

BELEVING VAN GEZONDHEID

Joanna Paszkiewicz praat met de nieuwe huisartsen van Gezondheidscentrum Lewenborg, dokter Dijkhuizen en dokter van Geffen



interview met twee nieuwe huisartsen uit Gezondheidscentrum Lewenborg over hun werk en beleving van gezondheid bij patiënten

J.P.: - Een huisarts blijft vaak voor ons, patiënten, een soort van bijna familielid. Het is dus een belangrijk moment wanneer je te horen krijgt via een brief thuis van het Gezondheidscentrum, dat binnenkort jouw "oude" huisarts niet meer in Lewenborg te vinden zal zijn en dat het stokje wordt overgenomen door een jongere collega. Eerst ben je patiënt van dokter Oud, daarna word je patiënt van dokter Dijkhuizen of je bent patiënt van dokter Benneker en je wordt patiënt van dokter van Geffen of dokter Nugteren. In ons Gezondheidscentrum zijn twee nieuwe jonge huisartsen gekomen. Mevrouw D. DIJKHUIZEN, die vanaf oktober 2016 de huisartsenpraktijk overnam van dokter Oud en J. VAN GEFFEN, die vanaf april 2017 een groot deel overnam van de praktijk van dokter Benneker. Voor dokter van Geffen is dit de eerste huisartsenpraktijk, waar zij als vaste huisarts werkzaam is. Dokter Dijkhuizen is al vijf jaar huisarts en voordat ze deze huisartspraktijk overnam heeft ze al in de andere praktijken gewerkt.

D.D. en J.v.G.: - We hebben het erg naar onze zin in het gezondheidscentrum. Er zijn veel verschillende patiënten in onze praktijk en het is leuk om voor hen huisarts te zijn en een band op te bouwen. Verder is het prettig samenwerken met onze collega's en ook met de andere disciplines. We delen hier veel kennis onderling en kunnen makkelijk bij problemen van patiënten dit bespreken met bijvoorbeeld fysiotherapie of thuiszorg. In de huisartsenpraktijk hebben wij

acht vaste dokters. Vanwege de extra drukte in de praktijken hebben we per 1 januari 2018 een extra dokter aangenomen. Hiermee proberen we meer ruimte te creëren op de spreekuren en een vast en vertrouwd gezicht te bieden aan onze patiënten.

J.P.: - Waarom is het zoveel drukker geworden voor de huisartsen?

D.D. en J.v.G.: - Er zijn twee belangrijke oorzaken van de toegenomen drukte in de praktijk. Ten eerste de maatschappelijke veranderingen zoals veroudering. Er komen steeds meer ouderen met veel verschillende ziekten, bijvoorbeeld suikerziekte én een longziekte. Dit leidt tot complexere zorg. Hierdoor vergt het meer tijd en aandacht van de dokter om de juiste zorg te kunnen geven. Ten tweede de verplaatsing van de ziekenhuiszorg naar de huisartsenzorg. Dit leidt ertoe dat zorg die eerst in het ziekenhuis werd geleverd nu door de huisarts verzorgd moet worden. U kunt bijvoorbeeld denken aan patiënten met boezemfibrilleren (hartritme stoornis) die nu behandeld worden door de huisarts in plaats van door de cardioloog en bijvoorbeeld het plaatsen van spiralen, wat eerst alleen door de gynaecoloog werd gedaan, maar nu door de huisarts wordt gedaan. Daarom organiseren we de zorg als volgt: Ten eerste: patiënten met suikerziekte, longproblemen, hoge bloeddruk, boezemfibrilleren, vragen over stoppen met roken, maar ook met psychische problemen kunnen terecht bij onze praktijk verpleegkundigen. Zij zijn hierin

gespecialiseerd en houden hun kennis op peil door scholingen. Daarnaast doen ook de assistenten een deel van de zorg. Zij zijn bijvoorbeeld geschoold in het controleren van de bloeddruk en kunnen onder andere bloedprikken of longfunctieonderzoek doen.

