

'KADERHUISARTS BEVORDERT EIGEN REGIE'

Evy Herremans is in opleiding tot kaderhuisarts ggz: 'Ik doe psychiatriekennis op en leer veel over farmacotherapie bij ggz. De groep is erg enthousiast'.

Evy Herremans, huisarts in de regio Eindhoven, is kaderhuisarts ggz in opleiding: 'Na mijn basisopleiding in Antwerpen kwam ik door de liefde in de regio Eindhoven terecht. Ik heb altijd gedacht dat ik SEH-arts wilde worden en ik ging op een Nederlandse SEH werken. Maar ik miste de blijvende band met mensen. De huisartsenzorg is hier heel anders geregeld: in België heb je meer bedrijfsartstaken en administratieve rompslomp. Daarom ben ik in Maastricht huisartsgeneeskunde gaan doen.

Tijdens de huisartsenopleiding liep ik 2 jaar stage als zaalarts op een PAAZ. Erg interessant, maar ook hier miste ik de bredere context van de patiënt. Want nu ik 5 jaar huisarts ben, als vaste waarnemer, heb ik een groepje patiënten dat ik heel goed ken, van wie ik alles zie. De angstige patiënt die denkt aan kanker: ik weet dat het waarschijnlijk een onschuldige ontsteking is. Mijn depressieve patiënt: ik weet dat hij een zieke moeder heeft en een kind met problemen.

'Niet alles hoeft in de spreekkamer te gebeuren'

Gelijkgestemden

‘Door een nascholing astma en COPD van 2 kaderhuisartsen kwam ik op het idee om kaderhuisarts te worden. Ik zag dat er een NHG-kaderopleiding ggz was: voor mij ideaal, want ik kan alsnog meer psychiatriekennis opdoen. Ik ben nog bezig met de opleiding. Ik zit nu midden in de schrijfopdracht, de klinische les, met een heel leuke schrijfdocent. En over farmacotherapie bij ggz heb ik zo veel bijgeleerd, fantastisch.

Erg fijn aan de opleiding is dat je met een groep gelijkgestemden bent. In de huisartsenopleiding,

of bij gewone nascholing is het vaak: wie is de klos voor het rollenspel? Nu is iedereen zo enthousiast dat meedoen vanzelf gaat. Onze expertgroep, de Huisartsenadviesgroep geestelijke gezondheidszorg (PsyHAG) is een leuke, actieve groep die kennis niet alleen deelt via een eigen HAWeb-pagina, maar ook een actuele, uitgebreide website heeft: psyhag.nl.

Stukjes psychotherapie

“Als huisarts heb je geen idee wat de POH-ggz, de psycholoog of de psychotherapeut precies doen. De POH-ggz gebruikt specifieke technieken. Daar leren wij stukjes van, maar we oefenen er ook zelf mee. Daardoor kan ik beter verwijzen naar de POH-ggz en een richting aangeven. Bijvoorbeeld dat oplossingsgerichte therapie mij voor deze patiënt geschikt lijkt en niet mindfulness. Ik pas het ook toe in mijn eigen spreekuur. Ik kan patiënten kleine taken geven, zoals “schrijf eens op van welke gedachten je last hebt” om dit vervolgens een week later te bespreken. Of ik geef het boek van Young over schematherapie mee met de boodschap “dan hebben we het er volgende week over.”

Eigen regie met e-health

'Niet alles hoeft in de spreekkamer te gebeuren, als huisarts hoeft je niet overal bij te zitten. Ik wil de patiënt zelf de regie geven. Ik kan patiënten op weg helpen met e-health. Online zelfhulpmodules zoals Beter slapen of Mijn problemen in kaart. Ik voel me zelfzekerder sinds ik deze opleiding doe. Bij een patiënt met suïcidale gedachten neem ik de rust om risicofactoren te beoordelen en na te denken over de verwijzing, terwijl ik vroeger de crisisdienst gebeld zou hebben. Samen met een psychiater heb ik de hagro's van onze zorggroep geschoold over suïcidaliteit. In de dagelijkse praktijk heb ik het meeste een consultatiefunctie voor de POH's-ggz. De huisartsen verwijzen naar ons. Wij zijn eerstelijns ggz-experts onder elkaar.'

Expertgroep PsyHAG geeft een overzicht van hulp bij psychische problemen bij COVID-19, voor zorgverleners en patiënten: www.psyhag.nl/corona
Voor de eerstvolgende NHG-kaderopleiding GGZ, zie www.psyhag.nl en NHG.org/kaderopleiding.



Evy Herremans, huisarts in de regio Eindhoven en kaderhuisarts ggz in opleiding: 'De POH-ggz gebruikt specifieke technieken. Wij oefenen daar ook zelf mee. Daardoor kan ik beter verwijzen, maar ik pas het ook toe in mijn eigen spreekuur.'