

Zorg & Gezondheid

‘Een andere draai aan je leven geven helpt soms beter dan een pil of prik’

REGIO ‘Zuchtconsulten’ noemt huisarts Marieke de Graaff-Buijs de tienminutengesprekjes die zij vroeger voerde met patiënten, maar niet echt hielpen. Te vaak kwamen deze mensen weer terug op het spreekuur. “Ik was heel erg bezig met het opsporen van ziekte. Nu weet ik dat het soms beter is om het brede gesprek over gezondheid aan te gaan. Aan de patiënt te vragen: waar krijg je energie van?”

door Koojsje de Beer

Marieke de Graaff-Buijs is 22 jaar huisarts, waarvan 15 jaar in Hilversum. Ze heeft een eigen praktijk met 2.700 patiënten en spreekt rond de veertig mensen per dag. “Pittig”, zegt ze zelf, maar een andere kijk op gezondheid heeft haar veel werkplezier teruggegeven. “Ik ben opgeleid als ouderwetse huisarts. Mijn doel was om ziekte op te sporen, symptomen te herkennen en daar een diagnose en behandeling aan te koppelen. Waar heeft u pijn?, Hoelang?, Hoe erg?: mijn focus lag voornamelijk op ziekte en ongemak. Ik merkte dat ik zelf uitgeput raakte van deze ‘zuchtconsulten’ en dat deze gesprekken mijn patiënten soms ook niet verder hielpen. Te snel zag ik ze later weer terug op het spreekuur.”



Huisarts Marieke de Graaff-Buijs ziet gezondheid in een breed perspectief.

FOTO: © FOTO MICHÉ / BASTIAAN MICHÉ

Gamechanger

Een lezing over positieve gezondheid die Buijs bijwoonde, bleek een gamechanger. “Vroeger was het de gewoonste zaak van de wereld dat huisartsen hun patiënten en hun achtergrond goed kenden. Door de steeds hogere werkdruk hebben we als huisartsen die hele setting uit het oog verloren. We horen de klacht, maar weten niet wat iemand echt bezighoudt. Waar krijgen mensen wel energie van? Wat zijn hun dromen? Hoe ziet hun leven eruit en wat kunnen ze zelf veranderen? Dat is jammer, want een andere draai aan je leven geven, helpt soms beter dan een pil of een prik.”

Een mooi voorbeeld is de jonge man die op haar spreekuur kwam met een verzoek voor een verwijzing naar een psycholoog. Buijs: “Hij zei een burn-out te hebben, maar ik besloot om door te vragen over zijn leven. Wat bleek? Hij was opgeleid als cameraman, maar kon in deze branche geen werk vinden en werkte ‘s nachts als beveiliging. Zijn vrienden en familie in Brabant sprak hij weinig omdat hij overdag sliep. Ik gaf hem als huiswerk mee om op te schrijven waar hij blij van zou worden. Het werkte! Een week later was hij terug op mijn spreekuur en vertelde dat het gesprek zijn ogen had geopend. Hij had al gebeld met een arbeidsbureau in Brabant om daar aan de slag te gaan. Zijn liefde voor het cameravak wilde hij gaan delen met gastlessen op basisscholen. En de psycholoog? Die was niet meer nodig.”

Smileys

Vanzelfsprekend werkt deze benadering niet voor alle klachten. Als iemand last heeft van een knie, longontsteking of ingegroeide teennagel, zal Marieke Buijs gewoon behandelen. Maar de huisarts heeft gemerkt dat achter minder duidelijke klachten als moeheid, buikpijn, hoofdpijn en mentale problematiek een brede blik op gezondheid helpt. Ze haalt

een blad tevoorschijn waarop patiënten met smileys kunnen aangeven hoe ze – naast hun lichamelijke gezondheid – hun contacten, kwaliteit van leven en vertrouwen in de toekomst waarderen. “Als hieruit blijkt dat iemand schulden heeft of moeilijk kan rondkomen, is dat waardevolle informatie bij bijvoorbeeld hoofdpijn- en con-

de heï en merkte ik hoe heilzaam dat kan zijn. Mijn idee is om met sommige patiënten van wie ik merk dat ze vastlopen vanuit Zonnestraal eens een half uur de heï op te gaan. Overigens raad ik iedereen aan om zo veel mogelijk naar buiten te gaan. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit goed voor je is.”

vak, ik wil de jonge collega’s graag de mooie kant van dit beroep laten zien.”

Count your blessings

Dat neemt niet weg dat het beroep van huisarts pittig is. Een werkweek van vijftig uur is eerder regel dan uitzondering. Buijs maakt zich dan ook zorgen over de toekomst van het beroep. “In ‘t Gooi valt het nog mee, maar in Friesland of Zeeland zijn bijna geen huisartsen meer. Zorgelijk, want wij zijn er om de mensen de juiste weg te wijzen: naar het sociaal domein, de specialistische zorg of door zelf te behandelen, want wij lossen 94% van de vragen zelf op. Als de huisarts verdwijnt, zullen patiënten duurdere zorgverleners overspoelen met klachten.”

Dit betekent dat mensen ook zelf anders naar hun leven moeten kijken, zegt ze. “Count your blessings! Het leven is niet perfect, maar wat heb je wel? Wees daar blij mee! En probeer in je kracht te blijven staan: kijk eerst eens op thuisarts.nl of moetiknaardedokter.nl voordat je mij belt. Eigenlijk wil ik geen huppelende kinderen met snotneuzen zien op het spreekuur. Twee weken hoesten in het virusseizoen is heel gewoon en moet je gewoon uitzieken. Ook ik heb daarvoor geen wondermiddel.”

Ik wil jonge collega’s graag de mooie kant van het huisartsenvak laten zien

centratieklachten. Aan de andere kant moet ik natuurlijk voorkomen dat ik een hersentumor over het hoofd zie. Maar daarvoor zijn we als huisartsen ook opgeleid: het herkennen van alarmsymptomen is ons vak.”

Wandelconsult

Eind vorig jaar heeft Buijs een tweede praktijkruimte in Zonnestraal geopend, waar ze één à twee dagen per week wil gaan werken. Haar plan is om op deze locatie ‘wandelconsulten’ te organiseren. “Tijdens de pandemie wandelde ik regelmatig met patiënten over

Muziek

De mooie contacten in de spreekkamer in plaats van de ‘zuchtconsulten’, mensen weer op het goede spoor zetten, haar plannen voor het wandelconsult: alles bij elkaar geeft het Buijs veel energie. “Door anders te kijken naar ziekte, leven en gezondheid vind ik het werk zoveel leuker dan eerst. Zelf maak ik thuis graag muziek. Daarnaast krijg ik een boost van het contact met collega’s. Ik zit in het bestuur van de regionale huisartsenorganisatie en ben als huisarts-opleider verbonden aan het AMC. Er wordt veel geklaagd over het huisartsen-

Anderskijkers

In deze serie vertellen inwoners en professionals, onze koplopers, over wat voor hen belangrijk is als het gaat om gezondheid, veerkracht en levenskunst. Gezondheid is meer dan je lichamenlijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven.

Kijk voor meer verhalen over een brede kijk op gezondheid op gddgv.nl/anderskijkers.