

Een anonieme blogger die het grove taalgebruik niet schuwt, maar soms de spijker goed op zijn kop slaat. Bijdragen over de zorg doen vermoeden dat het gaat om een echte arts.

www.findingoptimism.com

Mooi voorbeeld van hoe je tips kunt geven over zaken uit het dagelijks leven.

thelastpsychiatrist.com

Komt maar twee keer per week uit, maar is heel goed. Herkenbaar en creatief.

www.scienceblogs.com/corpuscallosum

Een leuke nieuwkomer.

scienceblogs.com/cortex

Echt een aanrader.

ectweb.blogspot.com

Het weblog van Dr Shock.

researchblogging.org

Een website van peer review bloggers.



Electroconvulsiotherapie zou nuttig zijn bij internetverslaving. 'Dat zijn onzinverhalen die steeds weer opduiken.'

<< verdeeld. Als ik er een bericht over schrijf, reageert altijd een vaste klant, die mij aan bepaalde aspecten herinnert. Hij geeft gefundeerde kritiek, dus ik laat zijn reactie staan.

COCAÏNEVACCINS

Internet telt miljoenen weblogs van wisselende kwaliteit. Onjuiste berichten kunnen erg storend zijn. Van den Broek: 'Neem het bericht dat elektroconvulsie-

Eén keer is de psychiater zijn geduld verloren toen iemand in een blogbericht beweerde dat depressie niet bestaat. 'Ik schreef direct een emotionele reactie, waarover ik mij nadien achter mijn oren heb gekrabd. Later heb ik mijzelf weten te beheersen toen een andere man schreef dat depressies met een "natuurmethode" kunnen worden genezen, onder meer door elke dag vroeg op te staan. Kortgeleden heb ik nog de verleiding kun-

merk: een icoon met een groen vinkje en de tekst 'blogging on peer reviewed research'. Er is een centrale registratie van berichten met dit keurmerk en de schrijvers controleren elkaar. Als iemand misbruik van het icoon signaleert, stuurt hij een bericht naar de centrale controleur. Hij maakt vervolgens bekend dat het icoon is misbruikt. De schrijvers reageren verder op elkaars blogberichten. 'We houden elkaar goed in de gaten', aldus de psychiater.

BEROEPSGEHEIM

Bloggende dokters schrijven doorgaans over alles wat hen bezighoudt, behalve over één ding: de patiënt. Van den Broek: 'Dat is ons als dokter altijd heel duidelijk gemaakt: patiëntgegevens vallen onder het beroepsgeheim. Er hoeft maar een patiënt tussen te zitten die zichzelf in de weblog herkent en je hebt de poppen aan het dansen.'

Informatie over patiënten bespreekt hij in een mailinglist met collega's. 'We hebben een Yahoo-discussielijst en via de Nederlandse Vereniging van Psychi-

Als een patiënt zichzelf herkent, heb je de poppen aan het dansen

therapie nuttig is bij internetverslaving, geschreven op een aantal blogs. Of dat er cocaïne vaccins worden gegeven tegen verslaving. Dat zijn onzinverhalen die steeds weer opduiken. Als een weblog onjuiste berichten blijft herhalen, stop ik mijn abonnement.'

nen weerstaan om te reageren op blogberichten over de arts die borstkanker behandelde met bicarbonaatinjecties. Ik beperk mij tot datgene waarvan ik verstand heb.'

Berichten over onderzoek hebben op de weblog van Dr Shock een keur-

TOP 25 MEDBLOGS

De 25 populairste medische weblogs in Nederland worden maandelijks op een rijtje gezet door Jan Martens (<http://medblog.nl/medblognl-top-25/>). Martens stond aan de wieg van de medblog Medicalfacts. Hij heeft naast een studie technische natuurkunde een doctoraal geneeskunde op zak.

Dr Shock stond in februari op de derde plaats van de top 25. Op nummer 1 staat steevast dokter Lutser. Een andere hooggenoteerde blogger is C3log, een weblog van adviseurs van het bureau C3. Ze schrijven om de beurt een bericht met als voornaamste onderwerp management en politiek. Ook 100% Mike staat in de hoog genoteerd, een verpleegkundige op de SEH-afdeling die regelmatig patiënten bespreekt.

atrie willen we binnenkort een nieuwe discussielijst opstellen?

In de VS delen veel artsen patiënteninformatie via de afgesloten community-website Sermo. Dokters schrijven zich in met hun registratienummer, delen gegevens en bespreken casussen. Niet alleen met elkaar, zo bleek onlangs. Pfizer deelt ook mee in de kennis en krijgt inzage in Sermo, om die informatie, volgens eigen zeggen, te gebruiken voor behandelrichtlijnen. 'Sermo was veelbelovend, maar is commercieel gegaan', constateert Van den Broek. 'Ik heb geen principiële bezwaren tegen het uitbaten van een website, zolang

de adverteerder maar geen invloed heeft op de inhoud.'

