

Eva Nyst

e.nyst@medischcontact.nl

@evanyst

Krijgt de huisarts nog rust?

Vierduizend huisartsen kwamen afgelopen zaterdag samen op de tweejaarlijkse huisartsbeurs in de Utrechtse Jaarbeurs. Thema: 'Recept voor rust'. Is dat in het woelige huisartsbestaan te vinden?



Een groter contrast was afgelopen zaterdag op de huisartsbeurs in Utrecht niet te vinden. Bij de aftrap van dit medische megacongres nam VWS-minister Schippers de tussenrapportage van de huisartshervormingen onder de naam 'Het roer gaat om' aan van LHV-voorzitter Ella Kalsbeek. Schippers – naar eigen zeggen 'trouwste fan van "Het roer gaat om"' – sprak de zaal vol kritisch fluisterende, veelal mannelijke huisartsen aan statafels toe. In een zaaltje ertegenover gaf huisarts en yogadocent Angela Glansdorp haar workshop mindfulness. Veertig jonge vrouwen en enkele mannen luisterden in stilte. Op de vraag van Glansdorp naar werken op de automatische piloot door een te hoge werkdruk kwam veel herkenning. 'Dat je aan het eind van de dag denkt: wat is er allemaal gebeurd? Of: O ja, dat was vandaag', merkte een jonge waarnemster op. Glansdorp: 'Juist. Het probleem met de automatische piloot is dat je dingen gaat missen. Geen diagnoses of zo, maar dingen waar je energie van kan krijgen.'

Akkoord

Het motto van de tweejaarlijkse huisartsenbepening van de Landelijke Huisartsenvereniging LHV was dit jaar 'Recept voor rust'. Ruim vierduizend huisartsen, een derde van alle huisartsen in Nederland, en hun assistenten dromden over de brede lopers in rustgevend LHV-groen de beursvloer op, waar tweehonderd exposanten – farma, e-health, technische innovaties – ook hun best hadden gedaan op de themakleur. Echt rustig is het al lang niet meer geweest voor de dokters. Maar 2015 plakte een handjevol bezorgde huisartsen van het actiecomité 'Het roer moet om' een manifest aan het ministerie van VWS met grieven over bureaucratie en de uitholling van het vak. Twee derde van de ruim 11.000 huisartsen ondertekende kort daarna deze eisen voor een gelijkwaardiger onderhandelingspositie, het mes in de bureaucratie en zinvolle kwaliteitsmeting. Oktober 2015 bereikten ministerie, huisartsenvereniging en

verzekeraars een akkoord over deze punten, dat nu verder wordt uitgewerkt onder de naam 'Het roer gaat om'. De LHV presenteerde zaterdag in een video de eerste resultaten. Bart Meijman van actiegroep 'Het roer moet om' hoort van huisartsen dat de top van de zorgverzekeraars wel achter een

ongeduld van de maatschappij'. Timmer wees erop dat onlinehulpmiddelen onrust kunnen wegnemen: 'Als patiënten digitaal een afspraak voor het spreekuur kunnen plannen, gaat het aantal no-shows omlaag.' 'Stress, hoe gaat u hiermee om?' was de titel van de workshop in een belendende

