

Zo'n 500 huisartsen live en digitaal aanwezig bij eerste hybride LHV Huisartsendag

'Samen werken aan een nieuw verhaal'

**Eindelijk weer live! En dus barstte de allereerste hybride LHV Huisartsendag van de energie. Met onze nieuwe voorzitter Mirjam Van 't Veld wierpen de aanwezigen, op locatie en thuis achter het scherm, een blik op de toekomst.**

TEKST: MIRJAM STREEFKERK // FOTOGRAFIE: DAVID JAGERSMA

**D**ie energie is Van 't Veld al eerder opgevallen. Sinds haar aantreden — net voor de zomer — bezocht ze al vele huisartsen, zo vertelt ze tijdens haar openingsspeech. 'De passie voor het vak is onveranderd, ondanks de zware tijden waarin we zitten.'

'Wat die uitdagingen zijn? Werkdruk, bekostiging, de problemen op de arbeidsmarkt. We moeten het daar natuurlijk over hebben, maar ik denk wel dat we een ander verhaal nodig hebben', betoogt Van 't Veld. We moeten richting de politiek, maar ook richting andere zorgpartners de cruciale rol van de huisarts duidelijk maken. Niet alleen onze medische rol, maar ook onze maatschappelijke rol.'

#### ■ OP DE AGENDA

De LHV staat in nauw contact met Den Haag over deze uitdagingen. Zo stuurde Van 't Veld begin oktober een brief naar de Tweede Kamer. 'Daarin zeggen we dat er meer stageplekken en meer opleidingsplekken nodig zijn. We pleiten tegen de btw-plicht die nu geldt bij inzet van niet-BIG-geregistreerde zzz'ers in de zorg. Ook proberen we met Kamerleden en de sector in gesprek te gaan over hoe we de handen ineen kunnen slaan.'

Ook het huisvestingsprobleem brengt de LHV in Den Haag onder de aandacht. 'Maar we moeten dit overal agenderen', zegt de LHV-voorzitter. De meesten van jullie hebben goede contacten met jullie gemeenten, blijf dit daar aankaarten. En daar mag je



Vaardigheden opfrissen in het Skills Lab



Aard Verdaasdonk blikt terug op de dag



misschien wel een beetje bij dreigen: als er straks geen huisarts in een regio meer is, dan hebben zij een probleem.'

#### ■ MOTIVEREN KUN JE LEREN

In de zaal van het World Forum Den Haag zijn zo'n tweehonderd huisartsen aanwezig, nog eens driehonderd huisartsen volgende de dag digitaal. Na het plenaire deel met Van 't Veld kunnen zij deelsessies volgen.

Wij nemen een kijkje bij de sessie "Motiveren kun je leren", over medewerkers motiveren. Dat blijkt voor veel van de aanwezigen een uitdaging. Er verandert continu veel in onze manier van werken en elke verandering leidt tot irritatie, tot ziekteverzuim, tot weerstand', zegt een van de huisartsen. Arbeidspsycholoog Deborah Fortuyn adviseert de huisartsen om met hun medewerkers in gesprek te

#### Ilona Tiemens – van Pullen Huisarts in opleiding, Leiden

'Ik ben bijna huisarts, ik heb nog één week van mijn opleiding tot huisarts te gaan. Dat is meteen een van de redenen dat ik hier ben. Natuurlijk verwacht ik een informatieve dag en vind ik het leuk om collega's te ontmoeten, maar ik ga ook starten als waarnemer. Wie weet vind ik hier nog werk!'



## WORKSHOP

## Hoe zorg je goed voor je brein?

Last van je rug? Even rust pakken. Een gekneusde knie? Rustig aan. Een vol hoofd? Toch nog even doorwerken. Aandacht voor breinherstel is er nog te weinig, stelt bedrijfspsycholoog Gabriëlle van Geffen in haar workshop. Met dank aan een overvolle agenda en de zo verleidelijke smartphone. Toch kan aandacht voor het brein ons veel brengen.

'Onze huidige leefstijl ondermijnt het mentaal herstel.' Van Geffen ziet dagelijks de gevolgen in haar praktijk. 'We zijn continue op zoek naar afleiding of combineren taken zonder tussendoor even af te schakelen. In de spreekkamer komen we dan ook steeds meer psychische klachten tegen, vergeleken met bijvoorbeeld rugklachten. Logisch, want we werken tegenwoordig veel meer met ons brein dan met ons lijf. Maar net als het lichaam heeft ook het brein behoefte aan pauzes. We laden pas op als we cognitief passief zijn, dus niet bewust bezig met een taak.'

