

# de JONGE <sup>°2</sup> SPECIALIST

JAARGANG 4 - JUNI 2017

Hét magazine voor medisch specialisten in opleiding

*Fit to  
Perform*

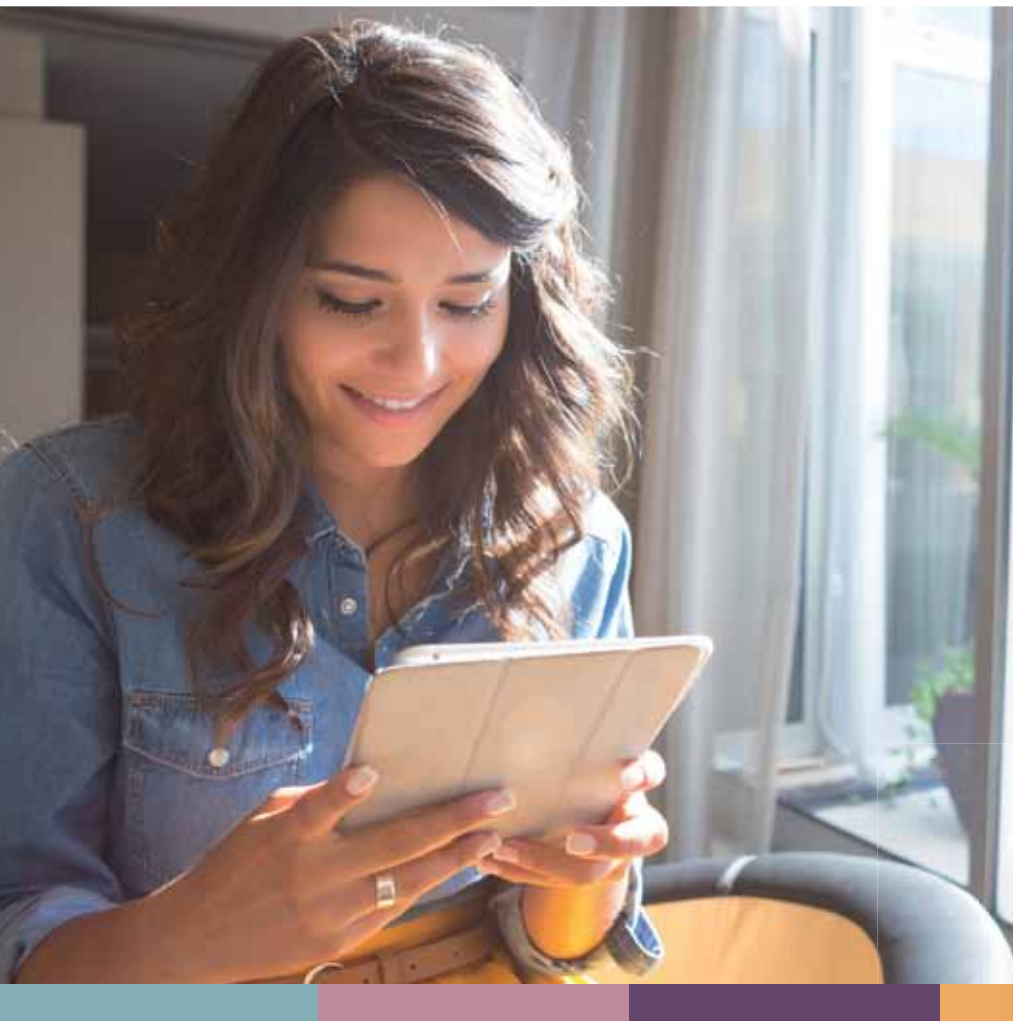


**ZO WORD JE EEN GEZONDERE AIOS** | Interview Longarts Wanda de Kanter | **Arts in Zweden: een lange vakantie?** | Psycholoog Sabine Murs over bevoegenheid tegen burn-out | **7-minutes workout tijdens je dienst** | Fitdoc: aios op Instagram | **European Junior Doctors in Rotterdam** |

# Speciaal voor u

Financiële jungle voor de startende medisch specialist

Bestel  
uw gratis  
exemplaar



Wilt u gaan werken in loondienst of gaat uw voorkeur uit naar vrije vestiging? Welke vorm van werken u ook kiest: Sibbing kan u deskundig begeleiden en adviseren in uw keuze. U kunt bij ons terecht voor praktijkadvies, financieel advies en accountancy, maar ook voor de benodigde verzekeringen. We bieden u persoonlijke dienstverlening met aandacht voor praktijk en privé.

## Bestel direct uw gratis exemplaar

Speciaal voor u als startend medisch specialist heeft Sibbing een praktijkgericht boek geschreven dat op helder wijze ingaat op belangrijke financiële, contractuele en fiscale zaken die betrekking hebben op uw medische beroepspraktijk. Wilt u meer weten? Bestel dan uw gratis exemplaar via [www.sibbing.nl](http://www.sibbing.nl).



0318 - 544 044 • [info@sibbing.nl](mailto:info@sibbing.nl)  
[www.sibbing.nl](http://www.sibbing.nl)

**Sibbing**

**Redactie**

Berber Piet, hoofdredacteur  
 Hanneke Verheijde  
 Daniël Dresden  
 Susanne Korsse  
 Eva Stortelder  
 Wouter Blox  
 Rosa Nieuwenhuize  
 Rulanne Berendsen

**Eindredactie**

Liza Leijenhorst, Prescripts

**Illustratie**

Ilona Dekkers

**Vormgeving**

Marjanne van Bentum, studio Parvenu

**Coverbeeld**

Rulanne Berendsen

**Redactieadres**

Postbus 20057, 3502 LB Utrecht  
 info@dejongespecialist.nl

**Centraal Bestuur De Jonge Specialist**

Marjolein Kremers  
 Thomas Schok  
 Edin Hajder  
 Nurah Hammoud  
 Paul de Laat  
 Alexej Kuijper  
 Fleur van den Heijkant  
 Vicky Soomers  
 Wouter Blox  
 Irma Scholten  
 Edith van Esch  
 Robin Krol

**Adreswijzigingen**

Adreswijzigingen kunnen worden doorgegeven aan De Jonge Specialist.

**Uitgever**

De Jonge Specialist

**Drukwerk**

Centrum Drukwerk, Maartensdijk

**Basisontwerp**

IJzersterk, Rotterdam

**Adverteren**

Neem hiervoor contact op met De Jonge Specialist:  
 info@dejongespecialist.nl

**Magazine De Jonge Specialist**

De Jonge Specialist is hét magazine voor medisch specialisten in opleiding. Het tijdschrift wordt vier keer per jaar uitgegeven door De Jonge Specialist.

Oplage 3.000, ISSN: 2352-3670 Jaargang 4

© 2017 DJS. Alle rechten voorbehouden. Artikelen geven de mening weer van auteurs en niet noodzakelijkerwijs van De Jonge Specialist. Niets uit dit magazine mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, microfilm of welke wijze dan ook, zonder toestemming van de uitgever.



## voorwoord



## FIT TO PERFORM

Een recent rapport van het Centraal Bureau voor de Statistiek laat zien dat wij als artsen één van de stressvolste beroepen in Nederland hebben. Samen met koks, juristen, managers en onderwijzers ervaren wij de hoogste werkdruk. Waarbij voor ons vak geldt dat niet alleen de grote hoeveelheid werk, maar ook de emotionele belasting hieraan bijdraagt. Hoe gaan we dat met alle uitdagingen van de huidige maatschappij en de verhoogde administratieve last volhouden tot aan ons zeventigste, zonder overspannen te raken? Het lijkt een haast onmogelijke opgave...

**Fit to perform**

Je kunt natuurlijk kiezen voor een baan in Scandinavië, met betere werktijden en een prachtige leefomgeving. Maar wat als je niet zo'n natuurliefhebber bent of in Nederland wilt blijven? Gelukkig staat dit hele nummer van De Jonge Specialist in het teken van *fit to perform*. Hoe blijf je geestelijk en lichamelijk fit om zodoende goed te kunnen functioneren als arts en mens? Want dat is het mooie: juist door goed voor jezelf te zorgen, stel je jezelf in staat om duurzaam goed voor anderen te zorgen! Aios interne geneeskunde Rosanne Kranenburg vindt haar heil in een gezonde leefstijl met veel sporten en heel gezond eten. Dit heeft zo veel voor haar betekend, dat zij nu anderen probeert te motiveren door haar routine te delen via instagram. Als je geen tijd hebt om te sporten, niet gevreesd! De Jonge Specialist biedt je een "doe-het-zelfgids" met oefeningen die je gewoon onder werktijd in het ziekenhuis kan doen, bijvoorbeeld terwijl je computer opstart of als je in de rij voor de koffieautomaat staat.

**Positieve energie**

Houd je überhaupt niet van bewegen? Ook dan zijn er mogelijkheden om opbranden te voorkomen. Psychologe Sabine Murs geeft tips hoe je als gedreven zorgprofessional je bevologenheid kan behouden, of kan terugwinnen als je die verloren bent. Door het vergroten van je positieve energie en het gebruiken van je sterke kanten kun je jezelf wapenen tegen een burn-out. Een heel goed voorbeeld hiervan is Wanda de Kanter, die al bijna dertig jaar lang vol overgave haar vak van longarts uitoefent. Naast haar werk neemt zij als geen ander haar maatschappelijke verantwoordelijkheid als arts door een voortrekkersrol te spelen in de strijd voor een rookvrije jeugd. Zij vertelt ons hoe zij dit alles onvermoeibaar blijft volhouden, doordat ze continu uitdagingen blijft zoeken en doet wat ze leuk vindt: haar enorme interesse in mensen is haar grootste drijfveer. Zij maakt het zichzelf makkelijker door gedegen psychologische kennis en goede intermenselijke contacten op de werkvloer. Buiten dit alles vindt zij nog tijd voor ontspanning: haar sterke sociale leven buiten haar werk. Het is heel inspirerend om te horen dat zij dit bereikt heeft, terwijl zij als beginnende aios ook nog niet al deze wijsheid in pacht had en toen net als velen van ons haar onzekerheden kende.