Ten tweede is ervoor gekozen om in verband met de drukte de spreekuren anders in te delen. Er is niet alleen een regulier spreekuur, maar ook een "spoed" spreekuur. Dit zorgt ervoor dat er ruimte is voor mensen die echt dezelfde dag gezien moeten worden. De assistenten zijn opgeleid in het triëren, dit betekent dat zij veel vragen stellen om te zien of u medisch een spoedgeval bent. De vragen van de assistenten zijn dus van groot belang om u het beste te kunnen helpen. Dit leidt ertoe dat patiënten met een levensbedreigende ziekte dezelfde dag terecht kunnen, maar dat patiënten met een niet-levensbedreigende klacht daardoor dus soms enkele dagen moeten wachten. Om dit onderscheid te kunnen maken is het noodzakelijk dat de assistente aan de telefoon of aan de balie vragen aan u stelt.

J.P.: - Hoeveel minuten tijd heb ik als patiënt als ik een afspraak bij u heb?

D.D. en J.v.G.: - We hebben per afspraak tien minuten de tijd. Als patiënten meerdere klachten willen bespreken is tien minuten tijd te weinig, daarom adviseren we patiënten dan een dubbele afspraak te maken voor 20 minuten. Deze norm is natuurlijk niet van toepassing op een levensbedreigende situatie! Spoedeisende situaties kosten vaak meer tijd en kunnen ook onverwachts extra ertussendoor komen. Dit leidt dan vaak tot uitlopen op het spreekuur.

De huidige situatie van extra drukte op het spreekuur van de huisarts heeft ook bepaalde consequenties voor het maken van een afspraak; je kunt regelmatig niet meer - zoals vroeger - op dezelfde dag terecht op het spreekuur voor een afspraak. Onze patiënten krijgen regelmatig een wachttijd van een paar dagen en soms wat langer.

Ons advies is om als je een afspraak wilt maken dit niet op het allerlaatste moment te doen, als het echt niet meer gaat. Dit kan namelijk leiden tot teleurstelling, omdat er dezelfde dag geen plek meer kan zijn. Het kan namelijk zijn dat je een paar dagen moet wachten op een afspraak. Vraag op tijd medische hulp of advies, bel of kom op tijd bij de balie om een afspraak te maken! Onze balies zijn geopend van acht tot zeven uur op werkdagen. Om een spreekuurspraak te maken vragen we te bellen of langs te komen

tussen acht en twaalf uur.

Een gesprek van 10 minuten is voor veel patiënten kort, voor sommigen te kort. Het is vaak prettig om van tevoren te bedenken wat u wilt zeggen en vragen en wat voor uw arts belangrijk kan zijn om te weten. Soms kan het prettig zijn om een paar dingen op papier te zetten. Zorg dat u voorbereid naar de huisarts gaat.

J.P.: - Ik heb voor dit gesprek het volgende thema gekozen: Vrouwen zijn minder positief over hun gezondheid dan mannen, volgens een bericht van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) uit 2016. De Nederlandse regering wil tien miljoen besteden voor het complexe onderzoek over de oorzaken van deze situatie.

D.D. en J.v.G.: - Zoals al gezegd is het complex. Meer mannen dan vrouwen ervaren hun gezondheid als zeer goed. Uit de gegevens van het CBS blijkt dat Nederlanders boven de 45 jaar zich minder vaak gezond voelen dan landgenoten die jonger zijn. Leeftijd is kennelijk een factor die een rol speelt bij het ervaren van gezondheid. 68% van de 45-plusserservaart de eigen gezondheid als zeer goed. Van de mensen met een leeftijd onder de 45 jaarervaart bijna 90% zijn gezondheid als zeer goed. Leeftijd blijkt dus een belangrijke factor in hoe mensen hun gezondheid ervaren. Er is ook een verschil in het gevoel van gezond te zijn tussen mannen en vrouwen. Dit verschil is kleiner dan het verschil tussen de verschillende leeftijdscategorieën. Mannen geven gemiddeld vaker aan dan vrouwen zich gezond te voelen. Dit is bij mannen 82 procent en bij vrouwen 78 procent. Als je dit weer opsplijt in verschillende leeftijdsgroepen zien we dat het verschil in ervaren gezondheid tussen mannen en vrouwen gelijk blijft.

