

Zelfredzaamheid stimuleren

Meer patiënten, minder werkdruk

Huisarts Karel Bos heeft het in de afgelopen twintig jaar rustiger gekregen, terwijl zijn populatie steeg van 2000 naar 3100 personen. Hoe? "Ik leg het accent op leefstijl", zegt hij. Hieronder: een toelichting door de 62-jarige dokter uit Amersfoort.

TEKST: GERBEN STOLK

"Aan het eind van een consult vraag ik standaard: kan ik nog iets anders voor u betekenen? Meestal is het antwoord 'nee'. Dan vraag ik: of zou u iets willen veranderen aan uw leefstijl? Eigenlijk altijd klinkt dan 'ja'. Vervolgens pak ik het leefstijlroer (zie: www.de-eerstelijns.nl/dossier/de-dossiers-bij-de-eerstelijns-8-2020/) erbij, een gespreksinstrument van Arts en Leefstijl. Hierbij staat iemand zelf aan het roer en kiest hij ervoor bij te sturen binnen een thema: voeding, beweging, sociaal, zingeving, ontspanning en slaap. Dat hij zelf het thema bepaalt, betekent dat de kans veel groter is dat het gaat lukken om iets aan zijn leefstijl te veranderen. Bovendien wordt hij zelfredzamer.

'De huisarts snijdt zich in de vingers als hij te snel medicatie voorschrijft'

Het draait er dus niet om wat de dokter belangrijk vindt, maar waar de patiënt waarde aan hecht. Pas dan zal iemand werkelijk tot verandering in staat zijn. Soms denk ik 'Deze patiënt zal wel graag willen afvallen', maar kiest hij een heel ander onderwerp. Zo was er een man met een zittend beroep die 140 kilo woog. Hij meldde zich voor een bloeddrukcontrole. Je zou verwachten: die wil aan de slag gaan met het thema voeding of beweging en hij wil in contact worden gebracht met een leefstijlcoach en de gecombineerde leefstijlinterventie. Ik vroeg dan ook: wilt u een coach? Na zijn bevestigende antwoord stelde ik de vraag wat hij daarmee wilde bereiken. Het antwoord: dat de coach hem kon helpen orde te brengen in zijn grote

hoeveelheid vakantiefoto's, zodat hij een fotoalbum kon maken. Dat doel had ik dus niet zien aankomen. Maar okay, ik heb een coach aan hem gekoppeld. Die constateerde dat de man een soort mentale blokkade had om het fotoalbum te maken, te vergelijken met een *writer's block*. Hij moest eerst goed in zijn vel komen te zitten wilde hij het fotoalbum kunnen maken. Daarop is de man gaan wandelen, elke dag 7000 stappen. Een jaar na zijn bezoek aan mij was hij 24 kilo afgevallen, wat betekent dat hij zich fitter voelt en minder vaak de huisarts bezoekt. Grappige bijkomstigheid is trouwens dat hij tijdens het wandelen ook veel foto's maakt, zodat het fotoalbum nog niet helemaal gereed is...

Vertrouwenspersoon

Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in de hele mens, in de combinatie van lichaam, geest en gedrag en wat hiervan de invloed is op de gezondheid. Voordat ik geneeskunde ging studeren, heb ik me geschoold in leefstijl en voeding en was ik een aantal jaren werkzaam als leefstijlcoach avant la lettre. Toen ik 21 jaar geleden begon als huisarts, wilde ik die invalshoek blijven hanteren, maar durfde ik met collega's bijna niet te praten over leefstijl, gezondheid en preventie. Die thema's waren destijds onderbelicht. Tegenwoordig ben je juist een uitzondering als je er géén aandacht aan besteedt. Toch is tijdens de Woudschoten Conferentie in 2019 bepaald dat de huisarts er niet is voor de primaire preventie. Ik ben het daar niet mee eens. Als je bijvoorbeeld op straat aan honderd mensen vraagt wie ze het meest vertrouwen als ze iets over voeding willen weten, noemen er zeventig niet de diëtist, voedingswetenschapper of het Voedingscentrum, maar de huisarts. Die heeft er volgens hen het meest verstand van, terwijl nota bene slechts dertig uur van de totale arts-opleiding gaat over voeding. Maar zó belangrijk is blijikbaar de rol van de huisarts als vertrouwenspersoon, en daar mag je als samenleving best gebruik van maken om mensen op weg te helpen richting een betere leefstijl.



Karel Bos: 'Ik doe alle huisbezoeken op de fiets.'

Verdienmodel

Mijn populatie is zelfredzamer geworden. Het gemiddelde aantal bezoeken aan de huisarts is hierdoor gedaald, zodat ik het rustiger heb dan andere dokters die werken in een vergelijkbare situatie. Ik begin 's morgens om half negen, heb tussendoor een half uur tot een uur pauze, doe alle huisbezoeken op de fiets, en stop om vijf uur. Mijn advies aan jonge huisartsen die opzien tegen de drukte van een eigen praktijk is dan ook: neem toch een praktijk over en besteed veel aandacht aan leefstijl. Dan krijg je vanzelf een grotere praktijk en ben je uiteindelijk minder tijd kwijt. Het verdienmodel is aantrekkelijk, want er zijn meer patiënten voor wie je het abonnementstarief ontvangt. Een sprong van 2.000 naar 3.000 patiënten betekent 40.000 tot 80.000 euro meer omzet per jaar. Ik zeg erbij dat elke praktijk een andere aanpak nodig heeft. Een praktijk in een wijk met relatief veel hoger opgeleide mensen kent andere problematiek dan een achtstandswijk. In een wijk met gemiddeld een lagere sociaaleconomische status kun je mensen vaak beter met leefstijlverandering helpen in groepsverband. Daarom wandelen wij eens per week drie kwartier met patiënten, die vervolgens met elkaar afspraken maken om dit ook te doen op andere dagen.

Pil voorkomen

Veel geneeskundestudenten zeggen dat ze *medicijnen* studeren. De eerste reflex in de gezondheidszorg is nog altijd een *pil*. Ik denk dat we veel meer moeten gaan bekijken hoe we die pil kunnen voorkomen. Wat is de oorzaak van iemands klachten en kun je daar iets tegen doen door middel van leefstijl? Vijftig tot zeventig procent van de klachten in de huisartspraktijk is leefstijl-gerelateerd. De huisarts snijdt zichzelf en de patiënt in de vingers als hij te snel medicatie voorschrijft. Neem de gemiddelde patiënt met een te hoge bloeddruk. Die krijgt een pil voorgeschreven. Om de drie maanden moet hij vervolgens voor controle komen én de kans is groot dat hij zich tussendoor een paar keer bij de huisarts meldt met klachten over bijwerkingen van de medicatie. Vergelijk dat eens met de situatie waarin de bloeddruk omlaag gaat dankzij een leefstijlverbetering. Van alle genoemde bezoeken aan de dokter is dan alleen nog de jaarlijkse controle nodig. Bovendien zal iemand door een gezondere leefstijl ook minder vaak op het spreekuur komen vanwege andere aandoeningen als stress, depressie of osteoporose." <<