

Kajandokter Henk Bakker stopt na 35 jaar als antroposofisch huisarts in Hilversum

'Als arts kom je heel dichtbij de mensen'

HILVERSUM ► Antroposofisch huisarts Henk Bakker runt sinds 1982 een drukke praktijk in Hilversum. Ondertussen steekt hij ook tijd en energie in het begeleiden van terminaal zieke mensen in hospice Kajan én staat hij Indische oorlogsslachtoffers bij. Na 35 jaar is het mooi geweest. Hij stopt als huisarts.

„Mensen vinden het vreselijk dat ik wegga. 'Dat kan toch niet, dokter! U ziet er nog helemaal niet zo oud uit, u kunt best nog even door gaan'. Maar met 68 jaar ben ik al ver over mijn pensioenleeftijd heen.”

Bakker was 35 jaar huisarts in Hilversum. Eerst praktijk aan huis in de Graaf Florislaan. En sinds 2012 gevestigd in Medisch Centrum Dudokpark, tegenover het raadhuis. Huisartsen Hestia Toutenhoofd en Tisha Bader zetten zijn praktijk voort. Bakker was als 'specialist palliatieve zorg' ook verbonden aan hospice Kajan aan de Borneolaan.

„Geeft zoveel voldoening. Mensen in een hospice hebben niet lang meer te leven, medisch is er niets meer aan te doen. Mijn uitgangspunt is om dat laatste stukje leven heel zinnig te maken. Zodat mensen op een goede manier over de drempel naar de andere kant kunnen stappen.”

Met medicijnen verzacht hij lichamelijk leed als benauwdheid en pijn. „Wij artsen hebben heel sterke middelen waarmee we iemand helemaal onder zeil kunnen helpen. Mijn uitdaging is juist om mensen zo bewust mogelijk te laten blijven tot het einde.” Bakker weet dat bezoek graag



Huisarts Henk Bakker was actief bij hospice Kajan: „Kom met alleen jezelf bij stervende.”

Foto: Studio Kasternans

bloemen en lekkers meebrengt naar een hospice. „Maar eten, drinken of de krant verbindt iemand met de buitenwereld. Terwijl een mens die aan het sterven is juist de weg naar binnen aan het gaan is. Die maakt zich los van deze wereld en komt bij zichzelf. Die moet je niet bombarderen met eten en drinken. Dan trek je hem juist de kant op die hij niet aan het gaan is.”

„Kom met iets teers. Of kom met niets, met alleen jezelf. Durf naar iemand toe te gaan met de handen op je rug. Gewoon je aanwezigheid is al

voldoende. Ga herinneringen ophalen. Dan merk je dat er heel mooie gesprekken ontstaan. Vaak gebeurt zelfs het omgekeerde: dat de stervende de bezoeker gaat troosten. Zo mooi is dat.” Na een 'klassieke' opleiding geneeskunde, volgde hij een opleiding tot antroposofisch huisarts. „Antroposofische geneeskunde is een zinnige toevoeging op de normale geneeskunde, waarbij ook gebruik wordt gemaakt van plantaardige middelen.” Natuurlijk gaat Bakker het vaak missen. „Het mooie is dat

je als arts heel dichtbij mensen komt op persoonlijke, intieme momenten. Ik vind dat een groot geschenk.” Bakker blijft wél actief voor Stichting Pelita. „Ik behandel Indische oorlogsslachtoffers.” Wat hij niet gaat missen is de administratieve rompslomp. „Dat schiet door.” Ook de diensten op de huisartsenpost worden zwaarder. „Dat is druk. Mensen zeggen tegenwoordig: 'Ik had overdag geen tijd naar mijn eigen dokter te gaan, dus kom ik naar de huisartsenpost.’”