

# 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? Isabella Plato over haar praktijkstart.

TEKST: BERBER BIJMA



FOTO: BART VAN DIEKEN

*'Deze praktijk voelt als een op maat gemaakte jas'*

## **Huisarts in het dorp waar je als puber woonde, is dat leuk?**

'Dat is fantastisch! Heumen was eigenlijk het enige dorp waar ik huisarts wilde worden. Ik heb hier van mijn elfde tot mijn negentiende gewoond. Daar heb ik warme herinneringen aan. Het voelt alsof ik nu iets terug kan doen. Heumen is een vriendelijke, gemoedelijke gemeenschap, waar veel mensen met elkaar in harmonie wonen en waar de meeste kinderen het goed hebben. Ik vind veel mensen ook verstandig in hoe ze met gezondheidsvragen omgaan. Echt een warme dorpsgemeenschap.'

## **Die nu voor het eerst een eigen dokter heeft?**

'Klopt, Heumen heeft nooit eerder een eigen huisartspraktijk gehad. Mensen zijn altijd in een naburig dorp naar de huisarts gegaan. Ik moest er destijds ook vijf kilometer voor fietsen, wat je als puber natuurlijk niet leuk vindt. Er wonen hier inmiddels 2000 mensen, dus het dorp is groot genoeg voor een eigen huisartspraktijk. Veel mensen die nu in Heumen wonen, ken ik niet van vroeger, maar ik heb inmiddels wel oud-klasgenoten in mijn praktijk. Ontzettend leuk.'

## **Wilde je per se praktijkhouder worden?**

'Hiervoor was ik vier jaar waarnemend huisarts. Dat was prima, maar ik miste de verdieping in het contact met patiënten. Ik voelde me vaak geleefd door een veel te volle agenda. Als waarnemer moet je je schikken naar de situatie waarin je terechtkomt. Mijn belangrijkste drijfveer voor mijn eigen praktijk was de autonomie. Ik wilde volledige beschikking over mijn dag, mijn agenda en de zorg die ik wil leveren. Associëren was daarom voor mij geen optie. Ik ben wat ik noem een nieuwerwetse huisarts, in een kleinschalige praktijk waar patiënt en huisarts een warme binding hebben.'

## **Hoe ziet dat er concreet uit?**

'Ik vind het belangrijk om patiënten te leren kennen, hun levensvisie, hun hobby's, hoe ze denken over gezondheid. Daar neem ik in deze opbouwfase de tijd voor. Een consult duurt nu minimaal vijftien minuten, een kennismaking een halfuur. Bij de kennismaking bij een patiënt thuis merkte ik laatst ineens dat het ondertussen donker was geworden. Ik had er wel anderhalf uur gezeten en heb er enorm van genoten. Bij de tweeduizendste patiënt zal dat

niet meer lukken, nee, maar nu nog wel. Ik vind het heerlijk dat ik zelf mag bepalen hoeveel tijd ik aan een patiënt besteed. Het voelt als een voorrecht om zoveel verschillende mensen te leren kennen. Ik zie geneeskunde steeds meer als een middel om contact met mensen te leggen. De geneeskundige kant van het werk boeit me meer dan ooit, juist omdat ik die nu kan plaatsen in de context van de hele mens.'

## **Hoe heb je de start ervaren?**

'In november 2019 besloot ik om een vrije vestiging in Heumen te beginnen. Ik zocht contact met een andere huisarts die dat had gedaan om te vragen hoe zoiets in z'n werk gaat. Daarna begon de hele voorbereiding met alles wat daarbij komt kijken. Heel veel en heel divers, maar het lukte allemaal. Op 1 januari van dit jaar opende ik de praktijk. Ik had flyers rondgebracht en kreeg al vrij snel veel aanmeldingen. Nog steeds komen er iedere week nieuwe patiënten bij, uit Heumen en soms uit omliggende dorpen. Ik voel me soms best trots dat ik dit helemaal from scratch heb opgebouwd. Deze praktijk voelt als een op maat gemaakte jas. Eindelijk ben ik huisarts die ik wil zijn.'

## **Op je site meld je bijzondere hobby's, waaronder schaken en jongleren.**

'Ik vind jongleren gewoon iets heel grappigs, met balletjes, kegels of ringen. Het is goed voor de coördinatie tussen je hersenhelften. In de praktijk heb ik een paar balletjes liggen – soms pak ik ze even tussen de bedrijven door. Schaken vind ik héérlijk. Als ik schaak gaat alles in mij leven. Je kunt op veel manieren schaken: aanvallend, verdedigend, slordig, bedachtzaam. Ik hou ervan om goed na te denken over dé beste zet op dat moment. Daarin zie ik een parallel met geneeskunde: samen met de patiënt probeer je te bedenken wat de beste strategie is. Ik weet van mezelf dat ik primair in mijn hoofd zit – dat is mijn veilige zone. Daarom doe ik ook aan yoga, hoelahoep en ben ik onlangs begonnen met aikido, een vorm van zelfverdediging zonder agressiviteit. Zo kruip ik ook in mijn lichaam, om te voorkomen dat het cognitieve de overhand neemt.' 1

## **WIE**

**Isabella Plato (41), huisarts in Heumen sinds januari 2022, daarvoor 4 jaar waarnemend huisarts in Nijmegen en omgeving. Daar volgde ze ook haar huisartsopleiding en woont ze met haar gezin: echtgenoot, dochter (7) en zoon (5).**

## **WAT**

Vrije vestiging in Heumen, met steeds meer patiënten. Kleinschalige praktijk met één huisarts en één assistent.

## **WERKTIJD**

Twee dagen per week van 9 tot 16 uur, twee dagen per week tot 15 uur en één middag in de week tot 12.30, met daarnaast tijd voor nascholingen, eigen hobby's en gezin.

## **GEZIN**

'Ik besteed veel tijd aan mijn kinderen. Ik zoek de balans tussen werk en andere dingen en hoop zo tot mijn 85ste door te werken.'

## **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](mailto:dedokter@lhv.nl) o.v.v. 'mijn praktijkstart'.