



De afgelopen maanden stonden voor iedereen in het teken van de COVID-19 crisis. Deze periode heeft voor alle aios in meer of mindere mate invloed gehad op hun medische vervolgopleiding. Lees hoe de Jonge Specialist zich de afgelopen tijd hard gemaakt heeft voor het behoud van een goede kwaliteit van de opleiding en opgeroepen heeft tot maatwerk voor passende oplossingen voor elke aios.

End februari 2020 werd de eerste officiële besmetting met COVID-19 in ons land gediagnosticeerd. Een dergelijke pandemie was totaal nieuw voor onze zorg. In de weken die volgden, veranderde het werkveld van alle jonge dokters, soms drastisch. A(n)ios kregen andere werkzaamheden en werkten soms voor langere tijd in een ander vakgebied. Er was sprake van minder en soms zelfs geen opleidingsmomenten en stages. Wisselingen tussen regionale ziekenhuizen konden geen doorgang vinden; opleidingsgesprekken, onderwijs, toetsen en andere opleidingsactiviteiten werden stopgezet, en er was vaak minder aandacht voor feedbackmomenten tijdens de werkdag. Aan de andere kant schoten er ook mooie initiatieven als paddestoelen uit de grond, zoals de digitale onderwijsmomenten. Het was kortom een zeer roerige periode.

Tijd voor actie

Het werk van De Jonge Specialist stond vanaf maart volledig in het teken van COVID-19. Veel van jullie wisten ons te vinden. We beantwoordden met name veel vragen over werkomstandigheden op een COVID-19 afdeling, over je bekwaam

voelen en hoe je hier het beste op voor te bereiden, wat te doen bij overwerken of juist 'verplicht' verlof op moeten nemen. We probeerden jullie met individuele antwoorden zo goed mogelijk op weg te helpen, want iedere situatie was anders: maatwerk. Omdat bleek dat veel aios en anios met dezelfde vragen zaten over het werken op een andere afdeling, stelde De Jonge Specialist aan de hand van deze vragen een lijst op met tips voor het werken op een onbekende afdeling in crisistijd. Dit stappenplan fungeerde als een inwerkdocument voor a(n)ios op een COVID-19 afdeling of een nieuwe zaalafdeling. De periode bracht veel onzekerheid mee, zowel in de persoonlijke situatie als op de werkvloer. Er werd veel flexibiliteit van iedereen gevraagd. Samen met de LAD

Maak gebruik van de gratis coaching die door verschillende ziekenhuizen wordt aangeboden

en Federatie Medisch Specialisten (FMS) brachten we een flyer uit met tips voor zorgprofessionals om goed voor elkaar en voor jezelf te zorgen. Gelukkig was er ook landelijk veel aandacht voor de psychosociale ondersteuning. Verschillende ziekenhuizen boden mental support aan, sommigen 24/7. Het programma *Challenge & Support* bood gratis coaching aan voor alle a(n)ios die dat nodig hadden. De Jonge Specialist is blij dat er op deze manier veel aandacht aan gezond werken werd gegeven. Nog steeds kunnen a(n)ios hier gebruik van maken, en doe dat ook als je die behoefte voelt. Naast de praktische en emotionele kanten van het werken in crisistijd bleek dat er direct effect was op de aios, met name de ouderejaars, door het stilleggen van de opleidingen. Zij maakten zich het meest zorgen over de consequenties voor hun eigen opleiding. Vanaf het begin heeft De Jonge Specialist zich hiervoor hard gemaakt, door bij de overkoepelende instanties, zoals de Registratiecommissie Geneeskundig Specialisten (RGS) en de Raad Opleiding van FMS te pleiten voor duidelijkheid en de toezegging dat er naar individuele oplossingen gekeken zou

Beeld: iStock

worden, en dat aios niet de dupe mogen worden van de COVID-19 crisis.

