

Een andere manier van werken **De huisarts als preventiearts**

In de huisartspraktijk die Gordon Oron in januari is begonnen in Gorinchem, speelt preventie de hoofdrol. Zijn uitgangspunt: als je als huisarts de stap durft te zetten voorbij 'daar hebben we het te druk voor', kun je veel bereiken.

TEKST: FRANK VAN WIJCK

Waarom begint een huisarts die al praktijkhouder is in Leerdam helemaal opnieuw met een praktijk in Gorinchem? "Eerlijk gezegd uit frustratie", zegt Gordon Oron. "Ik had het gevoel achter de feiten aan te lopen. Als huisartsen zijn we vaak bezig problemen op te lossen die niet hadden hoeven ontstaan, omdat ze te maken hebben met bijvoorbeeld leefstijl, sociale vraagstukken of financiële problemen. Een pufje voor een benauwd kind helpt niet als in huis de schimmel op de muren staat. Dat wilde ik anders gaan doen. In de oude praktijk had ik daarvoor onvoldoende de ruimte. Een bekend probleem hierbij is natuurlijk de financiering. Op zich begrijp ik dat ook wel, want preventie speelt zich voor een groot deel af buiten de spreekkamer. Toch geloof ik dat daar een belangrijk deel van de oplossing ligt."

Het probleem van financiering is ook in de nieuwe praktijk nog actueel, maar Oron heeft voldoende ruimte voor zichzelf gecreëerd om de aanpak die hij voorstaat te kunnen vormgeven. Hij heeft twee parttimefuncties: praktijkadviseur bij PharmaPartners en een praktijkadviseurschap voor een zorggroep. "Daarnaast is mijn eigen praktijk ook in de basis een 'gewone' huisartspraktijk", zegt hij. "Bij elkaar biedt dit voldoende basis om buiten de spreekkamer de projecten te doen die ik wil."

Geen medische basis

Door in te zetten op preventie wil Oron af van het uitgangspunt dat een huisarts vaak reactieve zorg biedt. "Helemaal kan dit natuurlijk niet", zegt hij, "maar ik wil dat wel fors reduceren. Het bord van de huisarts is vol. Nu wordt naar andere partijen gekeken om dat probleem op te lossen, maar VWS en de zorgverzekeraars kunnen dat niet. Wij zelf wel."

Een sprekend voorbeeld hiervan is het consultatiebureau voor ouderen, waarmee hij in Leerdam al ervaring heeft

'Met een vijf minuten langer consult kun je de echte hulpvraag helder krijgen'

opgedaan. Het in kaart brengen van de zeventigplussers in de patiëntenpopulatie van de praktijk maakte duidelijk dat hun kwetsbaarheid in 97 procent van de gevallen geen medische basis had, maar wel medisch zou worden als werd gekozen voor een afwachtend beleid. "Inzet van vooral vrijwilligers, wijkverpleegkundigen en thuiszorg, aangevuld door eerstelijns hulpverleners, kan dit voorkomen of op zijn minst uitstellen", vertelt hij. "Het leverde mij geen geld op en het kostte mij tijd om dit op te zetten. Maar de vermindering van de praktijkdruk die eruit voortvloeit, leverde mij wel tijd op om andere dingen te doen. Kleine chirurgische verrichtingen bijvoorbeeld, wat weer financiële compensatie biedt. We zijn toch ondernemers als huisartsen."

Patstelling

Te veel huisartsen stevenen af op een burn-out, stelt Oron. "In drie weken zomervakantie heb je er twee nodig om bij te komen en tijdens de derde maak je je druk omdat je weer aan de slag moet. Je zit in een patstelling: je weet dat je het te druk hebt en dat je iets moet veranderen, maar je hebt het te druk om dat te doen. Mij overkwam dit ook. Ik werd ziek en dat was de trigger om het anders te gaan doen."

Ook in Gorinchem wil Oron het consultatiebureau voor ouderen opzetten, samen met de gemeente,



Gordon Oron: 'Een pufje voor een benauwd kind helpt niet als in huis de schimmel op de muren staat.'

wijkverpleging en welzijn. Verder wil hij meer tijd aan de patiënt kunnen besteden. "Eveneens iets waarmee ik in Leerdam al ervaring heb opgedaan", vertelt hij. "Ik stoorde me aan de lange wachttijd voor verwijzingen naar het ziekenhuis en ging ervan uit dat 25 procent van de patiënten daar niet hoorde. Maar verwijzen is de snelste oplossing bij een drukke wachtkamer. Die patiënt komt echter terug bij de huisarts met op de specialistenbrief 'Op mijn specialisme vond ik geen afwijking'. Het consult vijf minuten langer laten duren geeft je de gelegenheid de echte hulpvraag helder te krijgen. Het aantal verwijzingen daalde met achttien procent toen ik hiermee aan de slag ging. Zo'n getal geeft je de basis voor een *shared savings*-gesprek met de zorgverzekeraar. Die ziet echt wel de meerwaarde."

Van ik- naar wij-denken

De nieuwe praktijk is gevestigd in Gezondheidscentrum Leven, waar ook een diëtist, podotherapeut en leefstijlcoach werken. "Met de gemeente wil ik ook in overleg over de inzet van vrijwilligers", vertelt Oron. "Eerder had ik het idee dat van samenwerking met de gemeente niets terecht zou komen, maar als je uitgaat van het welzijn van de inwoners liggen er wel degelijk kansen. Het

probleem lag ook bij mezelf, heb ik geconcludeerd. Als je als huisarts blijft hangen in 'daar heb ik het te druk voor' verander je niets. Je moet niet ik- maar wij-denken." Oron wil graag nog een mindfulness- en yogatrainer aan het gezondheidscentrum toevoegen. "Een wens op basis van persoonlijke ervaring", vertelt hij. "Coaching en intervisie bieden een tijdelijk effect. Mindfulness daarentegen werkt perfect tegen stress en voor je persoonlijke onderhoud, heb ik gemerkt. Het hoort er dan ook bij in mijn praktijkvisie, ik wil dat laagdrempelig aanbieden. Iedereen ervaart perioden van stress. Mindfulness en ook yoga kunnen een belangrijke rol spelen om daar goed mee om te gaan en ook in de daaropvolgende periode in balans te blijven."

Ondanks de inspanning en investering is Oron ervan overtuigd dat de aanpak die hij voor zichzelf heeft gekozen te kopiëren is. Hij vertelt: "Ik heb een beleidsplan geschreven waarin ik mijzelf tot doel heb gesteld binnen drie jaar volledig zo te kunnen werken in deze nieuwe praktijk. Dan moet er iets staan dat voor andere huisartsen *kopieerbaar* is. Huisartsen hebben behoefte aan een andere manier van werken, dus ik ben ervan overtuigd dat dit interessant is voor collega's."

<<