Ik zou zeggen: laat je inspireren door ons magazine en kies de tips uit die jou het meeste aanspreken. Leer jezelf kennen, vind jouw drijfveren en energiebronnen en zorg ervoor dat je die je leven lang niet uit het oog verliest.

Berber Piet, hoofdredacteur De Jonge Specialist magazine



8, 9, 10, 11

Interview  
Longarts Wanda  
de Kanter



14, 15

Crossfit & powerlifting  
Fitte aios



22

Beroepsbelangen  
European Young  
Doctors



## JONGE KLAREN GEZOCHT!

Ken of ben jij een jonge klare en vind je het leuk om (anoniem) te vertellen over je eerste ervaringen? Wil je grappige, opmerkelijke of wijze lessen op de werkvloer delen met onze lezers?

Neem dan contact met ons op! Voor onze rubriek 'Bekentenissen van een jonge klare' zoeken we nog interessante verhalen en anekdotes. Je mag zelf je verhaal schrijven of je kunt je door een van onze redactieleden laten interviewen.















24, 25

Aios workout  
In 7 minuten

#### Rubrieken legenda

-  Oogopslag
-  Opleiding
-  Toekomst & Innovatie
-  In consult
-  Gezondheid
-  Beroepsbelangen
-  Buitenland
-  Vrije tijd
-  Geneeskunst
-  Column



## Inhoud

	Oogopslag	6, 7
	Interview Wanda de Kanter	8, 9, 10, 11
	Word een gezondere aios	12, 13
	Fitdoc op Instagram	14, 15
	Voorkom een burn-out	16, 17
	Arts in Zweden	18, 19
	Bekentenissen van een jonge klare	20
	Bridge the g@pp	21
	European Junior Doctors	22
	Change it	23
	7-minutes workout	24, 25
	Column: Rundienst	26



# OOGOPSLAG

## KORT NIEUWS EN FEITJES

## Save the date: AIOS Upgrade 2017!

Ook dit najaar, vrijdag 27 oktober, zal er weer een AIOS Upgrade zijn. De AIOS Upgrade zal dit jaar in het teken staan van Value Based Healthcare (VBHC): een concept over de waarde van de patiënt en de zorg. Iets waar iedere arts mee te maken krijgt. Het is een dag met een leuke mix van plenaire sessies en workshops rondom het thema VBHC.

Daarnaast zijn er algemene workshops, zoals persoonlijk leiderschap, combinatie werk-privé, individualisering, etc. Traditiegetrouw wordt ook de prijs voor opleider van het jaar op dit symposium uitgereikt.

Houd voor aanmelden en een gedetailleerd programmaoverzicht de website van De Jonge Specialist en je mailbox in de gaten!



## Gamechangers in Health Programma voor aios: Future Leaders in Health

Het programma Gamechangers in Health is een directe reactie op de huidige behoeften binnen de gezondheidszorg voor aios. Het is een co-creatie van Better Future, De Jonge Specialist en VvAA op basis van de essentiële vragen van deze tijd en de nabije toekomst. Al het nieuws over burn-outs, zware werklust en een steeds veranderende gezondheidszorg omgeving, hebben ons bewogen om een dynamisch, constructief en vooruitdenkend programma op te zetten. Met als doel het stimuleren, bemoedigen en creëren van 'agents of change' in de gezondheidszorg.

Dit is een programma dat jou voorbereidt om leider, manager, teamspeler, beïnvloeder en veel meer te worden. Door jezelf beter te leren kennen en te leren hoe je verandering kunt creëren, krijg je inzicht en vaardigheden die je voor de rest van jouw carrière zullen helpen. Managen is geen vereiste vaardigheid binnen de medische opleiding, en ook niet makkelijk te leren. Het is wel een vaardigheid die nodig is om verder te groeien in je professionele leven.

Er zitten verschillende soorten 'curricula' in het programma. Een deel kun je zien en voorspellen. Een ander deel kun je alleen begrijpen als je het hebt ervaren. Dit programma heeft beide. Leren van concrete vaardigheden, modellen en processen. En er is ook een minder tastbaar, en vaak nog belangrijker, 'verborgen' curriculum op een niveau van praktische verandering, zelfreflectie

en persoonlijke ontwikkeling.

Het is een mythe dat er zachte en harde vaardigheden zijn. Er zijn slechts vaardigheden die je kunt toepassen op jouw leven. Wij zullen je begeleiden bij het verwerven van de vaardigheden die jij nodig hebt, in lijn met jouw sterke punten en jouw ontwikkelpunten. Om uiteindelijk een sterkere persoon en een inspirerende leider te worden.



## MMV-CONGRES 2017: INSPIREREN, PROFILEREN, EXCELLEREN!

In iedere opleider en aios schuilt een superheld. Iedereen heeft een unieke set talenten. Het is de kunst deze te ontdekken en optimaal in te zetten in je opleiding of werksituatie. Door je medische vervolgopleiding af te stemmen op jouw individuele talenten en ontwikkelwensen, ben je beter voorbereid op de arbeidsmarkt. Maar hoe profileer je je nu, zodat je straks kan excelleren?

Op het MMV-congres wordt dit onderwerp vanuit diverse invalshoeken belicht. Je hoort goede praktijkvoorbeelden, krijgt concrete ondersteuning, relevante kennis en tips waarmee je zelf aan de

slag kan. Naast inspirerende presentaties en praktische workshops, is dit jaar ook een speciale ontbijtsessie voor aios aan het programma toegevoegd, onder leiding van Wouter Bos.

Het MMV-congres wordt georganiseerd door de Federatie Medisch Specialisten.

**Datum: woensdag 13 december**

**Locatie: NBC, Nieuwegein**



Kijk voor meer informatie op [www.medischevervolgopleidingen.nl/mmvcongres](http://www.medischevervolgopleidingen.nl/mmvcongres)



**INSPIREREN, PROFILEREN,  
EXCELLEREN!**

MMV-congres - 13 december 2017

## zleKJE

Het is woensdagmiddag en ik loop de arts-assistentenkamer binnen na een lange dag van visite en poli. Ik zie een aantal andere aios zitten: de één zit met zweetdruppeltjes snel zijn opname uit te werken en de ander is druk aan de telefoon met het ziekenhuis. Als er even tijd is vraag ik: "En wat is je V-score?" De ene zegt "zeventje" en de ander zegt "vier". "Oei vanwaar de vier? Kan ik iets voor je doen om je Vitaliteitsscore te verhogen? Misschien iets te drinken halen om mee te beginnen?" "Ja, koffie! Lekker!"

Iedere dokter kent van die dagen van rennen en vliegen. Hierbij is de "V-score" (vitaliteitsscore) een goed middel om bij elkaar te checken hoe het gaat die dag, hoe iemand in zijn vel zit en het is een instrument om te kijken wat je voor elkaar kunt doen. Al is het soms alleen maar een kopje koffie halen. Mijn persoonlijke ervaring is dat het je dagelijks even bewust maakt van je vitaliteit, zowel mentaal als fysiek. Hierdoor kun je makkelijker de hobbels in je dag detecteren en het met je naaste collega's bespreken.

**Evelien Res**, aios revalidatie



## Rectificatie

In onze vorige editie stelden we je voor aan onze drie nieuwe bestuursleden. Helaas zijn er in dat bericht twee foutjes geslopen. Ten eerste is de achternaam van Irma Scholten, en niet van Osch. Verder is Edith van Esch onze afgevaardigde naar het College Geneeskundige Specialismen en is Irma afgevaardigde naar de Registratiecommissie Geneeskundig Specialisten. Onze excuses voor de verwarring.







# Een (werk)leven lang bevolgen

Interview met longarts  
Wanda de Kanter

auteur: Berber Piet, aios longgeneeskunde

Een drukke baan als longarts in een vooraanstaand oncologisch centrum, als voorzitter van de Stichting Rookpreventie Jeugd fervent voorvechtster voor de rookvrije samenleving en de rookvrije generatie, wekelijkse interviews voor radio, tv, kranten en magazines, een Twitter-account met meer dan 11.000 volgers, een actief sociaal leven en elke dag energiek en betrokken voor de dag komen. Als iemand laat zien dat het écht mogelijk is professioneel presteren en geestelijk en lichamelijk fit zijn te combineren, dan is het Wanda de Kanter wel. We vroegen haar hoe zij dit volhoudt.

## Hoe krijg je het voor elkaar zoveel dingen tegelijk te doen?

Ik had het van tevoren niet zo bedacht, maar alles wat ik interessant, mooi en bijzonder vind, is bij elkaar gekomen in mijn leven. Toen ik destijds in de VU begon als longarts, was longziekten medisch-inhoudelijk redelijk beperkt. Voor longkanker was er eigenlijk alleen maar chemotherapie. Ik verdiepte me in de communicatie en palliatieve zorg. Het vak gaat dan over begeleiden, gesprekken, mens zijn, gedrag. Ik heb waanzinnig veel gelezen over persoonlijkheidsstoornissen en cognitieve gedragstherapie. Hoe kun je jezelf beter leren kennen, waardoor je steeds beter met mensen kunt omgaan. Ik ben nieuwsgierig naar het leven van mensen, naar wat ze hebben meegemaakt. Mijn grootste passie is uiteindelijk dat ik het ongelooflijk interessant vind hoe iemand is, hoe iemand met zijn ziekte omgaat.