Invloed op jouw opleiding

Helaas is er geen one size fits all oplossing voor de opleidingen. De mate waarin COVID-19 invloed heeft gehad is per aios enorm verschillend. Die ruimte voor individuele oplossingen moet er dus ook zijn en besproken worden tussen aios en opleider. Per specialisme, regio, ziekenhuis en individuele aios zijn de werkzaamheden namelijk anders geweest. Veel aios maar ook anios zijn ingezet in de COVID-19 zorg en hebben waardevolle ervaringen opgedaan. Zo leerden ze briefings organiseren, het superviseren van collega's, interprofessioneel samenwerken en vergrootten zij hun kennis over infectiepreventie en intensieve zorg. Maar ook het omgaan met zeer zieke patiënten waarbij het ziektebeleg onvoorspelbaar was heeft op velen een grote indruk achtergelaten. Minstens net zoveel aios bleven achter in de reguliere zorg die drastisch afgeschaald was. Sommigen konden thuis niet-klinische competenties ontwikkelen, door bijvoorbeeld onderwijs te ontwikkelen of wetenschappelijke studies op te zetten. Andere aios zaten echter thuis en zagen alleen een achterstand ontstaan. Zij konden hun stage niet afmaken, of mochten niet wisselen van ziekenhuis voor het vervolg van de opleiding. Voor de aios die deze achterstand hebben opgelopen en die niet meer tijdens de resterende opleidingstijd kunnen inhalen, heeft de Registratiecommissie Geneeskundig Specialisten (RGS) al in een vroeg stadium toegezegd dat verlenging mogelijk is in overleg met de opleider. Zodra het virus enigszins beteugeld was, de reguliere zorg werd opgestart en het onderwijs langzaam weer begon, kregen wij nog veel meer vragen binnen over de opleiding. De vragen gingen met name over de opleidingsduur, het niet kunnen deelnemen aan verplichte cursussen en de gevolgen van minder opleidingsmomenten op de opleiding. We stelden hierom een Frequently Asked Questions op om aios houvast te geven bij de belangrijkste vragen over hun eigen opleiding. Omdat de verschillen tussen individuele aios zo groot zijn gebleken, heeft De

Jonge Specialist iedereen opgeroepen om zelf in gesprek te gaan met de eigen opleider om samen de balans op te maken over de individuele situatie. Om hiermee te helpen, publiceerden we een Leidraad

voor aios met tips voor dit gesprek met hun opleider. Hierin komen alle onderwerpen aan bod die belangrijk zijn om tot een individuele oplossing te komen. De opleiders ontvingen van de Federatie

BEST PRACTICES

Een crisis brengt ook mooie initiatieven voort. In verschillende ziekenhuizen en specialismen zijn er best practices ontwikkeld in de afgelopen maanden, waarvan we graag zien dat ze ook in de toekomst behouden blijven.

Online onderwijs

De Nederlandse Vereniging voor Intensive Care publiceerde direct aan het begin van de crisis online een Opfriscursus voor arts-assistenten waarin via een college van anderhalf uur kennis kon worden opgefrist voor alle a(n)ios die gingen werken op de Intensive Care afdelingen. In een relatief korte periode sprongen verschillende wetenschappelijke verenigingen hierop in en organiseerden online onderwijs voor hun eigen aios. Een mooi voorbeeld is de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde die meerdere live webinars organiseerde en onder andere via een livestream vanuit het Skills Centre in Amsterdam onderwijs verzorgde. Van vele andere (junior) wetenschappelijke verenigingen hebben we begrepen dat er steeds meer online onderwijs wordt opgezet en ook op regionaal niveau zijn er meerdere initiatieven waarbij iedereen bijvoorbeeld digitaal kan aansluiten bij de overdracht voor onderwijs of waar in kleine groepen opdrachten kunnen worden gemaakt. Digitaal onderwijs biedt voordelen: zo is het makkelijker om verschillende sprekers van diverse ziekenhuizen te combineren in één onderwijsdag. Ook kunnen buitenlandse experts eenvoudig een college geven vanuit hun eigen werkkamer en bestaat de mogelijkheid om onderwijs te volgen van andere ziekenhuizen. Wat ons betreft blijft deze mogelijkheid in de toekomst bestaan en gaan we naar een mooie balans tussen fysiek en digitaal onderwijs. Het is nog niet elke vereniging of leerhuis gelukt om digitaal onderwijs te organiseren, en wij roepen hen op om gebruik te maken van de expertise die anderen inmiddels hebben opgedaan.

EPA/Leeractiviteiten per competentie

Voor a(n)ios die werkzaam zijn geweest op de COVID-19 afdelingen is in verschillende ziekenhuizen een specifieke EPA COVID-19 zorg ontwikkeld. Deze EPA zorgt ervoor dat opgedane ervaring vastgelegd kan worden in het portfolio. Het Spaarne Gasthuis heeft deze EPA gedeeld met De Jonge Specialist en deze mag (als inspiratie) gebruikt worden. Het Jeroen Bosch Ziekenhuis maakte een overzicht van EPA's en thema's uit landelijke opleidingsplannen van diverse opleidingen die zouden kunnen passen in het kader van geleverde COVID-19 zorg. Ook zij deelden deze informatie met ons. Beide documenten kun je vinden op onze website om bijvoorbeeld te gebruiken voor het gesprek met je opleider of om te kijken hoe jij de opgedane ervaring een relevante plek kunt geven in je eigen opleidingsplan. Stel dat je in de toekomst nog een keer op een COVID-19 afdeling komt te werken, dan kun je deze documenten gebruiken om aan het begin van je werkzaamheden afspraken te maken over je leerdoelen.

