



LHV BRENGT SERIE PODCASTS UIT MET PRAKTISCHE ADVIEZEN

Podcast: bijblijven tijdens het hardlopen

Podcasts worden steeds populairder. Soms puur ter ontspanning, soms om reistijd of hardlooptijd nuttig te besteden.

De LHV geeft in de nieuwe podcastserie *Zo wil ik dokteren* praktische adviezen op niet-medisch gebied. Co-host en huisarts Rutger Verhoeff: 'De insteek van onze podcasts is: je moet er meteen iets aan hebben.'

TEKST: BERBER BIJMA
ILLUSTRATIE: SHUTTERSTOCK/CURVE

Lean werken, de zorg voor kwetsbare patiënten en breinrust zijn de onderwerpen waarover de eerste drie podcasts van de LHV-serie *Zo wil ik dokteren* over gaan. Praktische onderwerpen waarover de luisteraar concrete adviezen krijgt om meteen mee aan de slag te gaan. De LHV ziet de podcast-serie als een goede aanvulling op de informatie die er al is op de website, in *De Dokter* en in het cursusaanbod. Een podcast is bovendien een mooi verenigingsplatform waar leden elkaar verder helpen met praktische adviezen.

Huisarts Rutger Verhoeff, columnist van *De Dokter*, is co-host bij de LHV-podcasts. Hij is ervaren podcastmaker, van een serie over pesten, en fervent podcastluisteraar. 'Ik ben aangestoken door mijn vriendin en zelf ook echt fan geworden. Wat ik tijdens het hardlopen hoor, blijft altijd goed hangen.'

De LHV-podcasts duren steeds een halfuur. 'Qua aandachtsspanne de ideale lengte', zegt Verhoeff. In iedere podcast zijn huisartsen en deskundigen (soms ook huisartsen) aan het woord. 'Een podcast bestaat steeds uit drie onderdelen: we zetten een probleem uiteen, praten over oplossingen en eindigen met een conclusie en praktische adviezen. De eerste twee delen beginnen met een stelling waar de gasten op reageren. Dat levert altijd meteen leuke informatie op.'

■ VEEL OPGESTOKEN

Verhoeff is als co-host gebrand op de praktische bruikbaarheid van tips. 'Als huisartsen zitten we allemaal krap in onze tijd, dus zo'n podcast heeft alleen zin als je er echt iets aan hebt. Ik speel zelf in de afleveringen regelmatig de advocaat van de duivel: "Die tijd hebben we toch helemaal niet?"

'LEUK DAT WE SOMS AAN ONZE STEM HERKEND WORDEN'

'We zijn ooit met podcasts begonnen omdat we er zelf behoefte aan hadden', vertelt initiatiefneemster Femke Veldman. In 2015 maakte ze samen met een mede-aio's al pilot-podcasts door experts en (kader)huisartsen te interviewen. Veldman: 'We dachten vaak: Wat een goed verhaal! Je kunt het toch iedere aios/huisarts om dit in de auto te beluisteren.' Ook toenmalig huisartsdocent Tessa Dijkman vond Huisartspodcast direct een goed idee. 'We schreven een projectplan en met startfinanciering van de SBOH konden we ons cursussen en betere opnameapparatuur veroorloven. De echte professionaliteitsslag kwam nadat we in 2019 maandelijks podcasts gingen maken voor Huisarts en Wetenschap.'

■ DE JUISTE VRAGEN

Drie jaar later hebben Veldman en Dijkman met hun collega's Linn Dobrowolski en Marco Krukerink zo'n 170 podcasts opgenomen, met per podcast ongeveer 2700 luisteraars. Per maand wordt er zelfs wel 20.000 keer naar één van hun podcasts geluisterd. Dijkman: 'We merken dat het nu echt begint aan te slaan. Het is leuk om de reacties te lezen en op het NHG-congres herkend te worden aan je stem'.

Veldman: 'Dat we zelf allemaal praktiserend huisarts zijn, maakt het makkelijker om de juiste vragen te stellen. Wij willen tenslotte ook graag weten hoe we nieuwe informatie kunnen gebruiken in de praktijk.' Dijkman: 'Al die informatie uit ons brede vakgebied is soms lastig bij te houden. Ook het H&W bleef bij mij weleens in het cellofaan liggen. Een leuke medisch-inhoudelijke podcast is dan een handige manier om bij te blijven'.

■ PERSOONLIJKE INTERESSE

Veldman: 'Onze podcasts zijn bijna allemaal medisch-inhoudelijk. De podcasts voor H&W vormen nu zo'n 90 procent van ons werk. We maken elke maand vier korte podcasts bij het nieuwste nummer van H&W: twee uitgelichte artikelen, de nieuwsitems en een podcast over de nieuwe NHG-standaard.'

De overige 10 procent ontstaat vaak door persoonlijke interesse. Dijkman: 'Soms denk je: hier moet een podcast over komen! Bijvoorbeeld de podcast Een lichter spreekuur, die ik na een scholing over oplossingsgericht werken heb opgenomen met de trainer. Grappig dat dit nu onze best beluisterde podcast is.'

