

Waarnemend huisarts

Anne Margot Roskott

‘De natuur is mijn levenslijn’

Voor iedereen geldt dat het dagelijks werk ook impact heeft op het privéleven. Hoe balanceer je in beide werelden en waar komen ze samen? In de rubriek ‘Vrije Tijd & Inspiratie’ vertellen mensen uit de zorg over hun werk en de (bijzondere) hobby of passie die zij (daarnaast) hebben. Deze editie Anne Margot Roskott, waarnemend huisarts en ‘duurzaamheidsliefhebber’.

Als kind wilde je kinderchirurg worden, toch werd je huisarts, waarom koos je voor het laatste?

“Ik denk dat het meer een samenspel van gebeurtenissen en omstandigheden is geweest dat dit zo is gelopen. Ik was op weg om tot chirurg opgeleid te worden. Tijdens die opleiding brak ik echter mijn arm, waardoor ik uitgeschakeld werd. Ik had opeens tijd voor reflectie. Ik besepte dat ik al in de opleiding tot chirurg beperkt werd, ik maakte lange dagen en was veel binnen. En ik ben juist een écht buitenmens met brede interesses. Zo ben ik



min of meer vanzelf de kant van de huisarts(opleiding) opgerold, dat bleek beter bij mij te passen. Maar ik ben iemand die dingen wél afmaakt; ik was bezig met mijn proefschrift en deze heb ik afgemaakt tijdens de huisartsopleiding. Na mijn opleiding heb ik een stukje grond met een klein huisje gekocht in de bossen van Drenthe. Ik wilde groener en duurzamer wonen, van het gas af en meer buiten zijn. Ik had de behoefte om mijn woonsituatie zelf vorm te geven en was in de positie dat dit kon. Ik ben in die omgeving ook gaan werken als waarnemend huisarts. Er is in deze regio veel vraag naar huisartsen, er zijn veel mogelijkheden om als het bevalt ergens wat langer waar te nemen en zo ook de continuïteit van de huisartsenzorg te ervaren.”

‘Het lichaam is slim en geeft dingen aan. Ik vind het interessant daarop te vertrouwen’

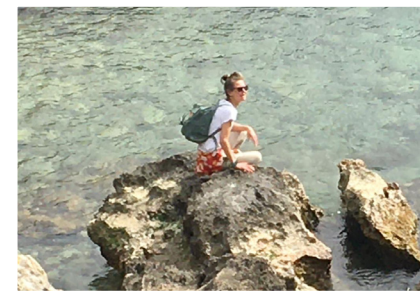
Toch trok de Randstad weer aan je?

“Oorspronkelijk kom ik uit Amersfoort. Daar ben ik in 2024 weer gaan wonen en werken als waarnemend huisarts, in een community-achtig nieuwbouwproject met gedeelde voorzieningen. Zo delen we onder meer een moestuin en een kas. Ik had weer behoefte aan meer samen dingen doen en ook om dicht bij vrienden, familie en allerlei persoonlijke ‘uitdagingen’ te wonen. Er gebeurt in de Randstad meer, sociaal-maatschappelijk, op het gebied van cultuur, wat betreft kennis en scholing en er zijn meer broedplaatsen en initiatieven op het gebied van duurzaamheid. Mijn huisje in Drenthe heb ik echter ook kunnen behouden, ik verhuur deze nu tijdelijk. Het is een heerlijke plek waar ik graag naar terug ga. Want in Amersfoort mis ik weer de rust en de ruimte.” - *lacht*.

Wat trekt je aan in het huisartsenvak?

“Wat ik het mooie vind aan huisarts zijn is dat je vaak een enorm vertrouwen krijgt. Daarnaast het patiëntencontact en dat je zorgen kunt wegnemen of kan helpen. Dat

ervaar ik als heel waardevol. En het is eindeloos divers dat past bij mij. Ik zou me in de toekomst nog meer willen richten op leefstijl en preventie van ziekte, de ultieme duurzame zorg. Wat is het verhaal van deze patiënt en wat heeft deze nodig in kader van gezondheid in de brede zin, in plaats van vooral te zoeken naar een diagnose en de daarbij behorende behandeling volgens de richtlijnen. Om meer holistisch of noem het integraal te kijken en handelen. Natuurlijk gaat het in eerste instantie om veilige zorg, maar complementaire zorg kan heel goed aanvullen of vervangen. Ook al is het nog niet altijd wetenschappelijk bewezen, vaak is al wel aangetoond dat iets niet schadelijk is of gelijkwaardig.