Naast de factor leeftijd en geslacht blijken er nog andere factoren mee te spelen in het ervaren van gezondheid. Uit de cijfers van het CBS blijken bijvoorbeeld inkomen en afkomst hier ook een rol in te spelen. Vanwege al deze complexe factoren wordt er nog verder onderzoek gedaan naar waarom deze verschillen er zijn en wat ervoor zorgt hoe mensen hun gezondheid ervaren.

J.P.: - Onze maatschappij ervaart steeds meer ongezonde stress. Hoe kunnen wij onszelf helpen?

D.D. en J.v.G.: - Veel mensen hebben een grote hoeveelheid stress. Vaak spelen meerdere factoren hierbij een rol. Een combinatie van een druk sociaal leven, een drukke stressvolle baan en een druk gezinsleven kunnen leiden tot overbelasting. Soms kan er ook een specifiekere aanleiding zijn voor

stress. Het verschilt per persoon. Het belangrijkste is om stress op tijd te herkennen. Door stress op tijd te herkennen, kun je op tijd proberen ontspanning te zoeken door bijvoorbeeld te sporten, gezond te leven, dingen te doen waar je energie uit haalt, ontspanningsoefeningen enzovoort. Hiervoor staan ook veel bruikbare tips op www.thuisarts.nl. Ook is het van belang in tijden van stress ongezonde leefstijl gewoontes zoals roken en alcohol zeer te beperken, omdat dit klachten van stress vaak verergert, met name op de lange termijn. Het is dus belangrijk om goed naar lichaam en geest te luisteren en op tijd stress bij jezelf te herkennen.

J.P.: - Als huisarts ziet u allerlei klachten in de spreekkamer. Zien jullie een opmerkelijk verschil tussen mannen en vrouwen?

D.D. en J.v.G.: - We zien geen grote verschillen tussen mannen en vrouwen. Ieder mens is verschillend en iedereen heeft een ander moment waarop hij behoefte heeft aan een gesprek bij de huisarts. Als nieuwe huisartsen in de praktijk merken we dat patiënten aan ons moeten wennen. De vorige huisarts kende hen soms al 30 jaar, dat vergt soms van beide kanten energie en tijd om elkaar beter te leren kennen. Dit is heel begrijpelijk.

J.P.: - Volgens het CBS is het aantal vrouwen en heteroseksuele mannen met een SOA (seksueel overdraagbare aandoening) in Nederland opnieuw gestegen. In 2016 kregen 11% meer mensen de diagnose Chlamydia, dan in 2015.

D.D. en J.v.G.: - Chlamydia is een zeer besmettelijke SOA. Het komt veel voor, zonder dat mannen of vrouwen dit merken. Chlamydia is zo vervelend omdat je dus niet hoeft te merken dat je het hebt en het toch ernstige gevolgen kan hebben. Met een goede en snelle behandeling is Chlamydia goed en snel te genezen, maar als het niet behandeld wordt of het komt vaak terug kan dit bij vrouwen leiden tot onvruchtbaarheid. Vrouwen lopen dus veel grotere risico's als zij Chlamydia hebben dan mannen. Dit is de reden dat we vrouwen adviseren zich goed te beschermen en een condoom te gebruiken. Een pil beschermt wel tegen een zwangerschap, maar beschermt niet tegen een SOA. Wanneer je een vaste partner krijgt adviseren we om beiden een SOA-test te doen, voordat er besloten wordt om het condoom niet te gebruiken. Zo speel je op safe.

J.P.: - Helaas moet het gesprek snel beëindigd worden. De patiënten kunnen niet wachten!