Via uw podcastkanaal, Spotify en [Huisartspodcast.nl](https://huisartspodcast.nl)

of: "Waar gaan we dat van betalen?" Gasten geven daar steeds heel adequaat antwoord op, vind ik.'

Verhoeff stak zelf dan ook al heel wat op van de podcasts die hij mede begeleidde. 'Ik werk zelf in een achterstandswijk in Utrecht. Met niet-zelfredzame patiënten kom je er niet altijd uit, zeker als ze complexe problematiek hebben en met een tolk komen. In de podcast over de kwetsbare patiënt zitten goede adviezen over hoe je met deze doelgroep kunt communiceren en wanneer je expertisecentrum Pharos kunt inschakelen voor hulp. Van de podcast over breinrust heb ik veel geleerd over hoe ons brein werkt, bijvoorbeeld dat ons beloningssysteem echt verslavend kan werken. In die aflevering zitten allerlei praktische tips over hoe je voor jezelf kunt zorgen en hoe je alert kunt zijn op alarmsignalen. De gedachte "Hoe krijg ik deze patiënt zo snel

mogelijk weer de deur uit?" is er zo een. Dan zit je in de overleefmodus en is het tijd daar iets mee te doen.' Bij de podcast over Lean werken was Verhoeff blij verrast dat een relatief kleine tijdsinvestering – 'een training van een half dagdeel' – heel veel tijdswinst kan opleveren. 'Ik heb in diverse praktijken gewerkt. Op veel plekken zijn praktische processen niet optimaal ingericht. In de podcast over Lean werken hoor je wat een relatief kleine tijdsinvestering kan opleveren.' Zelf is Verhoeff fan van muziekpodcasts. Ook naar Weer een Dag van Marcel van Roosmalen en Gijs Groenteman luistert hij graag. Op zijn eigen vakgebied doet de Huisartspodcast van Huisarts & Wetenschap het goed. 'Even hardlopen en je hebt weer een standaard. Ideaal!'



'Dit hebben we echt nodig om basiszorg te kunnen leveren'

AFLEVERING 1: De juiste zorg voor kwetsbare patiënten

Wie is de kwetsbare patiënt en hoe gaat u om met niet-zelfredzame patiënten? Daarover praten we met huisarts Marieke Out en met huisarts en hoogleraar Maria van den Muijsenbergh. Out doet in Rotterdam mee aan de pilot Krachtige basiszorg en vindt het 'ongelooflijk wat vijf minuten extra tijd per consult oplevert'. Van den Muijsenbergh is als bijzonder hoogleraar gespecialiseerd in gezondheidsverschillen. Vanuit die deskundigheid is ze ook betrokken bij Pharos, het landelijk expertisecentrum dat gezondheidsverschillen wil terugdringen. Ze schreef het boek *Zorg voor laaggeletterden, migranten en sociaal kwetsbaren*.

■ WAAR LUISTEREN DE GASTEN ZELF NAAR?

Marieke Out: 'Ik zet graag en vaak een podcast op en luister alles wat los en vast zit. Als ik een beetje focus heb, vind ik het leuk om de podcast *Filosofie* te beluisteren. Hierin wordt per aflevering een filosoof besproken. Meestal kies ik voor een luchtigere en meer verhalende podcast. Bijvoorbeeld *Sisyphus*, over een beklimming van de Annapurna door een Nederlands expeditie team in 1977. Om mee in slaap te vallen: er zijn inmiddels wel 184 aflevering *Fab4cast*, overloos geouwehoer over de Beatles, gemaakt door drie grote fans.



ZorgDomein presenteert

ZORG VERBINDERS

ZorgVerbinders is een serie over ontmoetingen tussen twee, via ZorgDomein verbonden, zorgprofessionals. Tijdens een gesprek wisselen zij hun ideeën uit over het werken in de zorg, vandaag, morgen en in de toekomst.

De tweede aflevering van ZorgVerbinders gaat over 'vervolgzorg op maat'. Huisarts Robbert Keppel en GZ-Psycholoog Erik Keegstra hebben het over verwijzen naar basis en specialistische GGZ, het beter verbinden van zorgvraag en -aanbod en de druk op de zorg.

Ze bespreken ook het belang van elkaar ontmoeten en hoe digitalisering binnen de praktijk zorgt voor meer tijd met de patiënt in de spreekkamer.



Bekijk aflevering 2:
Vervolgzorg
op maat



Scan met je telefoon of ga naar
zorgdomein.com/zorgverbinders

AFLEVERING 2: Breinrust voor de Dokter

Het piept en kraakt in alle zorgsectoren, waardoor er van alles terecht komt bij de huisarts. Hou daar je hoofd maar eens koel bij... We praten in deze aflevering over breinrust: hoe hou je overzicht en rust met een overvolle en hectische agenda?