‘Complementaire zorg kan heel goed aanvullen of vervangen’

Er zijn veel patiënten die worstelen met klachten, soms zelfs gebukt gaan onder een zware ziektelast, maar geen diagnose hebben. Wetenschappelijk gezien is er voor sommige patiënten met de reguliere kennis van nu geen verklaring voor de klachten, maar de klachten zijn er wel degelijk. Dan kan het helpen perspectief te zoeken en doelgericht te kijken en bijvoorbeeld natuur op recept, yoga, de adem, coaching of natuurgeneeskunde inzetten. Het lichaam is slim en geeft dingen aan. Ik vind het interessant daarop te vertrouwen en naar te durven luisteren.”

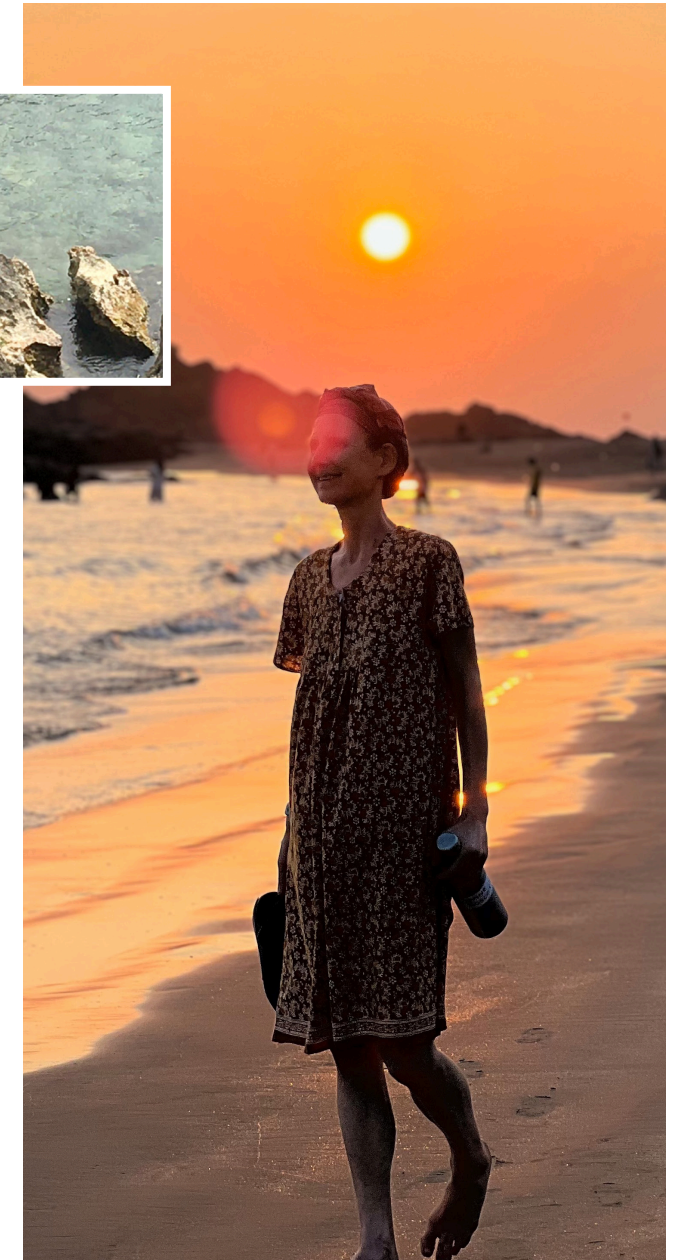
Duurzaamheid is iets dat als een groene draad door jouw leven loopt, vertel eens iets over jezelf?

“De natuur is mijn levenslijn. Ik geef zoveel om de natuur en ik wil daar zuinig op zijn. Ik voel me verantwoordelijk voor mijn footprint. Na mijn promotie gaf ik mijn diner en feest in een kas bij de toenmalige tuin in de stad in het centrum van Groningen. Stonden de hoogleraren tussen de kippen en plantjes te dansen in de kas, het was geweldig! Er zijn veel keuzes die je als individu kunt maken in je leven die van grote invloed zijn op de leefbaarheid van deze aardbol. Wat je koopt, wat je eet, hoe je beweegt en voor je lichaam zorgt. Ik rij zelf al zes jaar vol elektrisch, maar verplaats mijzelf bij voorkeur per fiets, ook naar de praktijk. Ik douche koud, ik eet al jaren geen vlees, geen zuivel, ik heb een warmtepomp en koop alleen dingen die ik nodig heb of écht heel mooi vind. Ik word gelukkig van de zee en van bomen en bergen. Ik kan heel blij worden van natuurschatten: een mooie

schelp en bijzonder stuk bast van een boom. Idealiter ga ik in de winter naar India, een soort personalised retraite met ayurveda aan zee, veel yoga, zon en de eenvoud van India. Alles gaat daar zoals het loopt. Daar krijg ik nieuwe energie van. Al krijg ik wel steeds meer moeite met het feit dat ik dan een eind vlieg.”