## Waar haal je jouw energie vandaan?

Ik krijg energie doordat mijn werk leuk is. Ik had in Beverwijk een waanzinnig leuke maatschap. Met leuke longartsen en internisten, leuke en goede assistenten. We hadden veel plezier met elkaar. We hadden fantastische verkleedfeesten. Helaas ging er steeds meer leuk vanaf. Vroeger gingen we nog wel eens

lunchen op het strand, maar op een gegeven moment had niemand meer tijd. Door het EPD, door secretaresses die vervielen, doordat er steeds meer productie gedraaid moest worden. De luchtigheid verdween.

## Raak je nooit gefrustreerd door dat soort dingen?

Wat ik doe bij frustraties is denken: "kan ik het veranderen?" Als iets een feit is waar ik niks aan kan veranderen, zoek ik een oplossing. Kan ik dubbele tijd per patiënt krijgen als de administratieve last omhoog gaat? Nee? Dan maar minder spreekuren. Voor mij is Stephen Covey heel belangrijk, de managementgoeroe die "Seven habits of highly effective people" schreef. Eén van de belangrijkste lessen: je kunt eigenlijk alleen maar jezelf veranderen. Als je een conflict hebt met je baas, dan verander je die baas niet. Je kunt alleen maar zeggen: hoeveel ellende ben ik bereid te accepteren van deze baas? Ga ik weg, lijd ik eronder of accepteer ik het? Ik kan alleen maar mezelf veranderen. Dit soort zelfhulpboeken is niet *evidence based*, maar het geeft wel met een paar simpele dingen houvast. Het helpt mij ook anderen te helpen. De regen verander je niet, maar je kunt wel een paraplu opzetten. Bedenk hoe die paraplu er voor jou uit ziet.





**Heb je zelf tijdens je opleidingstijd ervaren dat je tegen dingen aanliep en hoe ging je daar toen mee om? Deed je dat volgens het principe van de paraplu?**

Ik denk dat ik toen nog niet zo ver was. Ik was dertig toen ik longarts werd. Ik ben die boeken daarna gaan lezen. Ik had wel graag eerder dingen al geweten. Wat ik me kan herinneren, is dat ik ontzettend bang was voor de baas. Ik was vroeg heel zelfstandig, reisde op mijn twaalfde alleen de hele wereld over om van kostschool naar mijn ouders te gaan en dan ben je bang voor je baas op je 24e. Omdat, ja, waarom? Wat zou je in godsnaam fout hebben kunnen doen? Het is dan erg belangrijk dat je collega's hebt met wie je het goed kunt vinden, dat je ankertjes hebt. Die hoeven niet per se in jouw longgroep te zitten. Dat was in het AVL ook weer wennen, toen ik mijn vriendenclub in het Rode Kruis achterliet. Inmiddels heb ik ook hier weer mijn maatjes gevonden. Zoek gelijkgestemden! Je hebt namelijk ook matennaaiers. We hadden vroeger non stop weekenddienst van zaterdagavond tot maandagavond. Toen ik daar een punt van maakte, durfde niemand mee te doen, iedereen was bang voor zijn eigen plek. Ik heb het anderhalf jaar geprobeerd met die diensten. Maar na weer een weekend met dertig opnames en nul uur slapen, heb ik gezegd: "ik stop er mee". Iedereen was verbijsterd. Er is niets veranderd, ik ben uiteindelijk gewoon gebleven, maar ik vond het heel fijn dat ik het gezegd had. Ik voelde me een éénling, want waarom vond ik het zo zwaar en anderen niet? Iedereen vond je toch zwak daarin. Daarom is intervisie zo waardevol. Je kunt weerbaarder worden, inzicht krijgen in jezelf en in mensen die niets (durven) zeggen. Ik ben toen in het landelijke bestuur gegaan en daar hebben we gestreden voor een fatsoenlijke werkweek.

**De excessen zijn eruit, maar als je lange diensten draait en aangeeft dat je na twaalf uur niet meer zo alert bent of het zwaar vindt, zijn er altijd collega's die zeggen dat ze er geen moeite mee hebben.**

Sommige mensen hebben dat ook niet, sommigen hebben geen

IK VOELDE ME EEN ÉÉNLING, WANT  
WAAROM VOND IK HET ZO ZWAAR  
EN ANDEREN NIET?

ander leven dan dit, daar kan je je niet aan meten. Bij anderen is het een pose. Ik ben na de geboorte van mijn tweeling na zes weken weer gaan werken. Ik zat toen net in een maatschap en er waren geen waarnemers. Ik denk nu, wat zonde! Dat zou ik nooit meer doen! Toen had ik al die zelfinzichten niet. Ik heb een column geschreven over een aios uit het AMC. Zij wilde één dag in de week vrij om haar moeder met maagkanker te helpen met revalideren. Dat mocht niet van haar opleider. Onmenselijk! Je moet van tevoren bedenken: dit is wat ik wil, dit is wat ik ga doen. En dat is heel moeilijk als je jong bent en geen coaching hebt. Het is heel erg dat je in veel opleidingen de compassie voor de assistenten mist. Patiënten hebben levens ernaast, maar arts-assistenten net zo goed. Je krijgt het je leven lang terug als je in moeilijke situaties flexibel bent om iemand te helpen. Die 'IJzeren Heiligheid' moet er uit. En door de selectie van nog meer ambitie nu, zal dat niet snel overgaan, ben ik bang.

**Jammer. Ik vind het positief als je je ontwikkelt, dingen buiten je opleiding doet en laat zien wat je kan, maar ik vind**

GOED VOOR JEZELF ZORGEN GAAT  
NIET ALLEEN OM GEZOND LEVEN,  
MAAR OOK OM GOEDE MENSEN  
OM JE HEEN HEBBEN.

**compassie en collegialiteit ook belangrijk. Dit zijn 'softe' competenties waar vaak niet naar gekeken wordt en waar weinig waardering voor is vanuit de staf.**

Ja, velen zijn slecht in complimenten geven. Je zou dus kunnen zeggen dat je ervoor moet zorgen dat je als assistenten elkaar complimenten geeft en elkaar helpt. En neem jezelf niet als maatstaf voor anderen – omdat jij nou zo goed tegen slaapttekort kan, kun je dat niet van iemand anders verwachten.

**Je moet voor een ander niet bepalen wat hij of zij wel of niet kan of wel of niet zwaar vindt. Maar dan komt weer die competitie boven. In plaats van dat je elkaar dan in je waarde laat, denk je: ik ben beter en dat zal ik laten zien ook.**

Dit geldt ook als je al lang specialist bent. Er wordt geroddeld. Dat moet je natuurlijk nooit doen, dat werkt altijd averechts. Uit-



**LEESTIPS VAN WANDA:**

- Stephen Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People*.
- Willem van der Does, *Zo ben ik nu eenmaal*. Met tekeningen van Peter van Straaten.

eindelijk gaat het ook over jou. Iemand loopt de kantjes ervan af, maar dan blijkt het water haar aan de lippen te staan. Dan denk ik, hallo, ga even vragen wat er aan de hand is in plaats van te roddelen! Veel oncologen zitten in het rood, ook jonge mensen. Er wordt gesproken over 'straks intervisie, straks veranderingen'. Maar het is nú crisis! De Raad van Bestuur zou individueel langs iedereen kunnen gaan en horen wat er echt aan de hand is.

Je moet in je eigen ziekenhuis kijken en interesse, compassie tonen voor de dokters. Wij dokters zorgen slecht voor elkaar. Daarom: zoek de goede mensen om je heen uit. En verdiep je in jezelf. Goed voor jezelf zorgen gaat niet alleen om gezond leven, maar ook om goede mensen om je heen hebben. En over die competitie: met sommige mensen kun je je nooit meten. Sommige mensen zijn zo slim, maar jij kan weer iets anders. Sommige mensen vermijd ik ook, net als op het schoolplein. Je weet dat uit bepaalde moeders altijd iets naars komt. Herken persoonlijkheidsstoornissen, dat is handig voor collega's en patiënten. Narcistische trekken? Die mensen moeten we belonen en complimenteren!

**Heb je nog andere tips om het drukke artsenbestaan vol te houden?**

Het is belangrijk dat je een uitdaging zoekt in je werk, dat je elke keer als je ergens vastloopt weer iets nieuws begint waar je energie van krijgt. Heb je twee soorten werkzaamheden, scheid die dan goed. Of je nu moeder bent thuis, of onderzoek doet, doet er niet toe. Maar als je hier vijf dagen per week bent, dan word je de hele dag gebeld. Dus je moet er echt voor zorgen dat je patiëntenzorg gescheiden is van andere zaken. Wel geef ik soms mijn privé-emailadres of 06-nummer zodat het parttime werken niet ten koste van de patiëntenzorg gaat. De secretaresse weet me altijd te vinden. Die continuïteit geef ik.

Daarnaast is goede nachtrust heel belangrijk. Iets wat ik vaak zie bij arts-assistenten, is dat ze heel erg veel uitgaan en heel veel drinken, nog voortgezet uit de studie. Drank heeft gewoon effect daarna. Je wordt kwetsbaarder, sneller boos, je gaat sneller huilen, je slaapt minder goed en bent minder uitgerust. Maar ja, als je zo hard moet werken... Dan komen die gedachtecronkels: ik mag toch wel wat? Om het beter vol te houden, moet je kijken naar jezelf: hoeveel slaap heb ik nodig? Hoeveel drink ik nu echt? Heb ik het er voor over? Motiverende gespreksvoering is ook voor jezelf heel belangrijk: besteed ik mijn tijd goed aan de dingen die ik wil?