De Jonge Specialist is benieuwd naar goede best practices voor de medisch specialistische vervolgoopleidingen. Heb jij voorbeelden van jouw instelling of specialisme? Zijn er vormen van onderwijs waarvan zeker moet worden gezorgd dat het behouden blijft in de toekomst? Laat het weten via info@dejongespecialist.nl.

Er moet een evenwicht gevonden worden tussen het opvangen van de (acute) COVID-19 zorg en de doorgang van de medische specialistische opleiding

Medisch Specialisten ook een Leidraad om hen op te roepen om het gesprek aan te gaan en maatwerk te leveren per individuele aios. Wij hopen dat jij als aios, als je dit leest, inmiddels een gesprek met je opleider hebt gehad en er goede individuele afspraken zijn gemaakt. Heb je dit nog niet gedaan? Kijk dan snel op onze website voor de documenten en ga het gesprek aan!

De komende periode

We zijn inmiddels een andere fase ingegaan. Waar er eerder sprake was van een acuut probleem, een crisissituatie, zal de COVID-19 zorg waarschijnlijk blijven bestaan. En een zeer reële mogelijkheid is dat er een zogenaamde 'tweede COVID-19 golf' zal optreden. Ten tijde van schrijven van dit artikel klommen de besmettingscijfers met de dag en werd Antwerpen een oranje gebied. Om ons goed voor te bereiden op deze toekomst heeft De Jonge Specialist gepleit om nu alvast na te denken over de inzet van a(n)ios bij een tweede golf. Juist nu kunnen we plannen maken over de werkwijze bij een nieuwe crisis.

Wij vinden dat de continuïteit van COVID-19 zorg in het belang van de samenleving is, zowel vanuit medisch

als economisch en maatschappelijk perspectief. Echter de continuïteit van onze medisch specialistische opleidingen en de medisch specialistische zorg in de toekomst is ook van belang voor de samenleving vanuit precies dezelfde perspectieven. Ziekenhuizen, vakgroepen, opleiders en aios moeten daarom samen met elkaar een evenwicht vinden tussen het opvangen van de (acute) COVID-19 zorg enerzijds en de doorgang van de medische specialistische opleiding anderzijds. Hierbij moet volgens ons het solidariteitsprincipe gehanteerd worden, door ook specialisten en a(n)ios in te zetten die nog niet in de COVID-19 zorg hebben meegedraaid. Hierbij moet wel rekening gehouden worden met individuele situaties en wensen van a(n)ios.

Onze oproep aan alle aios is dan ook om jullie stem te laten horen, zorg dat jullie betrokken worden bij het bepalen van jullie eigen inzet en praat mee om er samen voor te zorgen dat de opleidingen kunnen worden gecontinueerd. Zorg dat je in jouw ziekenhuis en in de vakgroep waar je werkzaam bent, aansluit bij de gesprekken die gevoerd worden. Wij laten en zullen bij de overkoepelende organisaties deze stem steeds opnieuw laten horen. ■

Meer informatie

Benieuwd naar de Frequently Asked Questions, de Leidraad of het Standpunt over de inzet van aios en anios tijdens een volgende piek? Kijk op www.dejongespecialist.nl voor de volledige documenten. Hier staan ook de belangrijkste links en tips verzameld om de overvloed aan informatie te stroomlijnen.



Enquête

In dit artikel beschreven we vooral de effecten van COVID-19 op de opleidingen en de vragen en oplossingen die daaromheen speelden. COVID-19 heeft echter niet alleen op de opleiding, maar uiteraard ook gevolgen voor de werk- en persoonlijke omstandigheden van a(n)ios gehad. In onze tweejaarlijkse nationale a(n)ios enquête zullen we daarom specifiek aandacht besteden aan COVID-19. De uitkomsten zullen we gebruiken om onze stem bij de overkoepelende organisaties nog luider te laten horen. Via deze weg alvast onze oproep aan jullie om deze enquête in te vullen, houd onze website en nieuwsbrief in de gaten!