Praktische tips en uitleg over hoe ons brein werkt komen van gasten Gabriëlle van Geffen (gz-psycholoog) en huisarts Margreet Teelken. Van Geffen leidde de meest bezochte workshop op de LHV Huisartsendag van 2021, over Breinrust. Teelken heeft net een eigen praktijk geopend in Assen, met veel aandacht voor leefstijl. Ze deelt bovendien graag met anderen wat mindfulness haar heeft gebracht.

■ WAAR LUISTEREN DE GASTEN ZELF NAAR?

Margreet Teelken heeft een hele serie favorieten: De Slagers Dochters, Heerlijk Helder Hoofd, Tell me about your Pain, De OERsterk Podcast en Gezond Gesprek. Gabriëlle van Geffen: "s Avonds op de bank of zittend in de tuin luister ik liever een podcast dan dat ik tv kijk. Een podcast vraagt minder van de prikkelverwerking van je brein dan tv kijken. Tv-kijken voelt voor mij soms toch een

'Ik heb liever dat je 1 minuut rust neemt, dan helemaal geen rust'

beetje als McDonalds: je hebt er heel veel zin in, maar achteraf voel je je er niet per se beter door. Ik heb drie favoriete podcasts. Bob gaat over de 84-jarige Ella, die sinds kort alleen nog maar kan praten over haar oude jeugdliefde en het kind dat zij gedwongen heeft moeten afstaan aan een klooster. Heeft ze haar hele leven een geheim met zich meege dragen of gaat het om de fantasie van een dementerende vrouw? In de Jortcast van Jort Kelder komen wetenschappers aan het woord die je in twintig minuten bijpraten over een onderwerp waar zij soms al meer dan tien jaar onderzoek naar doen. Misschien niet de beste interviewer van Nederland, maar wel zeer interessante gasten. Mijn derde favoriet is de Business Break-podcast met Mark Tichelaar en Charlotte van 't Woud. Deze podcast gaat over hoe je op een gezonde manier kunt omgaan met hoge werkdruk.'

Innovaties voor dokter en patiënt

Huisarts Christian de Groot heeft inmiddels achttien podcasts gemaakt voor de serie De Innovatieve Huisarts. Hij bezoekt collega-huisartsen die slimme innovaties toepassen in hun praktijk: vernieuwingen waarvan het proces in de praktijk voor arts en patiënt beter wordt. De Groot bevraagt zijn collega's over een brede diversiteit aan onderwerpen, steeds in ongeveer een halfuur. De podcasts gaan deels over praktijk-

voering en de kansen die digitalisering daarin biedt, maar raken vaak ook aan medische onderwerpen, bijvoorbeeld als het gaat over echografie in de huisartsenpraktijk of Positieve Gezondheid. Enkele onderwerpen die tot dusver aan de orde kwamen: de inzet van de verpleegkundig specialist, netwerkzorg voor ouderen, zelfmonitoring, regionale samenwerking, digitaal voorraadbeheer en de digitale dokterstas.

AFLEVERING 3: Lean werken in de huisartsenpraktijk

Hoe kunt u de werkprocessen in de praktijk zo efficiënt en effectief mogelijk inrichten? En wat levert dat eigenlijk op? In deze aflevering praten we over Lean werken in de huisartsenpraktijk. Hun gasten zijn drie huisartsen. Ulrich Schultz traint al een heel aantal jaren collega's en hun teams in Lean werken, onder andere via de LHV Academie. Nathalie Vorwald en John Oosterink zijn na een training in hun eigen praktijk aan de slag gegaan met Lean werken.

■ WAAR LUISTEREN DE GASTEN ZELF NAAR?

Nathalie Vorwald luistert in de auto graag naar een podcast. 'Ik verheug me er zelfs op om die anders nutteloze tijd te besteden aan het luisteren naar iets interessants. Zo doe ik nieuwe inzichten en kennis op. Ik luister bijvoorbeeld graag naar NRC Onbehaarde apen. Podcasts zijn ook heel fijn om bij te blijven in mijn vakgebied op een moment dat het mij uitkomt. Dat doe ik bijvoorbeeld met de Huisartspodcast en de podcast van Medisch Contact. Ulrich Schultz moet naar eigen zeggen de podcast als medium 'nog een beetje ontdekken', maar is enthousiast over een podcast die hij onlangs beluisterde, waarin huisarts Karolien van den Brekel vertelt over Positieve Gezondheid. Van den Brekel vertelt daarover in de podcastserie De Innovatieve Huisarts en in de OERsterk Podcast. John Oosterink luisterde voorheen graag in de auto of in de trein. Sinds hij zijn huisartsenwerk volledig op de fiets doet, luistert hij minder vaak naar een podcast. De Huisartspodcast vindt hij zeker een aanrader, bijvoorbeeld als het gaat over een NHG-standaard. 'En ik ben nu halverwege 'oplossingsgericht leidinggeven' van de Huisartspodcast; leuk en zinvol. Daarnaast vind ik de Sterk Leiderschap-podcast met Heleen Siebert nuttig en praktisch.'

ON AIR

'Niet steeds opnieuw ergens naar hoeven kijken, daar zit een hoop winst'