**Zijn er voor jou buiten je werk dingen die belangrijk zijn om je op je werk fit houden?**

Het past natuurlijk heel erg bij de rest, maar ik houd er van om met mensen te zijn, mijn vrienden te zien, met mijn gezin te zijn.

## ALS JE MAANDENLANG MET TEGENZIN NAAR JE WERK GAAT, VRAAG JE DAN OF HET ARTSENVAK ECHT IETS VOOR JE IS.

Om niet alleen maar te werken. Ik probeer echt op mijn vriendschappen te letten. En breed, 360 graden, kennis op te doen. Dus niet alleen oncologietijdschriften, maar ook vijf kranten. En dan de Volkskrant naast De Telegraaf houden en daar de verschillen tussen zien.

**Plan je tijd vrij in je agenda voor je privéleven?**

Nee, omdat het allemaal hobby en passie is wat ik doe, doe ik dat niet. Kijk, patiënten en lezingen kun je natuurlijk niet afzeggen, maar sommige dingen zet ik tussen haakjes en als mijn zoon of dochter dan belt om te vragen of ik kom eten, dan gaat dat voor. In mijn achterhoofd zit wel hoe vaak ik bepaalde vriendinnen wil zien. En met mijn kinderen heb ik hetzelfde, als ik even het idee heb dat ik niet meer weet hoe het met één van hen gaat, dan bel ik op om af te spreken. We appen elkaar alle vijf bijna dagelijks, sinds de drie kinderen het huis uit zijn.

**Heb je nog andere adviezen voor ons?**

Blijf niet proberen om dingen te veranderen die onveranderbaar zijn. Het leven is niet eerlijk. In het begin denk je: als ik zeg hoe het zit, dan komt het wel goed, dan overtuig ik iedereen. Dat is in veel gevallen niet zo. Gelijk hebben en gelijk krijgen is een heel groot verschil. Niet te veel denken voor een ander of invullen wat een ander over jou zou denken. Soms kun je dit dan beter vragen. Met je collega's omgaan zoals je met patiënten omgaat. Die aandacht en interesse en de waarom-vraag, doorvragen tot je antwoord hebt. Andere tip: in mijn telefoon heb ik een zwartboek. In plaats van dat ik ga klagen noteer ik dingen daar. Dan kan ik er een column over schrijven, of ermee naar de Raad van Bestuur of de klachten commissaris. Neem jezelf niet de maat, neem de ander niet de maat en neem ook de dag niet de maat, je mag af en toe een slechte dag hebben. En als je maandenlang met tegenzin naar je werk toe gaat, vraag je dan af of het artsenvak echt iets voor je is. Ga naar een coach, want het is een heel zwaar vak. Leuk vinden is niet voldoende.

ALLES WAT IK INTERESSANT, MOOI  
EN BIJZONDER VIND, IS BIJ ELKAAR  
GEKOMEN IN MIJN LEVEN.





Zo word je een gezondere aios

# Verbeter de wereld, begin bij jezelf

Auteur **Rosa Nieuwenhuize**, aios interne geneeskunde

De aandacht in de gezondheidszorg verschuift steeds meer naar preventie. Als we ziektes door preventie kunnen voorkomen, houden we mensen gezonder en besparen we kosten. We sporen onze patiënten aan niet te roken, gezond te eten en veel te bewegen. Maar: *do we practise what we preach?* Na een lange werkdag zit sporten er niet altijd in en is een gezonde maaltijd bereiden soms te veel gevraagd. Ons slaappatroon heeft te lijden onder onze diensten, en voor velen van ons ook onder ons prille gezinsleven. En voelen we ons 'wat grieperig' (lees: ziek) dan komen we toch maar gewoon werken, ook al weten we dat dit niet verstandig is. Collega's opzadelen met extra werk is het laatste wat we willen. Tijd om aandacht aan preventie voor onszelf te geven.

## Verstoorde slaap

Het slaapprobleem behoeft eigenlijk weinig toelichting: door de onregelmatige diensten die we draaien, komt het regelmatig voor dat we te weinig slapen, of een matige slaapkwaliteit hebben. Om het slaapproces te verbeteren, is het van belang om op te frissen hoe slaap eigenlijk werkt.

Slaap wordt gedreven door twee biologische processen. Enerzijds is er een *drive* om te slapen die afhankelijk is van de tijd sinds de laatste slaapepisode. Dus: hoe langer je wakker bent, des te groter die *drive* is. Anderzijds is er vanuit de hypothalamus een dag-nacht ritme dat onafhankelijk is van slaap. Dit proces staat onder invloed van omgevingsfactoren, waarvan de belangrijkste (dag)licht is. Deze processen in ogenschouw genomen is het niet gek dat je slaapproblemen kunt ervaren door nachtdiensten: je wilt immers slapen wanneer het licht is. Daar komt nog bij dat veel mensen ervoor kiezen om tijdens nachtdiensten minder te slapen om ook te kunnen voldoen aan sociale verplichtingen.

Je matige slaapkwaliteit is niet alleen vervelend, het heeft ook effect op je cognitieve functies. Het blijkt moeilijker te zijn om logisch te blijven redeneren, je verwerkingsnelheid neemt af en het is moeilijker om fouten op te sporen. Daarnaast kan slaaprestrictie ook leiden tot psychische instabiliteit. Wetenschappelijke onderzoeken suggereren ook dat chronische slaapdeprivatie kan leiden tot somatische problemen, zoals een verhoogd risico op obesitas, cardiale ischemie en borstkanker.

## Slaaptips

Een aantal simpele tips om beter te slapen: slaap in een rustige omgeving, met zo min mogelijk daglicht en een aangename temperatuur. Filter lawaai met oordoppen. Mocht je toch de slaap niet kunnen vatten, dan kun je best (zo nodig) een kortwerkende benzodiazepine gebruiken. Of probeer eens melatonine, wat je idealiter inneemt 30 minuten voor je gaat slapen. Is het slapen ondanks dit niet goed gegaan? Om alert te blijven tijdens je dienst kun je nog een korte *powernap* van maximaal 45 minuten doen voorafgaand aan je dienst. Cafeïne kan je een *boost* geven. En zorg dat je aan het begin van je nachtdienst in een goed verlichte ruimte bent (gezien het effect op de hypothalamus). Aan het eind van je nachtdienst (rond 6:00 's ochtends) zou je het licht juist moeten vermijden omdat dit weer slaap uit kan stellen. Ingewikkeld...

## Sporten

Dat voldoende bewegen belangrijk is, weet iedereen. 'Vol-

VEEL MENSEN KIEZEN ERVOOR  
OM TIJDENS NACHTDIENSTEN  
MINDER TE SLAPEN OM OOK TE  
KUNNEN VOLDOEN AAN SOCIALE  
VERPLICHTINGEN



doende' is echter een ruim begrip. De verschillende definities variëren van een half uur per dag flink bewegen tot minstens drie keer per week tenminste twintig minuten intensief bewegen. De gezondheidswinst is bekend: het heeft onder andere een gunstig effect op het gewicht, het gaat osteoporose tegen en de spijsvertering heeft er ook baat bij. Maar, overdrijf het niet! Steeds vaker komt uit onderzoeken naar voren dat extreme inspanningen ook niet goed zijn. Blessures liggen uiteraard op de loer, en het immuunsysteem kan verzwakken waardoor de vatbaarheid voor infecties toeneemt. Lukt het jou nou niet om voldoende te bewegen? Kijk dan eens verder op pagina 24 en 25 van dit magazine hoe je een work-out kunt doen met ziekenhuisattributen. Of neem gewoon de trap, in plaats van de lift. En pak de fiets, in plaats van de auto.

### Gezond eten

Weer zo'n begrip. Gezond eten is hipper dan ooit, de kookboeken en programma's over *raw food*, het paleo dieet of een geheel veganistische leefstijl vliegen je om de oren. De discussie over E-nummers is ook *trending*. E-nummers zouden ongezond zijn en kankerverwekkend. Maar wist je dat E300 Vitamine C is en E160c paprikaextract?

Gezond valt waarschijnlijk te interpreteren als voldoende variatie, niet te veel fastfood, voldoende vitamines, et cetera. Een gezonde lunch hoeft echt niet zo ingewikkeld te zijn; maak bijvoorbeeld eens een salade met de restjes van je avondeten van een dag tevoren. Hoewel een snelle magnetronmaaltijd boordevol zout en met weinig groenten verleidelijk is 's avonds laat, geniet je uiteindelijk toch meer van een gezonde maaltijd die je zelf gekookt hebt.

### Roken

We weten allemaal dat roken slecht voor je is, alhoewel velen van ons niet beseffen hoe slecht precies. We kennen de patiënten met (long)kanker en geamputeerde ledematen en we hekelen de geur die rokers bij zich hebben. Hoe komt het dan toch dat er nog altijd medici zijn die roken? Het antwoord ligt waarschijnlijk in het verslavende karakter van roken. Uit onderzoek (voornamelijk uit China) blijkt ook dat rokende dokters er moeite mee hebben patiënten aan te spreken op hun rookgedrag. Nadeel voor zowel de patiënt als voor jezelf dus.

Van deze hardnekkige nicotineverslaving kom je niet 1-2-3 af. Je kunt nicotinepleisters gebruiken, je laten begeleiden in het kader van een stoppen-met-rokenprogramma, of acupunctuur proberen. Maar wist je dat je ook apps op je telefoon kunt downloaden die je motiveren om het roken te staken? Kijk eens in je appstore voor de 'Quitbuddy' app of de 'QuitNow!' app. Het allerbelangrijkste voor een succesvolle stoppoging blijft echter jouw persoonlijke, intrinsieke motivatie om te stoppen.