Een minuut passief zijn en dat minstens drie keer per dag, kan al veel opleveren. Een betere nachtrust bijvoorbeeld. Want vaak is het moment dat je hoofd het kussen raakt, pas de eerste breinpauze van de dag. 'Je werkgeheugen biedt tijdelijke opslag en heeft tijd nodig om informatie te laten zakken richting het lange termijn geheugen. Vergelijk het met het opruimen van een werkbank vol gereedschap. Als die weer opgeruimd is, kun je met nieuwe energie verder werken.'

Prangende vraag: hoe vind je als huisarts zelf breinrust op een drukke werkdag, werkend van consult naar consult, met vragen van collega's en spoedjes tussendoor? 'Slapen is natuurlijk nog steeds de ultieme breinrust', stelt Van Geffen. 'Maar ook een powernap, wandelen in een rustige omgeving, of mediteren zorgen voor een uitgerust brein. In mijn eigen team begin ik ieder overleg met 5 minuten rust. Daarnaast is de wachtkamer bewust een verdieping hoger geplaatst. Zo krijg je automatisch meer beweging en de nodige omschakeltijd.'

Meer lezen over deze en andere workshops? Bekijk het e-magazine op:

[LHV.VERSLAGVANDEDAG.NL](https://www.lhv.nl/verslagvandedag.nl)



**Maurice Hagenbeek (links)**  
Huisarts in Nijmegen

'Ik ben hier naartoe gekomen met drie collega's. Ik doe ideeën en inspiratie nu eenmaal liever op bij een fysiek evenement dan digitaal. Ik vond het een mooie dag. Het is fijn om collega's en bekenden weer eens

in het echt te ontmoeten. Ik kwam bijvoorbeeld net Martin tegen, wij kennen elkaar nog van vroeger. Waar ik het meeste heb opgestoken? Bij de sessie Omgaan met data.'

**Martin Baardman (rechts)**  
Huisarts in Den Haag

'Wat een toeval dat ik Maurice hier weer eens tegen het lijf liep. Ooit werkten wij samen, als arts bij de Krijgsmacht. Ik vond de LHV Huisartsendag erg interessant. Ik ben naar het Skills-lab geweest en heb

daar de sessie over injectietechnieken bijgewoond. En ik ben meer te weten gekomen over de bekostiging van de huisartsenzorg met haar veelvoud aan regels.'

gaan over motivatie. 'Wees daarbij ook open over jouw motivatie om elke dag weer aan het werk te gaan. En wees je er tegelijkertijd van bewust dat jouw motivatie niet die van je medewerker hoeft te zijn.'

### ■ HUMEUR VAN DE PATIËNT

Even later vallen we binnen bij de sessie "De digitale spreekkamer", waar een digitaal consult met een zichtbaar gespannen patiënt wordt nagespeeld. 'Als je in de praktijk een patiënt ontvangt, dan weet je vaak al bij het binnenhalen wat het humeur van de patiënt is', zegt trainer Sarah van der Vlerk. '70 procent van onze communi-

catie is non-verbaal. Met videobellen mis je dat.' En dus speelt het verbale aspect in een digitaal consult een grote rol. 'Het is belangrijk dat je luistert, samenvat en doorvraagt. Nog fanatieker dan je face-to-face zou doen', zegt Van der Vlerk. Deze manier van werken kost energie, dat beamen ook de aanwezige huisartsen die al gebruik maken van digitale consulten als vervanger van een fysieke afspraak of een telefoongesprek.

### ■ PASSENDE BELONING

Andere sessies gaan over de huisartsenpraktijk verduurzamen en

positieve gezondheid. LHV-bestuurslid Aard Verdaasdonk bezocht onder meer de sessie over bekostiging. 'Wat ik daarvan vooral heb geleerd: laten we het simpel houden, maar ga achter de schermen keihard vechten om er voor de huisartsen het beste uit te halen. Streef naar langdurige contacten en zorg voor een passende beloning voor alle informele contacten die huisartsen continu hebben. Daar ligt een mooie opdracht voor ons.'

En zo kunnen na deze allereerste hybride LHV Huisartsendag de aanwezigen weer met nieuwe energie en inspiratie verder werken aan een toe-

komstbestendige huisartsenpraktijk. Tijdens een gezamenlijke lunch delen ze hun ervaringen en wordt er volop genetwerkt. Huisarts Verdaasdonk is blij dat hij weer zoveel collega's bij elkaar kon zien. 'Het is fijn om na deze roerige tijd de positieve energie en het enthousiasme weer te kunnen voelen.'¶



**Hasib Jaihun**  
Huisarts in Den Helder

'Ik kijk uit naar deze dag. Eindelijk weer collega's ontmoeten. En ik hoop inspiratie op te doen in de workshops, bijvoorbeeld bij de sessie 'Motiveren kun je leren'. Dat is een onderwerp waar ik in mijn praktijk dagelijks tegenaan loop. Hoe motiveer ik iemand om actie te ondernemen? Daar hoop ik vandaag meer over te leren.'