Heb je vragen over jouw persoonlijke situatie, je opleiding, arbeidsomstandigheden of juridische vragen? De Jonge Specialist staat voor je klaar! Neem voor advies op maat contact op via info@dejongespecialist.nl.

Mianne van Kessel
gynaecoloog,
Dr Horacio Oduber
Hospital Aruba

Bekentenissen
van een
jonge klare

'Tijd voor bezinning'

Vrijdagmiddag, 17 uur. De patiënten hebben de poli al verlaten, de laatste dossiers gaan op de stapel en de deur van de poli gaat dicht. Ik stap in de auto en rij naar Eagle Beach, het mooiste strand van Aruba en toevallig ook nog ongeveer om de hoek van het ziekenhuis. Een strandstoeltje mee, een lekker flesje wijn, de secretaresses zitten er al. Salsamuziek klinkt uit de luidsprekers van de strandtent op de hoek. Een vrijdagmiddagborrel op het strand, een mooie zonsondergang, klaar om het weekend te beginnen.

Het avontuur begon eind november 2019. Na een aantal weken inpakken en voorbereiden werd de grote zeecontainer geparkeerd voor de deur van ons huis in Enschede. Door een paar verhuismannen werden alle spullen minutieus gedocumenteerd en ingeladen. En toen begon het echt: onze verhuizing naar Aruba.

In mijn laatste opleidingsjaren kriebelde het al. Reiskriebels. Het verlangen om een tijd aan de andere kant van de wereld te wonen. Waar de zon vaker schijnt en waar het leven relaxter is. En toen kwam daar ineens een vacature voorbij voor een gynaecoloog op Aruba. Mijn plek. Dat vond ik, en vonden ook talloze mensen in mijn omgeving die de vacature lazen en me tipten 'Mianne, dit is jouw baan!'. Gelukkig bleek het na een sollicitatie en een weekje kennismaken op Aruba van

twee kanten goed te klikken en werd ik een aantal maanden later aangenomen als lid van de medische staf.

Als jonge klare gynaecoloog aan het werk op Aruba is een mooie uitdaging. Het werk is op verschillende vlakken anders dan in Nederland. Als Nederlandse 'macamba' dokter moet ik soms een flinke taal- en cultuurbarrière overwinnen en in de communicatie kan het hard werken zijn om die 0-1 achterstand in te halen. Een leuke overwinning als dat lukt. Ook de pathologie is anders. Vrouwen wachten hier vaak langer voordat ze naar de dokter gaan, of het duurt langer voordat ze een doorverwijzing krijgen. Of een combinatie van beide. In ieder geval zijn de problemen waarmee vrouwen op mijn spreekuur komen vaak ernstiger dan ik in Nederland gewend was, het is minder vaak loos alarm. De vrouw met buikpijn in de vroege zwangerschap heeft echt meestal een EUG. En de vrouwen met een menstruatiestoornis hebben vaker een echte Hb-ondermijnende menorrhagie. Ik heb in al mijn opleidingsjaren niet zoveel vrouwen opgenomen voor een bloedtransfusie bij hevig menstrueel bloedverlies, als hier in zes maanden tijd. Maar ook de BMI's zijn hoger, met alle bijkomende problemen en comorbiditeit.

Maar ondanks dat het werk soms druk is, en de problemen groot zijn, is tegelijkertijd het leven relaxter. De vrije tijd is ook

écht vrij, en een weekend vrij voelt als een korte vakantie. De hectiek van het Nederlandse medisch specialistenleven heerst minder, en de sociale druk is minder. Er zijn minder vergaderingen, minder verplichtingen buiten werktijd, minder files. En niet niet te vergeten minder grijze Nederlandse regendagen.

Wat het leven op Aruba mij tot nu toe heeft geleerd? Dat naast het dokter zijn juist ook die ontspanning heel belangrijk is. Iets dat ik in de opleidingsjaren soms toch een beetje uit het oog verloren was. Meer tijd om stil te staan en te bezinnen. Meer tijd voor mijn lief en voor de liefde. Meer tijd voor onze zoon, die hier opgroeit op blote voeten en als een echt buitenkind. Ik heb meer tijd om stil te staan bij de kleine dingen die het leven mooi maken. Te zien hoe de avocadopit van een klein plantje intussen al een heel boompje is geworden. Op zondagochtend eventjes zwemmen aan het strand of op stap op Aruba. Genieten, *bida ta dushi!* ■

Ben je of ken je een jonge klare die (anoniem) wil vertellen over haar/ zijn eerste ervaringen: mail ons dan: info@dejongespecialist.nl