### Tips and tricks

Als jonge specialist in opleiding kan het leven druk en hectisch zijn. Werkweken van meer dan 60 uur zijn meer regel dan uitzondering. We kunnen nog zo goed voor onze patiënten willen zorgen, het begint toch bij onszelf. Als we zelf geen gezond gedrag vertonen, blijft het moeilijk onze patiënten van het nut hiervan te overtuigen. En als we niet goed voor onszelf zorgen, kunnen we het niet volhouden 40 jaar lang voor anderen te zorgen. De kern draait om het vinden van de juiste balans. Dus, slaap een keer voldoende (en sla die verjaardag van je oudtante over), neem de fiets als de zon schijnt en gooi je sigaretten weg. Alle kleine beetjes helpen!





# Fitdoc

Auteur: Berber Piet, aios longgeneeskunde

**Rosanne Kranenburg is aios interne geneeskunde. Zij paste haar leefstijl aan en transformeerde in een paar jaar tijd van vermoeide arts-assistent met overgewicht naar fitte energieke dokter.**

## Rosa:

"Als jonge arts-assistent was ik vaak moe en futloos. Door de drukke baan bewoog ik weinig en had ik een ongezond eetpatroon: overdag at ik te weinig omdat ik geen tijd had om te eten en 's avonds at ik juist te veel. Ik merkte dat ik steeds dikker werd. Ik wilde mij energieker voelen. Ik ging gezonder eten en begon met *crossfit* en *powerlifting*. Ik ging mij snel beter voelen en ik viel 12 kg af.

Het gaat niet alleen om mijn gezondheid: sporten is voor mij een sociale activiteit en een manier om te ontspannen na een drukke dag werken. Het is voor mij dan ook geen verplichting. Als ik geen zin heb, sla ik gewoon over. Meestal train ik zaterdag en zondag, als ik doordeweeks dan geen tijd heb om te sporten door diensten en onderwijsavonden is dat geen ramp. Alhoewel

het juist als ik het druk heb, heerlijk is om te sporten. Het geeft me rust en innerlijke kalmte, waardoor ik beter presteer op mijn werk.

Het maakt me ook een betere dokter. Tegenover patiënten benadruk ik, meer dan vroeger, het belang van gezonde voeding. Ik weet uit eigen ervaring hoeveel beter je je voelt als je minder suiker en verzadigd vet eet en van je overgewicht afkomt. Ook leer ik patiënten hoe belangrijk het is om een vorm van lichaamsbeweging te vinden, die zij zelf leuk vinden. Als je maar beweegt! Ik hoop altijd dat mijn enthousiasme aanstekelijk werkt. Op mijn Instagram account [@dokter.roos](#) motiveer ik dagelijks niet alleen mijn patiënten, maar ook duizenden andere mensen om gezonder te leven."



# Bevlogenheid als wapen tegen burn-out

**Auteur:** Daniel Dresden

**Van alle werkende Nederlanders heeft ongeveer 14% burn-outklachten. Ongeveer 5% van de beroepsbevolking kan als gevolg van die klachten langere tijd niet werken. Onder artsen liggen deze percentages nog een stuk hoger. Hoe komt het dat mensen die zo gepassioneerd zijn over hun vak zo uitgeblust raken? Psycholoog Sabine Mur licht de oorzaken hiervan toe. Zij geeft trainingen om je bevlogenheid terug te winnen en zodoende een burn-out te voorkomen.**

Over het algemeen zijn mensen die met mensen werken, zoals artsen en verpleegkundigen, heel bevlogen in hun werk. Er zijn echter meerdere factoren die het werkplezier in de weg kunnen staan. De meeste daarvan zullen je bekend in de oren klinken. Ten eerste maken zorgverleners lange werkdagen en hebben daarnaast onregelmatige weekend, avond- en nachtdiensten.

## Efficiëntie

Tegenwoordig is de zorg veel meer op efficiëntie en productie draaien gericht. Patiënten worden zo kort mogelijk opgenomen, waardoor de *patient load* veel zwaarder is geworden. Daardoor voelen sommigen zich een soort productiemachine. "De tijd dicteert alles. Dat zorgt ervoor dat mensen die eigenlijk heel veel passie voor hun vak hebben, steeds minder voldoening kunnen ervaren", vertelt Sabine Mur. "Je krijgt immers meer voldoening als je resultaat van je werk kunt zien en de patiënt helemaal kan helpen tot aan het ontslag."

Doordat het werk steeds meer geprotocolleerd wordt, hebben zorgverleners minder het gevoel dat ze hun werkzaamheden op een eigen manier kunnen uitvoeren, maar als een soort robots moeten werken. Protocollen geven niet alleen structuur, maar leiden ook tot verlies van controle en autonomie.

## Continue gehaastheid

Naast de toegenomen werkdruk zijn er tegenwoordig veel meer prikkels, waardoor de aandacht heel erg versnipperd is. "Bovendien nemen we tegenwoordig heel weinig herstelmomenten", voegt Sabine toe. "We nemen over het algemeen veel minder en veel kortere pauzes dan gezond is. Mensen zijn vaak niet alleen intensief met werk, maar ook met privé bezig. Er zijn maar heel

weinig momenten waarop we helemaal niks doen. En als we niks te doen hebben, grijpen velen meteen naar hun mobieltje om nieuwe informatie tot zich te nemen." Het gebrek aan herstelmomenten en een continue gehaastheid zijn uitlokkende factoren om burned-out te raken.

## Energiebronnen

De punten waar het mis gaat op de werkvloer, zijn tegelijkertijd aanknopingspunten om het beleid te verbeteren. "Om vitaal en bevlogen te kunnen werken, is het belangrijk om voldoende energiebronnen op je werk te hebben", vertelt Sabine. De energiebronnen kun je onderverdelen in drie categorieën. Om te beginnen is een goede werksfeer van belang, waarbij je het gevoel hebt dat collega's je waarderen, ze ervaart als back-up en dat je goed kunt overleggen met elkaar en leidinggevenden. Daarnaast is het belangrijk om inspraak te hebben in je werk en hoe je dat kunt uitvoeren, wat bovendien een gevoel van grip of autonomie geeft.

Een derde energiebron is de mogelijkheid om te kunnen groeien in je functie. "Dat betreft niet alleen de mogelijkheid om nieuwe vakinhoudelijke dingen te leren", legt Sabine uit, "maar ook om als mens te kunnen groeien, waarbij je de sterke punten van je karakter steeds meer kunt gaan inzetten in je functioneren."

## Barricades aangepakt

De drie energiebronnen geven mensen energie en zelfvertrouwen in hun werk. De vraag is hoe je dat kunt bewerkstelligen, als de omgeving tegenwerkt. Zo komen zowel de sfeer als het gevoel dat je altijd op collega's kunt terugvallen, onder druk te staan, als er te weinig tijd is. Zowel drang naar efficiëntie als





## HET GEBREK AAN HERSTEMOMENTEN EN EEN CONTINUE GEHAASTHEID ZIJN UITLOKKENDE FACTOREN OM BURNED-OUT TE RAKEN

slechte werkrelaties kunnen je bevoegenheid in de weg staan. Soms hangen die twee samen, soms niet.

De trainingen van Sabine zijn gericht op het veranderen van die barricades die kunnen liggen bij de individuele werknemers en bij het team als geheel. "Los van de protocollen en standaarden moet je investeren in een goed contact met elkaar", adviseert ze. "Je kunt bijvoorbeeld afspreken om los van het werk elkaar feedback te geven en intervisie te doen."

### Andere taakverdeling

Een andere training van Sabine is gericht op het verkrijgen van meer herstelmomenten in het werk. Daarbij is het advies om niet de hele dag door te jakkeren en niet versnipperde, maar meer gefocuste aandacht te geven aan taken en patiënten.

Daarnaast adviseert Sabine om indien nodig en gewenst tot een andere taakverdeling te komen. Zo kunnen mensen die van

nature heel precies zijn, de nauwkeuriger klussen doen. Ook kan de verdeling gemaakt worden op basis van de individuele voorkeuren binnen het team. Bijvoorbeeld een verpleegkundige die erg gespannen raakt van telefoonwerk in plaats van telefoondienst andere klussen laten doen, waar anderen weer een hekel aan hebben. Het hele team werd blijer van de aangepaste taakverdeling.



Wil je (samen met collega's) leren hoe je gezonder en meer bevoegen kunt werken? Neem contact op met Sabine via [info@bureauvoorbevlogenheid.nl](mailto:info@bureauvoorbevlogenheid.nl) of [www.bureauvoorbevlogenheid.nl](http://www.bureauvoorbevlogenheid.nl).

### PRAKTISCHE TIPS VOOR MEER POSITIEVE ENERGIE OP JE WERK

1. Versterk de relaties met de mensen waarmee je veel samenwerkt. Andere artsen, maar ook mensen van de verpleging of administratie. Vertel bijvoorbeeld wat je waardeert aan jullie samenwerking of bespreek wat jullie samenwerking kan versterken.
2. Laat de sterke kanten van je karakter zien als je met patiënten werkt. Waardenen je vrienden en familie je humor of je brede interesse in van alles en nog wat? Gebruik die kwaliteiten ook in je werk als arts.
3. Neem veel korte pauzes, ook al denk je dat daar geen tijd voor is. Een paar keer per dag 1 minuut rust tussen de ene taak en de volgende, maakt al een verschil!