's middags aan een bomvolle zaal een andere kijk op zweverigheid en ruimte. Hij neemt zijn publiek mee vanaf zijn kleinste jongensdromen naar waar die werkelijkheid werden. In 2009 maakte hij een korte ruimtereis en in 2011 startte zijn verblijf van vijf maanden in de kosmos. Ademloos hoort de zaal over de fysieke tests die hij onderging en de ruime vertegenwoordiging van medici in de ruimtevaart. 'En elke astronaut is bang voor de dokter, want voor je het weet ben je je vlucht kwijt', vertelt Kuipers. 'Ik heb zelf gewerkt als keuringsarts en haalde er een klapvoet uit, diabetes, een hartaanval. Astronauten komen daar zelf liever niet mee.' Ook de ongemakken in de ruimte komen aan de orde: oogbol-druk, rugpijn door ontbreken van druk op de tussenwervelschijven, urineretentie. Spieratrofie en botontkalking slaan genadeloos toe omdat door gewichtloosheid geen druk meer staat op de botten. 'Je plast je botten gewoon uit.' Hij is anderhalf uur aan het woord en in het totaal verduisterde zalencentrum met kunstverlichting zijn we meegevoerd op een ruimtereis van een halfjaar zweven en ontworteling. De zaal veert letterlijk op als Kuipers zijn filmpjes en foto's van de aarde toont en hij plaatsent onder in zijn powerpoint aanwijst die wegvallen achter de hoofden in de zaal. Gretig proberen we ons te oriënteren met de lichtpunten en kustlijnen die hij aanwijst: 'New York, Washington en de mooiste plek op aarde: de Bahama's.' We voelen weer grond onder de voeten en dat geeft rust. ■

André Kuipers biedt een andere kijk op zweverigheid en ruimte

gelijkwaardige onderhandelingspositie tussen verzekeraars en huisartsen staat, maar dat het in de praktijk niet altijd zo door huisartsen wordt ervaren. De club roept huisartsen deze week via een nieuwsbrief op om successen en teleurstellingen in onderhandelingen met verzekeraars te melden.

Visje afrekenen

Bezoekers van 'Recept voor rust' konden vier keer een uur meedoen aan een enorme hoeveelheid workshops, debatten en lezingen. Er waren LHV-pleinen zoals het startersplein, ondernemersplein, infectieplein en zelfs een museumplein met tien vitrines vol historische doktersdingen zoals een couveuse met stalen kruiken uit 1900 van museum De Dorpsdokter uit Hilvarenbeek. Er was een skillslab om borstonderzoek, echografie, injecteren, ecg lezen, hechttechnieken en nog veel meer te oefenen.

'Wat zijn de onrustfactoren in uw praktijk?', vroeg directeur Saskia Timmer van e-healthbedrijf Changing Healthcare in de workshop 'Voorwaarts...rust! Wat maakt een praktijk modern'. Huisartsen in de zaal hadden weinig bedenktijd nodig: 'De continue stroom aan de balie', 'de spoedjes tussendoor', 'overleg met assistentes', 'het geluid, gewoon al het geluid van overgaande telefoons', 'het

zaal, waar wegens grote belangstelling mensen op de grond zaten. Jack van der Gragt, in opleiding tot bedrijfsarts, belichtte er de ondergewaardeerde en zonnige aspecten van spanning. Van der Gragt: 'Stress kan je sociaal maken, je gaat oxytocine aanmaken en dan instinctief steun zoeken.' Het probleem met stress zit hem in je perceptie ervan, zegt Van der Gragt: 'Als je stress als schadelijk ziet, gaat het fout.' 'Huisarts is per definitie een onrustig vak, want je weet nooit hoe je dag verloopt', zegt een huisarts in opleiding. Ze staat op het startersplein met haio's die allemaal aan het eind van het jaar klaar zijn. Een van hen typt zijn gegevens in bij LHV-praktijkmatch op een groot scherm. Dit onlineprogramma verbindt startende huisartsen die een praktijk zoeken met afzwaaiers die willen overdragen. Het is een onrustig vak, maar met vrijheid. 'Als coassistent belde ik met een huisarts en die zei: 'Wacht even hoor, even mijn visje afrekenen.' De vrijheid dat je midden op de dag een visje kan kopen, sprak haar aan. 'Je kunt de zorg inrichten zoals je wilt', zegt een collega-huisarts in spe. 'Je hebt meer contact met je patiënten, dat maakt het vak juist rustiger dan andere specialismen.'

Ruimtereis

Arts en astronaut André Kuipers biedt

web

De tussenrapportage van Het roer gaat om en de video vindt u bij dit artikel op medischcontact.nl