En er is een duurzaam handschoenenproject...

“We gebruiken in de zorg van alles, zo ook veel handschoenen en op een gegeven moment besepte ik me hoeveel ik er zelf weggooi. De zorg is ook verantwoordelijk voor een deel van de CO2-uitstoot. Schattingen zijn rond de vijf procent, te vergelijken met een sector als de luchtvaart. Die footprint draagt bij aan effecten die nou juist weer schadelijk zijn voor de gezondheid, denk aan vervuiling van water en lucht, extreme temperaturen met alle gevolgen van dien en afname van biodiversiteit. Daar wringt het...



Handschoenen, naalden en spuiten staan in de top 3 van meest vervuilende hulpmiddelen. Op de fiets tijdens een plensbui bedacht ik me ineens 'wat als je de handschoenen zou kunnen recyclen en er een regenjas van zou kunnen maken!' Dat idee liet me niet los. Ik ben me erin gaan verdiepen en kwam erachter dat de handschoenen van nitril die we gebruiken niet te recyclen zijn, deze kunnen alleen worden verbrand of gedumpt, dus ik ging nadenken over andere mogelijkheden. En of ik er bijvoorbeeld subsidie voor zou kunnen aanvragen. Ik schreef een projectvoorstel en diende dit bij de Gemeente Amersfoort in voor de subsidie. Het project werd positief ontvangen, maar het kon niet worden ingediend door mij omdat ik geen rechtspersoon ben. Ik ben toen binnen mijn netwerk gaan zoeken naar een oplossing. Van alle kanten werd er meegedacht door collega's binnen de zorg die met duurzaamheid bezig zijn. Er is onder meer via de Groene Zorg Alliantie en de Groene Huisarts de afgelopen jaren een enorme beweging en een mooi platform ontstaan. Zo kwam ik in contact met Gloovy Eco Gloves. Zij maken handschoenen die voor mij minstens zo goed werken als de nitril variant, maar een 70 procent kleinere footprint achterlaten en per doosje wordt er 50 liter water bespaard! We zijn projectpartners geworden en hebben het project gepitcht op het gemeentehuis in oktober 2025. Een paar weken later werd ons de subsidie toegekend vanuit het Toekomstfonds door de Gemeente Amersfoort! Ik heb het project aangemeld als initiatief op het platform van de Groene Zorg Alliantie en ben het project gaan voorstellen aan collega-huisartsen in Amersfoort."

Is de regenjas al in de winkel te koop?

"We zitten nu in de onderzoeksfase. We kijken naar de (on)mogelijkheden van het materiaal en tegelijkertijd

probeer ik iedereen te overtuigen de handschoenen te proberen, het voelt soms een beetje alsof ik iedereen probeer te bekeren!" – *lacht*. "Overal waar ik kom laat ik een doosje achter. Je krijgt ze geleverd met een gratis speciale muurprullenbak in het kader van dit project. Als deze vol zit kan de prullenbak worden geleegd in de papieren omdoos waar de handschoenen mee worden verzonden en deze wordt opgehaald door of ingeleverd via DHL. Er zijn al praktijken die hiermee zijn begonnen en ik merk dat dit project ook zorgt voor een algemene bewustwording. Collega's willen geen spullen meer weggooien of het weggooien op z'n minst verminderen. Als je die mind switch gemaakt hebt, ga je namelijk anders nadenken, bewuster nadenken en overal verbetering zoeken. Je kunt andere en betere keuzes maken en precies dat probeer ik over te brengen. Dat je met de Eco Gloves zonder concessies kunt werken bijvoorbeeld; ik kan er onder andere prima mee hechten, wonden verzorgen, een rectaal toucher doen, een spiraal inbrengen. Eigenlijk alles waar we als huisarts handschoenen voor gebruiken. Alleen voor steriele handelingen of hele fijne chirurgie niet, maar dat zijn uitzonderingen in ons vak."

Hoe kijk je naar de toekomst?

"Hoopvol maar realistisch. Er zijn uitdagingen maar veel mooie initiatieven. Dit handschoenenproject geeft me nu veel positieve energie. Vanuit dit project ontstaan er alweer allerlei interessante zijpaadjes... Hou de agenda van de Groene Zorg Alliantie in de gaten! Tegelijkertijd wil ik ook mijn werk als huisarts goed doen en daar de kwaliteit borgen. Ik sta voor de toekomst altijd open voor nieuwe kansen of avontuur. En wie weet wordt de 'groene jas' wel op de Dutch Design Week omarmt, je weet maar niet. Duurzaam dromen heeft geen footprint toch?"

'Collega's willen geen spullen meer weggooien of het weggooien op z'n minst verminderen'

<https://gloovyecogloves.nl>

<https://groenezorgalliantie.com/initiatief/van-medische-handschoen-naar-de-groene-jas/>