**AIOS** in het  
buitenland

**De laatste jaren kiezen steeds meer 'jonge klaren' voor een baan in Zweden. De één kiest voor het koude Noorden omdat daar nou eenmaal meer banen beschikbaar zijn, de ander vertrekt omdat de arbeidsvoorwaarden gunstiger zijn en weer een ander kiest voor rust, ruimte en natuur. De Jonge Specialist sprak met Esther te Poele (41), kinderarts en sinds 2013 werkzaam in Skövde, Zweden.**

**Auteur**

• Rosa Nieuwenhuize, aios interne geneeskunde

# ZWEDEN: EEN LAND VOL NATUUR EN MOGELIJKHEDEN

## Hoe ben je zo in Zweden terecht gekomen?

"Ik heb in Groningen mijn opleiding tot kinderarts gedaan en heb daarna twee jaar in Zwolle gewerkt. Ik kwam op het punt dat ik een vaste aanstelling zocht en mijn man en ik wilden altijd al graag naar het buitenland emigreren. Onze kinderen waren nog jong (1 en 3 jaar) en toen zijn we ons gaan oriënteren. We hebben een emigratiedag over Scandinavië bezocht, veel gelezen en ik heb informatie ingewonnen bij een kennis die ook in Zweden werkte. Na oriënterende gesprekken en een bezoek aan het ziekenhuis daar besloten we ervoor te gaan."

## Tegen welke praktische problemen liep je aan?

"Eigenlijk viel dat heel erg mee. In Zweden valt en staat vrijwel alles met het aanvragen van een burgerservicenummer. Dat is het eerste wat je moet regelen, daarna komt de rest. Er komt een hoop administratie bij kijken om je Nederlandse diploma's goed te laten keuren, maar

geen noemenswaardige problemen. Wat betreft de taal heb ik eerst een intensieve cursus gevolgd van 3 maanden. Daarna ben ik aan het werk gegaan; de eerste 10 weken heb ik nog een introductieprogramma gevolgd van het ziekenhuis. In die periode was ik boventalig, dus ideaal om het systeem en de taal beter te leren kennen."

## Welke verschillen merk je op in vergelijking met de Nederlandse gezondheidszorg?

"Er zijn tal van verschillen. Er zijn verschillen in medicatiegebruik en in de

HET KLINT ALS EEN  
CONTINUE VAKANTIE  
EN ZO VOELT HET  
SOMS OOK WEL



**OVER ZWEDEN:**

*Dit land is elf keer zo groot als Nederland, maar telt veel minder inwoners: circa 10 miljoen. Zweden is dan ook het op vier na dunst bevolkte land van Europa. Meer dan vijf procent van de Zweden is 80 jaar of ouder.*



ziektebeelden die je ziet; in Zweden zie ik bijvoorbeeld nooit huilbaby's, mogelijk komt dit doordat het ouderschapsverlof in Zweden veel langer is. Daarnaast werk je zelfstandiger; zo ben je zelf verantwoordelijk voor het transport van kinderen naar de NICU of kinder-IC. Op organisatorisch vlak zijn de dingen ook anders. Je hebt minder zeggenschap als vakgroep kindergeneeskunde. Als er structurele zaken zijn die je wilt veranderen, gaat dit via de managementlaag boven ons. In Zweden werkt bijna iedereen in loondienst. Ik moet dan ook elke dag 'in- en uitklokken'. Dat betekent dus ook dat mijn overuren geld of tijd opleveren. De werkdruk is in het algemeen prima. Ik heb voor elke controle patiënt op de poli 30 minuten, waardoor je vaak ook tijd over hebt om direct een bezoek aan de fysiotherapeut of astmaverpleegkundige te regelen. De zomer kan wel drukke perioden hebben. De Zweedse overheid heeft namelijk besloten dat je in de zomerperiode vier weken achter elkaar vrij moet zijn. Dit heeft als nadeel dat je in die periode een krappe bezetting hebt, maar de garantie van vier weken achter elkaar

vrij is natuurlijk heerlijk. Een ander verschil met de Nederlandse gezondheidszorg is dat in Zweden de zorg wordt gefinancierd uit belastingen; zorgverzekeringsmaatschappijen bestaan hier wel, maar ze hebben niet zo'n grote rol als in Nederland. "

**Hoe is de verhouding werk-privé?**

"Deze is beter dan in Nederland. Ik ben meestal een stuk eerder thuis, hoewel dit ook komt doordat ik minder ver hoeft te rijden. We wonen buiten de stad met veel natuurgebied om ons heen. We trekken er vaak op uit om te gaan wandelen, of om naar een meer te gaan om te zwemmen. In de winter kun je hier ook heerlijk skiën. Ja, het klinkt eigenlijk als een continue vakantie en zo voelt het soms ook wel!"

**Zou je nog terug willen naar Nederland?**

"Ik weet het niet. Ik vind het erg prettig dat ik de tijd heb voor patiënten en ik krijg hier de mogelijkheid me verder te ontwikkelen; onder andere op het gebied van

de kindernefrologie. Ondertussen hebben we hier een fijn sociaal netwerk en bevalt het leven hier gewoon goed. Anderzijds begrijp je in Nederland de cultuur wel beter. Zweden zijn minder direct, dat is soms wel lastig."

**Wat adviseer je de jonge specialisten die ook een emigratie overwegen?**

"Lees je goed in en ga naar een emigratiebeurs. Laat je vooral goed voorlichten over de praktische zaken waar je tegen aan kan lopen. Als arts zal je bij voorbeeld relatief makkelijk een baan kunnen vinden, maar voor je partner kan dit ingewikkelder zijn. Het ziekenhuis kan hierbij voor jou en je partner mediëren. Praat met mensen die al geëmigreerd zijn en ga zeker een aantal dagen kijken voordat je zo'n grote beslissing overweegt. Denk als je Zweden overweegt ook aan het klimaat. Bij ons in zuid-Zweden is dit vrij mild, maar in het midden en noorden kan het lang koud en donker zijn."



BEN JE OF KEN JE EEN JONGE  
KLARE DIE (ANONIEM) WIL  
VERTELLEN OVER HAAR/ ZIJN  
EERSTE ERVARINGEN:  
MAIL ONS DAN:  
INFO@DEJONGESPECIALIST.NL

# Bekentnissen van een jonge klare

**Joost is 36 jaar en is sinds anderhalf jaar medisch specialist in een STZ-ziekenhuis in het zuiden van het land. Hij zit in een maatschap met vijf collega's, van wie hij de jongste is. We spreken elkaar telefonisch op een vrijdagavond, terwijl hij weekenddienst heeft. Gelukkig bestaat er zoiets als een wisselgesprek.**

## Je eigen toko

"Wat ik heel leuk vind aan het werk als specialist, is dat je eigen baas bent en je eigen toko runt. Samen met je maten bepaal je de inhoud van je werk, een toekomstvisie, het aangaan van samenwerkingen of participatie in wetenschappelijke studies. Je hebt veel invloed. Daarnaast kun je als specialist ook werkzaamheden afstoten. Als assistent word je breed opgeleid. Bepaalde ingrepen,

JE DOET DINGEN DIE  
JE ÉCHT LEUK VINDT.

waarvan je dan denkt dat het niet erg zou zijn als je ze nooit meer hoeft te doen, kun je als specialist daadwerkelijk laten vallen. Dat geeft ruimte om de dingen te doen die je écht leuk vindt."

## Managementtaken

"De overgang van aios naar specialist is best groot. Een ingreep die ik kortgeleden nog zelf deed, wordt nu gedaan door de aios terwijl ik als baas superviseer. Gaat het mis of lukt het niet, dan moet ik het oplossen. Als het dan lukt, geeft dat natuurlijk een goed gevoel. Mijn eerste dienst als achterwacht vond ik ook best spannend. Want dan ben jij diegene die de eindverantwoordelijkheid heeft. Overigens ben ik die eerste dienst helemaal niet gebeld... Je groeit wel in je rol als specialist. Als je denkt "Ik ga het oplossen", dan lukt het ook. Waar ik erg aan moest wennen, zijn de managementtaken die je erbij krijgt als specialist. Als je klaar bent met je poli of je OK-programma, is je werk nog niet af. Vergaderen, refereeravonden organiseren, overleggen met huisartsen; veel werkzaamheden buiten de directe patiëntenzorg en vaak in de avonden. Als assistent heb je die taken stukken minder. En hoewel een dienst als achterwacht, in plaats van voorwacht, een hoop gebroken nachten scheelt, krijg je

dit soort taken ervoor terug. Ik vind het niet erg, maar ik ben er geen dokter voor geworden."

## Een beetje zwemmen is goed

"Als baas wil ik aios leren om zo snel mo-

JE GROEIT IN JE ROL  
ALS SPECIALIST.

gelijk zelfstandig te zijn. Vraag niet te snel om hulp, probeer het probleem eerst zelf op te lossen, is mijn advies. Een beetje zwemmen, uiteraard gesuperviseerd en gecontroleerd, is goed. Dat doe je als jonge klare ook. En anders is die overstap tussen het laatste jaar en werken als specialist erg groot. Je leert het meeste van een beetje zweten."

Auteur **Susanne Korsse, aios maag-darm-leverziekten**



## eHealth als brug tussen zorgverlener en patiënt

# Bridge the g@pp

Auteur Vicky Soomers, Werkgroep Zorg 2025

**Hoe ziet de zorg er over tien jaar uit? Zijn zorgrobots Paro en Zora dan overal inzetbaar? Kunnen we opnames vermijden doordat we vitale parameters vroegtijdig in beeld krijgen en makkelijk digitaal contact met de patiënt kunnen leggen? Kunnen we ons werk efficiënter en veiliger doen door communicerende ICT-systemen? Dit zijn vragen waar Werkgroep Zorg 2025 zich mee bezig houdt bij het ontwikkelen van een visie op onze zorg.**

### Werkgroep Zorg 2025

Werkgroep Zorg is een discipline-overstijgende samenwerking van jonge zorgprofessionals (in opleiding) met verschillende achtergronden, zoals medisch specialisten, huisartsen en (ziekenhuis)apothekers. Door het formuleren van een gezamenlijke toekomstvisie beoogt de werkgroep de best mogelijke, toekomstbestendige zorg te realiseren.

