

# Positieve gezondheid



Peppa Pig



DOOR  
E.J. HARTENDORP  
ARTS

bewust van het feit dat ik al een paar uur druk in de weer ben. Eerst in alle vroegte mijn echtgenote samen met een vriendin op de trein naar Parijs gezet, vervolgens mijn oudste dochter naar school gebracht om daarna nog de nodige laboratoriumuitslagen in het systeem van de praktijk te beoordelen. Vandaag is het een zelfstandige week van mijn huisarts in opleiding; een moment waarop ze moet laten zien het ook zonder de steun van de opleider te kunnen.

'Goedemorgen schoonheid, het is tijd om op te staan!' Terwijl ik enthousiast de gordijnen open-schuif om de herfstzon binnen te laten, rekt mijn driejarige dochter zich nog eens traag en lui uit. Ze is zich volledig on-

Normaal is dit ook voor mij best een spannend moment. Dit jaar heb ik echter het geluk een zeer betrokken en bevlogen jonge huisarts in opleiding in de praktijk te hebben, aan wie ik de praktijk vol vertrouwen een week kan overlaten.

Met veel goede voornemens om er in alle opzichten een zonnige dag van te gaan maken, loods ik mijn jongste spruit het ontbijt door. Na het nodige geklieder met het beleg, besluit ik wat gezonde lucht op te snuiven tijdens een ochtendwandeling. Wie weet zien we nog mooie vogels in het plaatselijke park. De jongedame lijkt hier echter toch anders over te denken; al voor het eind van de straat begint het gejeengel 'niet lopen...'. Ik schakel vlotjes over op plan B en sla voor het parkje linksaf naar het kleine speeltuintje. Ook dit valt echter niet in de smaak: 'niet schommel...'. Dus dan maar naar de tuin, die onze prinses ook niet zo lijkt te waarderen. Ze stapt wat verveeld rond. 'Wat wil je eigenlijk zelf doen Eva?'

Een blij blik valt mij ten deel: 'Peppa Pig kijken.' Zo gezegd zo gedaan en een paar minuten later zit de jongedame blij voor de televi-

sie en kan ik mijn tijd besteden aan de administratie van de praktijk.

## Vitale dame

Een paar weken later; de huisarts in opleiding heeft zoals verwacht haar vuurproef glansrijk doorstaan. Het is vrijdagmiddag, waarbij de wachtkamer nog opvallend vol zit met mensen 'die zo het weekend niet in durven'. Tegenover mij zit mevrouw A, 86 jaar. Tot voor kort zag ik haar bijna nooit, de laatste maanden blijft ze echter opvallend tobben met vermoeidheid, verminderde eetlust en gewichtsverlies. Ik heb haar in de loop der jaren leren kennen als een altijd optimistische vitale dame, actief in het plaatselijk verenigingsleven en daarnaast liefdevol haar langzaam dementerende echtgenoot verzorgend. Nu zie ik echter tegenover mij een vermoeid ogende en bezorgd kijkende dame. Ik zie haar terug na alle onderzoeken bij de specialist. Na eerst enkele onderzoeken op de praktijk, waarbij geen afwijkingen gevonden werden, stuurde ik patiënte door naar het ziekenhuis. Aldaar werd zij bevraagd, beluisterd en beklopt, door diverse scans getrokken en door middel van een scoping van binnen bekeken. Het goede nieuws was de afgelopen weken via de elektronische post binnengestroomd. Mevrouw A was op internistisch gebied voor haar leeftijd in bewonderenswaardig goede staat

De BMW k100 dankt aan de vorm van het motorblok de koosnaam 'The flying brick'.

bevonden. Dit deed echter weinig af aan haar klachten; die onverminderd voort bleken te bestaan. Op zo'n moment voel je als huisarts de druk om toch met een oplossing te komen. De neuroloog dan maar eens mee laten kijken? Of toch de geriater? Maar, wat zou ze eigenlijk zelf willen? Met de theorie van een recent gelezen boek in het achterhoofd besluit ik het over een andere boeg te gooien. Ik leg mevrouw A uit dat er een nieuw concept in de huisartsenpraktijk is bedacht: 'Positieve Gezondheid'. Door middel van een vragenlijst vult patiënte in welke aspecten zij belangrijk vindt aan haar gezondheid en in bredere zin haar welbevinden. Ik zie haar vervolgens op korte termijn terug en bespreek de bevindingen, die duidelijk inzichtelijk gemaakt worden op een soort van spinnenweb. In een lang gesprek vertelt ze uitvoerig dat haar verenigingen voor haar heel belangrijk zijn; het geeft haar een doel in het leven en ze spreekt daar veel leeftijdsgenoten. De laatste maanden lukt het haar helaas niet meer haar geliefde clubs te bezoeken; haar man is verder achteruitgegaan en ze kan hem niet langer alleen laten. Het zou voor haar heel belangrijk zijn om weer naar haar bridge en toneelclub toe te kunnen gaan. En dat risico dat er toch nog ergens een zeldzame rottige ziekte verbogen zou zitten? 'Ach dokter, ik ben 86; het komt zoals het komt, maar die uitgebreide medische speurtochten? Ik word er doodmoe van; van mij hoeft dat niet meer zo.'