Elke dag berichten schrijven en honderden RSS-feedberichten lezen naast een fulltimebaan als psychiater, is erg druk. Van den Broek gebruikt een aantal hulpmiddelen om zijn tijd efficiënter in te delen. Bij het lezen van de RSS-feeds zet hij interessante berichten in Google-kladblok, die hij vervolgens thuis kan bekijken. De volle e-mailbox wordt geleegd volgens een strategie die hij heeft opgedaan uit het boek *Getting Things Done* van the David Allen Company. 'E-mails die binnen twee minuten te beantwoorden zijn, beantwoord ik meteen. Zaken die meer tijd kosten, worden gepland. Ook de leestijd is aan grenzen gebonden: per dag mag ik één uur lezen, hierin leg ik mijzelf strikte voorwaarden op.'

David Allen Company of niet, een weblog kost veel tijd. 'Ik doe het voor mijn lol', vergoelijkt de psychiater. 'Vroeger zat ik uren achter de computer te gamen. Vooral de zogenaamde *first-person shooters*, zoals de spellen *Doom* en *Quake*. Nu schrijf ik aan mijn weblog.'

Het gezinsleven heeft niet te lijden onder de bloggende vader en echtgenoot. De kinderen zijn de deur uit en zijn vrouw heeft een drukke baan. De laptop gaat zelfs mee op vakantie. Van den Broek: 'Op vakantie lees ik andere boeken dan normaal en daar schrijf ik over op mijn weblog.' ■

WEBLOG VAN MEDISCH CONTACT

Medisch Contact start in maart met een eigen weblog. Journalisten van de redactie schrijven over achtergronden bij het nieuws of zaken die hen opvallen. Maar ook zoeken wij artsen die aan het weblog willen meeschrijven. Belangstelling? Stuur een e-mail naar h.croonen@medischcontact.nl.

Bloggers in spe kunnen meer over bloggen lezen in het boek *Information trapping* van Tara Calishain. De website www.problogger.net geeft veel nuttige tips voor de startende blogger. Verder is het goed om ter inspiratie veel andere blogs te lezen. Een eigen bericht schrijven kost gemiddeld één uur; maar bijvoorbeeld het doorplaatsen van een filmpje van YouTube kost minder tijd en kan ook interessant zijn.

Voor wie meer wil lezen over weblogs: in het dossier Health 2.0 op www.medischcontact.nl staat een artikel van Jan Martens en Martijn Hulst over medische weblogs. De auteurs, zelf bloggers, gaan dieper in op het fenomeen medische weblogs.

VELDWERK

Oranjegevoel



Elk jaar verschijnen, niet geheel toevallig samenvallend met perioden van potentiële nationale trots (ook wel voet-

balkampioenschappen genoemd), paginagrote advertenties die gebruik van een sterk verslavende en dodelijke stof proberen te koppelen aan ons (veronderstelde) Oranjegevoel. Dit terwijl jaarlijks tienduizenden landgenoten als gevolg van deze stof overlijden, het middel een van de belangrijkste oorzaken is van (huiselijk) geweld en het de gezondheidszorg miljarden kost. In de reeks van de factoren die de (on)gezondheid van de wereldbevolking bepalen, volgt gebruik van deze stof in belang direct op roken. Anders gezegd: als roken de 'single most preventable cause of death' is, zoals de Surgeon General van de Verenigde Staten zo bondig stelt, dan is gebruik van deze stof de tweede.

Niet alleen weten we dit al tientallen, zo niet honderden jaren, de feiten zijn wetenschappelijk noch politiek omstreden. Toch wordt niet gewaarschuwd voor de gevaren. Integendeel, terwijl het adverteren voor sigaretten al decennialang is verboden, maken de producenten van dit genotmiddel ongestoord voornoemd listige reclames.

U heeft het inmiddels begrepen: ik heb het over alcohol. Dat het verkrijgen ervan niet verboden is, begrijp ik, dat is (elders) al eens jammerlijk mislukt. Maar dat de fabrikanten ervan grenzeloos hun gang kunnen gaan in het propageren van het gebruik, is minder makkelijk te vatten. Laten we voorzichtig beginnen zoals bij sigaretten: reclame voor alcoholhoudende producten verbieden, plakkers met waarschuwingen op blikjes en flessen verplichten en de accijns erop geleidelijk vertienvoudigen. Misschien kunnen we wereldwijd wel het voortouw nemen. Goed voor ons Oranjegevoel. ■

René Kahn

de psychiater