### Bridge the g@pp

Technologische ontwikkelingen volgen elkaar in een rap tempo op. Ook in de zorg levert dat een scala aan mogelijkheden op.

In Nederland benutten we deze mogelijkheden slechts mondjesmaat. Afgelopen januari werd het derde visiedocument Bridge the g@pp gepresenteerd. Hierin beschrijft de werkgroep wat volgens haar de knelpunten voor implementatie zijn en doet daarbij drie aanbevelingen voor een toekomstbestendige zorg:

- Een landelijk elektronisch patiëntendossier dat communicatie tussen zorgverleners onderling mogelijk maakt. Maak de patiënt eigenaar van eigen gegevens.
- Meer aandacht voor verandermanagement, innovatie en implementatie tijdens de opleiding, zodat de nieuwe generatie zorgprofessionals beter voorbereid is op een snel veranderende wereld.
- Laat eHealth gebruik maken van standaarden en openbare data, opdat applicaties onderling kunnen communiceren, gekoppeld kunnen worden en zo breed mogelijk gebruikt worden.

### Enthousiast geworden?

Het visiedocument is te downloaden op [www.wz2025.nl](http://www.wz2025.nl). Wil je onze werkgroep komen versterken? Neem dan contact op via de website [www.dejongespecialist.nl](http://www.dejongespecialist.nl)!





# Congres en algemene ledenvergadering van de European Junior Doctors in Rotterdam

Auteur: **Vicky Soomers**, aios interne geneeskunde

**De European Junior Doctors (EJD) behartigen sinds 1976 de belangen van jonge artsen in heel Europa. Tweejaarlijks komt de algemene ledenraad bij elkaar voor een vergadering. Van 11 tot en met 13 mei ontvingen wij de Europese delegatie in Rotterdam.**

## European Junior Doctors

De EJD vertegenwoordigen meer dan 300.000 jonge artsen in Europa. De Jonge Specialist vertegenwoordigt Nederland doordat afgevaardigden uit het bestuur aan de algemene vergaderingen deelnemen. De belangrijkste doelen zijn arbeidsvoorwaarden en –omstandigheden te verbeteren, mobiliteit van Europese artsen (in opleiding) te bevorderen en standaarden te stellen voor de kwaliteit van medische vervolgoopleidingen. Dat doet de EJD door vertegenwoordigd te zijn bij diverse andere instanties, zoals de UEMS (Union Européenne Des Médecins Spécialistes) en CPME (Standing Committee of European Junior Doctors). Daarnaast onderhoudt de EJD nauw contact met het Europees parlement en de WHO (World Health Organization).

## Medisch leiderschap

Van 11 tot en met 13 mei ontvingen wij de Europese delegatie in Rotterdam. We verbleven op een bijzondere locatie: de SS Rotterdam. Dit schip voer vroeger op de Holland-Amerika lijn, en is tegenwoordig een hotel en congrescentrum. Eén dagdeel werd besteed aan een workshop over medisch leiderschap. Net zoals in Nederland wordt er in de andere Europese landen van artsen (in opleiding) verwacht dat zij zich bekwalen in vakoverstijgende competenties. Niet ieder land heeft dit thema echter uitgewerkt zoals we dat in Nederland gedaan hebben. Mede aan de hand van de leidraad medisch leiderschap van de Federatie Medisch Specialististen (downloaden: [medischevervolgoopleidingen.nl](http://medischevervolgoopleidingen.nl)), werd

onder leiding van Salmaan Sana getracht handvatten te bieden om medisch leiderschap in de dagelijkse praktijk te integreren. Wij hopen dat de delegaties dit kunnen gebruiken om een programma in hun eigen land te ontwikkelen. Een werkgroep van de EJD zal hen daarbij blijven ondersteunen.

## De algemene vergadering

Maar waar besluit de EJD nu over, en wat heeft Nederland daar aan?

Met name wanneer het niet goed gaat met de kwaliteit van de opleiding of de arbeidsomstandigheden slecht zijn, kan de EJD een belangrijke rol spelen. Wanneer de EJD positie inneemt op een bepaald gebied, is dat een extra versteviging van de positie van jonge artsen in hun onderhandelingen. Zo dreigen artsen in Finland het recht te verliezen geen nachtdiensten te doen tijdens het laatste trimester van een zwangerschap. De EJD heeft een document geschreven dat goedgekeurd is in de algemene vergadering, waarin minimumeisen aan de arbeidsvoorwaarden gesteld worden voor zwangere collega's en hun partners.

## Actief betrokken worden?

Lijkt het je leuk om actief te zijn binnen Europa en je in te zetten voor een betere kwaliteit van de opleiding? Dan zou je namens de EJD vertegenwoordiger kunnen worden bij jouw sectie van de UEMS. Dat betekent dat je naar de Europese sectievergaderingen gaat om input te leveren vanuit de visie van artsen in opleiding, en zo invloed uit kunt oefenen op bijvoorbeeld het vormen van een Europees examen of curriculum.



Voor meer informatie hierover kun je terecht op [juniorDoctors.eu](http://juniorDoctors.eu) of een mail sturen aan [info@dejongespecialist.nl](mailto:info@dejongespecialist.nl)





# Change It

## Voor een veranderbeweging in de zorg

Auteur: **Sanne Vaassen**, namens de commissie **Change It**

Change It is een initiatief van het platform Toekomst & Innovatie van De Jonge specialist. Het is voortgevloeid uit een Brits initiatief: Change Day. Hierbij werden honderden projecten in de gezondheidszorg gepresenteerd aan een grote groep geïnteresseerde zorgverleners. Het doel van Change Day was het bewerkstelligen van een 'veranderbeweging' in de zorg. Op deze manier kun je leren van elkaar. Problemen en oplossingen zijn vaak onderling vergelijkbaar en door te leren van andere projecten en initiatieven hoef je niet zelf het wiel opnieuw uit te vinden.

Wij hebben het Britse initiatief in een nieuw jasje gehesen en het de naam Change It gegeven. Wij zijn ervan overtuigd dat elke aios in zijn opleiding een project zou moeten doen om een verandering teweeg te brengen. Er zijn in Nederland op dit moment al zeer veel initiatieven ontplooid en er wordt volgens

verschillende methoden gewerkt. Enkele voorbeelden zijn *Verwonder & Verbeter*, *Doelmatigheid van Zorg* en *Verandermanagement*.

### Veranderen en verbeteren

Al dit soort initiatieven vormen een zeer leerzaam traject. Aios leren wat er nodig is om een verandering in de zorg te bewerkstelligen. Met welke verschillende partijen moet je rekening houden? Wie moet je op welk moment betrekken? Dit soort projecten zijn enorm leerzaam, ook voor je carrière als medisch specialist. Dan is veranderen en verbeteren een belangrijk aspect van je werk en op deze manier word je daarop voorbereid. Daarnaast geeft het je de kans om kritisch te kijken

naar werkzaamheden, protocollen en gewoontes. Je leert vergelijken met andere klinieken en andere specialismen en dat laat je weer mogelijkheden zien om te veranderen.

Een dergelijk project geeft aios ook de mogelijkheid om frustraties aan te pakken. Je ziet dat je de minder leuke aspecten van je werk soms kunt veranderen. Dit geeft je meer controle over de wijze waarop je je dagelijkse taken uitvoert en dat is een zeer belangrijke voorwaarde voor tevredenheid in je werk. Het geeft energie om een project tot een goed einde te brengen en met frustraties af te rekenen.



Heb je interesse om zelf een verandering door te voeren in je dagelijkse werk, maar weet je niet goed hoe te beginnen? Of wil je meer informatie over de commissie Change It? Neem dan contact op via [info@dejongespecialist.nl](mailto:info@dejongespecialist.nl)!



Handleiding voor de fitte dokter

# 7-minutes workout

De bekende frustratie, iedere ochtend. Je wilt snel aan de slag, maar je computer neemt minuten lang de tijd om op te starten. Is het mogelijk om deze tijd door te komen zonder tachycardie, ongezond hoge bloeddruk en irritatie die je afreageert op je collega's? En tegelijkertijd aan je fitheid te werken? Jazeker, dat kan met deze 7-minutes workout, geheel op maat voor de hard werkende dokter!

## 1 Weegschaal squat

Goede oefening voor strakke ronde billen in de doktersjas.

Start met 3 keer 10 squats en bouw dit per week uit.

Belangrijk: Zorg voor een rechte rug terwijl je diep door je knieën zakt.

Tip: Is de uitdaging eruit? Haal in de spreekkamer naast je een tweede weegschaal en verdubbel je gewicht.



## 2 Triceps dips

Weg met die kipfilets! Start met 3 keer 10 dips en bouw dit per week uit.

Belangrijk: Zak tot maximaal een 90 graden hoek in de ellebogen en ga vanuit die houding langzaam terug naar boven. Niet smokkelen!

Tip: varieer met de hoek in de knieën en maak daarmee de oefening zwaarder.

## 3 Lift'em doctor!

Voor een mooi gespierde schouderpartij. Start met 3 keer 15 en bouw dit per week uit.

Belangrijk: zorg dat je het hulpmiddel in een rechte lijn boven je uit tilt.

