

mijn praktijkstart

Hoe kijken huisartsen terug op de start van hun eigen praktijk? Welke plannen zijn er voor de toekomst? En welk advies hebben zij voor andere starters? Heleen Nesse-Sijtsema en Margreet Teelken over hun praktijkstart.

TEKST: CORIEN LAMBREGTSE



‘Wij zijn dorpsdokters in een modern ict-jasje’

Hoe kwamen jullie op het idee samen een nulpraktijk te starten?

Margreet: ‘We kenden elkaar van de huisartsenopleiding in Groningen en zaten samen in een intervisiegroep. We hadden altijd al een klik, omdat we allebei met een bredere blik naar geneeskunde kijken. We zijn geïnteresseerd in leefstijl, mindfulness, positieve gezondheid en het zelfhelend vermogen van het lijf. We werkten allebei als waarnemer, maar hadden ook een droom om een eigen praktijk te hebben en daar op een eigen manier invulling aan te geven.’

Heleen: ‘We hebben eerst gekeken of we een praktijk konden overnemen, die was niet beschikbaar. Bovendien neem je dan een bestaand schip over. Wij wilden een eigen boot bouwen. We zijn op onderzoek uitgegaan, zijn met de organisatie Flexdokters in gesprek gegaan en hebben de stap gemaakt om met hun ondersteuning een eigen praktijk op te zetten. Helemaal zoals wij dat willen. We werken allebei 50 procent, de ene week twee, de andere week drie dagen. We hebben een goede website, een terugbelsprekruur en huren een kamer bij een fysiotherapeutenpraktijk in Assen. Patiënten kunnen langskomen, we kunnen ook veel digitaal doen. En dat doen we dus allemaal zelf, zonder doktersassistente.’

Hoe profileren jullie jezelf?

Heleen: ‘Wij zijn reguliere huisartsen met veel aandacht voor levensstijl en positieve gezondheid. We zeggen tegen patiënten: jij bent de kapitein van je schip, zie ons als loods of vuurtoren. Wij hebben niet de wijsheid in pacht, misschien kunnen we samen nieuw licht op een vraag of klacht werpen. Als het nodig is schrijven we medicatie voor, maar we vragen ook: wat kun je zelf doen om beter te worden, welke keuzes maak je. Daar denken wij met patiënten over mee.’

Margreet: ‘Als de patiënt dat wil natuurlijk. Als iemand met een schimmelnagel komt, ga ik het niet meteen over zinging of mindfulness hebben. Veel klachten waar mensen mee komen, zeker als een lichamelijke oorzaak niet aan te tonen is, hebben een dieperliggende oorzaak. Wij gaan naast de patiënt zitten en kijken mee wat er allemaal speelt. Samen pluizen we iemands dossier uit. Soms hebben mensen traumatische ervaringen in hun voorgeschiedenis. We hebben niet de illusie de waarheid te weten of achterhalen, maar patiënten waarderen het enorm dat ze worden gezien en gehoord.’

Trekken jullie bepaalde patiënten aan?

Margreet: ‘Er zijn mensen die speciaal bij ons komen omdat ze zich aangesproken voelen door onze visie. Maar we krijgen ook patiënten uit de nieuwe wijk aan de overkant van de straat, die hier komen wonen en een huisarts zoeken.’ Heleen: ‘We hadden verwacht dat we vooral jonge mensen

zouden aantrekken met veel aandacht voor gezondheid en leefstijl, maar het grootste deel van onze patiënten is 50-plus, veelal mensen die autonoom en bewust in het leven staan en die het fijn vinden om met een bredere blik naar gezondheid te kijken.’

Wat levert het op om praktijkhouder te zijn?

Heleen: ‘Een enorm gevoel van vrijheid. Zelfs met een drukke agenda voel ik me vrijer dan ik me als waarnemer ooit heb gevoeld. We hebben zelf de regie over onze agenda en website. Met het systeem dat wij gebruiken zijn we heel flexibel in onze manier van werken.’

Margreet: ‘Als ik thuiskom, heb ik nog energie om dingen te doen. Op deze manier is het niet zwaar om praktijkhouder te zijn. Wij zijn dorpsdokters in een modern ICT-jasje.’

Wat doen jullie zelf aan een gezonde leefstijl?

Heleen: ‘Practice what you preach, daar begint het mee. Investeren in goede gewoontes. Ik begin met de Five Tibetans, een yogaoefening, en ga op tijd naar bed. Op tijd de beeldschermen uit helpt ook. En geregeld een wandeling maken.’

Margreet: ‘Ik mediteer elke ochtend, first thing, en heb ook de Five Tibetans van Heleen overgenomen. Mijn leefstijl is bewust in het leven staan, gezond eten, de balans zoeken tussen inspanning en ontspanning, veel buiten zijn. We doen bijvoorbeeld alles op de fiets, ook de visites.’

Waar staan jullie over vijf jaar?

Margreet: ‘We hebben nu 300 patiënten en groeien gestaag door. Wat we in de toekomst gaan doen bepalen we per moment, al denken we nu dat we een kleinschalige praktijk willen blijven. We willen zeker tijd houden voor andere dingen. Ik geef cursussen mindfulness en leefstijl, waar ook patiënten aan mee kunnen doen. En 3P-coaching, Mind, Consciousness en Thought, over hoe je anders naar het leven kunt kijken. Daar wil ik graag meer mee doen.’ Heleen: ‘Geen idee waar we over vijf jaar staan, we hebben zoveel plannen. Ik ga me misschien meer richten op patiënten met ggz-klachten. Misschien dat we nog eens een doktersassistente aannemen, maar nu doen we het liefst alles zelf.’

Geen greintje spijt?

Margreet: ‘Zeker niet. Het is zo hoopvol dat je huisarts kunt zijn op de manier die jij wil.’ Heleen: ‘Wij horen vaak van collega’s die erover denken om te stoppen omdat het werk zo druk is en niet te combineren met een gezin. Het is goed te weten dat het ook totaal anders kan.’ 1



WIE

Heleen Nesse-Sijtsema en Margreet Teelken, studiegenoten, huisartsen sinds 2009.

WAT

Havendokters, een nieuwe, kleinschalige, persoonsgerichte huisartsenpraktijk in het Havenkwartier in Assen, zonder personeel. Open sinds 16 mei 2022.

FOCUS

Toegankelijke en menselijke zorg, aandacht voor leefstijl en gezondheidsbevordering vanuit het perspectief van Positieve Gezondheid.

LIJFSPREUKEN

Heleen: ‘Je kunt de zee niet oversteken door naar het water te blijven staren. Je hoeft niet alles van tevoren te weten, kijk hoe het zich ontvouwt.’ Margreet: ‘You can’t stop the waves, but you can learn to surf.’

JOUW START IN DEZE RUBRIEK?

Heb je de afgelopen twee jaar een praktijk overgenomen, ben je maat geworden of ben je zelf een praktijk gestart? En wil je jouw ervaringen delen in De Dokter? De redactie komt graag met je in contact. Mail naar dedokter@lhv.nl o.v.v. ‘mijn praktijkstart’.