## Dagopvang

In de daaropvolgende weken regelen we samen met de medewerkers van het sociaal team en de ondersteuningsorganisatie Geriant dat de echtgenoot van mevrouw A enkele dagen per week de dagopvang kan bezoeken. Dit geeft mevrouw wat lucht qua zorg en de ruimte om haar eigen activiteiten weer op te pakken. Als ik haar een paar maanden later weer eens spreek is zij fors opgeknapt; de

eetlust is weer terug en de vermoeidheid lijkt volledig verdwenen. 'Dokter, het gaat echt goed, ik heb mijzelf weer terug kunnen vinden.'

## Meer tijd

Zoals we bijna elke dag in de krant kunnen lezen, kraakt en kreunt ons zorgstelsel aan alle kanten. De kosten zijn niet meer te beheersen, wachtlijsten lopen zeer fors op, waardoor de druk op de huisartsen ook steeds verder toeneemt. Hoe blijven we onder deze druk overeind; hoe zorgen we ervoor dat ook onze kinderen nog goede zorg hebben

*Je kan niet alles hebben... en trouwens, waar moet je het laten?*

en hoe houden we het vak boeiend en beheersbaar voor de komende generatie huisartsen? In het kader hiervan is recent een groot en ambitieus plan uitgerold. Onder de naam 'Meer tijd voor de patiënt' wordt er ruimte gemaakt voor zo nodig personeelsuitbreiding, ruimere spreekurtijden en extra ondersteuning. Door middel van het concept van Positieve Gezondheid is er ruimte om te kijken wat voor een patiënt zelf belangrijk is. Niet langer altijd maar de vaak door angst gedreven speurtocht naar mogelijk onderliggend onheil, maar meer de focus op die zaken die het leven boeiend en de moeite waard maken. Dit kunnen we natuurlijk als huisartsen niet alleen; we gaan hierin intensief samenwerken met het zogenoemde sociale domein, wat zoveel betekent

als maatschappelijk werk, ergo en fysiotherapeuten en vele andere gezondheidsmedewerkers in de eerste lijn.

Door meer zorg in de eerste lijn op te lossen blijft het ziekenhuis toegankelijk voor als dat nodig is en blijft de zorg betaalbaar voor iedereen. Bovenstaande programma zal het komende jaar van start gaan bij de meeste huisartspraktijken in de regio. Dit zal niet alleen voor u, maar ook voor ons soms wennen zijn. De rol van medisch Sherlock Holmes moeten we soms aan de kant zetten; meer nog dan voorheen moeten we

we met u in gesprek, om te luisteren wat voor u echt belangrijk is, welke keuzes u wilt maken als het over uw welzijn en welbevinden gaat. Het is twee uur in de middag; tijd voor de dagelijkse nabespreking met mijn huisarts in opleiding. In dit vaste uur bespreken we de patiëntenzorg van die dag, maar ook de speciale leer- en aandachtspunten binnen de opleiding. Ze heeft een artikel gelezen wat ze wil bespreken en ploft achter mijn computer neer om het op te zoeken. Ik voel mij bijna betrap als ze eerst de foto's van een '39-jarige schoonheid' moet wegklikken; de advertentie van de fraaie,

roodbruine BMW k100 passeert elke dag even mijn scherm. Als ik enthousiast vertel over de belangrijke plek van de K-serie in de geschiedenis van BMW en hoe ik als 13-jarige op de MotorRAI vol bewondering naar dit technisch wonder stond te kijken, rolt ze met haar ogen en zegt met een grijns 'wat wil je eigenlijk zelf, waarom koop je haar niet dan?' Even weet ik niet wat in te brengen tegen zoveel logica en dan moet ik weer denken aan het getelgde dat ik voor mijn laatste verjaardag kreeg: 'Je kan niet alles hebben... en trouwens, waar moet je het laten?'

**Nota bene: het verhaal van mevrouw A is een verzonden voorbeeld, iedere gelijkenis met een bestaande casus berust louter op toeval!**