Tip: uiteraard zijn diverse voorwerpen te gebruiken bij deze oefening, kijk even rond op je afdeling en varieer eens in gewicht!



## 4 Row for life

Even wat cardio tussendoor, altijd handig als je moet rennen voor je reanimatiesein.

Bepaal je eigen intensiteit, onder andere afhankelijk van de beschikbaarheid van deodorant.







### 5 Pump it up

Praktische variant op de klassieke stressbal. Knijp de frustratie even van je af en je kunt ontspannen aan de slag.

Belangrijk: doe deze oefening niet te vaak, met name door aanspanning van de intrinsieke handspieren bestaat het gevaar op ontstaan van een triggerfinger.



### 6 Voel je sinusritme

Ben je niet zo sportief aangelegd? Of is het nog wat te vroeg op de ochtend?

Dan is deze korte mindfulness oefening een goede optie. Doe een korte 'bodyscan', waarbij je bewust je gedachten van top tot teen langs je gehele lichaam laat gaan.

Tip: Word je teveel afgeleid door je omgeving? Keer in jezelf door met je stethoscoop naar je eigen hartslag te luisteren. Succes verzekerd!



### 7 Popeye

Voor die mooie spierballen uit de witte jas. Start met 3 keer 20 en bouw dit per week uit.

Tip: Ook hier zijn de mogelijkheden tot variatie eindeloos, varieer in voorwerpen en gewicht naar eigen creativiteit!

### 8 Spin it

Andere optie om de hartslag even te doen stijgen. Goed te combineren met wat inhoudelijke verdieping.



Tekst en fotografie

Rulanne Berendsen, aios revalidatiegeneeskunde

## column

Eva Stortelder,  
aios chirurgie

## Rundienst

Het liefst zou ik skeelers meenemen. Met brede slagen door de grote gangen van het academische ziekenhuis van het ene gebouw naar het andere rijden. Slalommend om de patiënten, hun familie en de medewerkers. Voor het eerst heb ik een baan in de academie. Ik werk er sinds een week nadat ik voor een buitenlandstage in Afrika was. Het contrast is aanzienlijk; van het armste land ter wereld naar een omgeving met een *hightech* operatiekamer met ingebouwde MRI. Er valt je van alles op in zo'n eerste week: er is genoeg personeel, alles is brandschoon, de spullen zijn in overvloed aanwezig en er moeten oneindig veel digitale vinkjes op verplichte lijstjes worden gezet. Sommige gebruiken zijn helemaal nieuw voor me, zelfs na drie jaar opleiding. Op mijn eerste dag op de OK, waar de coassistent me naar toe heeft gewezen, gaat het operatieteam inclusief anesthesiemedewerkers even samen de gang op om te *briefen*. Ik ben positief verrast door deze korte voorbespreking van de dag, waarbij alle

TERWIJL IEDEREEN  
DRUK BEZIG IS  
VERANDERT DE  
PATIËNT LANGZAAM  
IN EEN STOFFELIJK  
OVERSCHOT.

ingrepen aan bod komen en ook het team aan elkaar wordt voorgesteld. "Iedereen fit vandaag?" Bijzonder dat er tijd en ruimte is om zo'n belangrijke vraag te stellen en elkaar even aan te kijken voor je samen een klus gaat doen, zoals een grote operatie. Het is voor mij handig omdat ik slecht ben in namen onthouden, maar vooral omdat ik me welkom voel en het idee heb dat we op één lijn zitten. Tussendoor vertelt een collega dat ik een 'rundienst' heb die avond. Ik ben blij dat hij het zegt want ik had het nog niet gezien. Het blijkt een maandelijks dienst waarin je als assistent op pad gaat met een transplantatieteam, wanneer er een donor is, om de chirurg te assisteren bij de uitname van organen. Wat een geluk met mijn opleiding heb ik toch. De afgelopen maanden werkte ik met gemotiveerde *clinical officers* met veel talent, maar met erg weinig opleidings- en carrièreperspectief binnen de economische en politieke situatie in hun land. Mijn mobieltje gaat af op de OK, het is de transplantatiecoördinator. Er is een *heartbeating* donorprocedure die avond in een ander ziekenhuis. De taxi zal me van tevoren ophalen. Die avond staan we aan de operatietafel met het hele uitnameteam. De patiënt is hersendood, maar nog warm. De anesthesist reguleert de vitale functies terwijl we voorzichtig prepareren binnen de enorme incisie van halskuiltje tot schaambeent. Na een uur komt er een thoraxteam binnen, dat per helikopter is gebracht, om de longen uit te nemen. Het hart zal niet gebruikt worden vanavond en is snel

DAN WORDT HET  
STIL OP DE OK. GEEN  
PIEPJES MEER, GEEN  
BEADEMING, GEEN  
DIATHERMIE.







uitgeprepareerd. "Geef jij dit hart even door wil je", zegt de thoraxchirurg terwijl hij het orgaan in mijn handen legt. De operatieassistent legt het op haar tafeltje, na afloop van de procedure zal het weer in de thorax teruggeplaatst worden. Terwijl iedereen druk bezig is, verandert de patiënt langzaam in een stoffelijk overschot. Met een spoelsysteem wordt alle bloed vervangen door ijswater. De taak van de anesthesist is klaar als hij nog een laatste maal lucht de longen inblaast, waarna ze volledig ontplooid worden uitgenomen en zo, met de minste kans op atelectase, op transport kunnen. Dan wordt het stil op de OK. Geen piepjes meer, geen beademing, geen diathermie. De buikorganen prepareren we stap voor stap uit, de anatomie is prachtig te zien. Rond middernacht zet de taxi me thuis af. Het was een lange dag, maar ik heb nog volop energie.

# Word je vrijgevestigd medisch specialist? Dan regelt SPMS jouw pensioen



Als startend specialist moet je nu al nadenken over later. Stichting Pensioenfonds Medisch Specialisten (SPMS) helpt je daarbij. SPMS is het beroepspensioenfonds voor de zelfstandig gevestigd medisch specialist. Dat betekent dat onze pensioenregeling specifiek is afgestemd op de wensen van medisch specialisten.

**Als deelnemer van SPMS draag je premie af. Hier krijg je veel voor terug:**

-  Nabestaandenpensioen voor jouw eventuele partner en kinderen als je overlijdt
-  Jaarlijkse verhoging van je opgebouwde pensioen met tenminste 3%
-  Lidmaatschap van BPMS voor zeggenschap in de regeling
-  Financieel advies van onze onafhankelijke financieel planners
-  Ouderdompensioen
-  Premieovername bij arbeidsongeschiktheid

## Kennismaken?

Wil je meer informatie over de pensioenregeling van SPMS? Vraag een kennismakingsgesprek aan met één van onze financieel planners, via (030) 693 76 80 (optie 2).

Of ga naar [spms.nl/kennismaken](https://spms.nl/kennismaken) om een gesprek aan te vragen.

Jouw pensioen.  
Ons specialisme.



# FIT TO PERFORM MET DE ACADEMIE VOOR MEDISCH SPECIALISTEN

Scholing in medisch management, leiderschap en professionele ontwikkeling, steeds aansluitend bij de actualiteit van het sterk veranderende zorglandschap.

## **Basiscursus ziekenhuismanagement**

Deze tweedaagse cursus behandelt de manier waarop de medisch-specialistische zorg georganiseerd en gefinancierd wordt. Je krijgt inzicht in beleidsprocessen en manieren om deze te beïnvloeden.

**Prijs** leden DJS € 525,- (niet-leden € 545,-)

**Locatie** Utrecht

**Start** 27 september

## **Time- en stressmanagement**

Deze cursus gaat in op de timemanagement- en stress-veroorzakende vraagstukken die je zelf inbrengt. De praktische adviezen worden zó gegeven dat je er direct mee aan de slag kunt.

**Prijs** leden DJS € 695,- (niet-leden € 750,-)

**Locatie** Utrecht

**Start** 6 oktober

## **Mini-master Leiderschap in de zorg**

Deze stoomcursus in vernieuwend en verbindend leiderschap is een unieke combinatie van het seminar 'Leiderschap in één dag' en de masterclass 'Vernieuwend leiderschap in de zorg', met onder andere Ben Tiggelaar en Carina Hilders.

**Prijs** € 995,- exclusief btw

**Locatie** Utrecht

**Data** 26 september en 10 oktober

## **Mindfulness voor zorgprofessionals**

Integratie van mindfulnesstechnieken in je werk verhoogt je arbeidsplezier en draagt zo bij aan de kwaliteit van de zorg. Je ontwikkelt een betere stressrespons en krijgt meer veerkracht.

**Prijs** leden DJS € 925,- (niet-leden € 1.025,-)

**Locatie** MEC Spirit Baarn

**Start** 20 september

*"Deze nascholing is een absolute aanrader als je beter voor jezelf én voor je patiënten wilt leren zorgen."  
(deelnemster Mindfulness voor zorgprofessionals)*

*"De eendaagse cursus Time- en stressmanagement heb ik als zeer prettig en zinvol ervaren. Qua rendement hoort hij echt bij de top."*

*"Je krijgt inzicht in zaken die je niet zozeer leert in je opleiding, maar waar je wel mee geconfronteerd wordt. Het is goed om daar meer van af te weten."  
(deelnemster Basiscursus ziekenhuismanagement)*

*"Deze training zou in mijn ogen verplicht moeten zijn. De getrainde vaardigheden dragen bij aan kwaliteit en veiligheid binnen de zorg."  
(orthopedisch chirurg over Mindfulness voor zorgprofessionals)*

Kijk op [www.academiemedischspecialisten.nl](http://www.academiemedischspecialisten.nl) of bel (030) 247 41 97