ADRI VAN BEELEN
Freelance jour-
nalist, voorheen
werkzaam als A- en
B-verpleegkundige

EERST JE EIGEN ZUURSTOFMASKER OP

Voor jezelf opkomen

Elke praktijkondersteuner en elke praktijkverpleegkundige moet voor zichzelf kunnen opkomen. Hoe doe je dat precies?

Voorafgaand aan het opstijgen van een vliegtuig is een van de veiligheidsinstructies dat elke passagier eerst bij zichzelf het zuurstofmasker moet opzetten voordat hij het bij een ander kan doen. Het is een illustratie van de stelling dat je pas goed voor anderen kunt zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt. Dat geldt ook voor de professionals in de huisartsenzorg. Jezelf wegcijferen lijkt aimabel en het toppunt van zorgzaamheid, maar het is een onhandige manier om naar volle tevredenheid te kunnen werken.

Meer feminiene waarden

Wat is nodig om wél genoeg arbeidssatisfactie te krijgen? *Emenscipatie*, zegt Petra Portengen. Zij is directeur/voorzitter van de NVvPO en voorzitter van de Stichting Sociaal Fonds Huisartsenzorg (SSFH). Het is een door haar bedachte term om een onderscheid te maken met emancipatie, waar het woord 'man' in zit. 'En dat is het probleem in de zorg. De sector is te masculien ingericht. Regels, protocollen en richtlijnen in de gezondheidszorg zou je kunnen zien als erg masculien. Met emenscipatie bedoel ik dat er meer balans moet komen. Dus dat meer feminiene waarden gebruikt moeten worden, zoals het vermogen tot samenwerken en het gebruik van intuïtie. Je kunt zeggen dat het onder controle houden van dingen juist een feminiene eigenschap is, maar mijn redenering is puur bedoeld om aan te geven hoe de zorg nu benaderd wordt. Tegenwoordig moet alles genoteerd en

gedubbelcheckt worden. Aan de kwaliteit, kennis en expertise van de zorgprofessional wordt daarmee voorbijgegaan. En we doen er allemaal aan mee. Zo vragen we ons voortdurend af: doen we het goed, doen we het efficiënt, leveren we de goede zorg volgens het protocol, is er een hoge patiënttevredenheid en zijn er functioneringsgesprekken?' Zorgmedewerkers cijferen zichzelf ook weg ten dienste van het systeem en de verwachtingen die dat met zich meebrengt. Om daaruit te ontsnappen is bewustwording nodig. En voor jezelf leren opkomen. Petra geeft tips waarmee elke zorgprofessional aan de gang kan gaan om zichzelf meer op de voorgrond te zetten. De eerste is verantwoordelijkheid nemen. Bijvoorbeeld bij het doorbreken van het zogeheten zorginfarct, waarbij alles lijkt vast te lopen.

Steeds harder werken

Ze zegt: 'Het huidige infarct is weliswaar versneld door het coronavirus, maar we weten al jaren dat het zorgsysteem vast zou gaan lopen. Bij de NVvPO

'Zeg wat je nodig hebt om een nog betere zorgprofessional te worden'

‘Doe dát waar je interesse ligt en wat je goed kan’

horen we dagelijks dat onze leden steeds harder moeten werken en steeds meer in dezelfde tijd (of kortere tijd) moeten doen. Zorgverzekeraars (b)lijken te kunnen bepalen wat de vooropleiding en/of achtergrond van de praktijkondersteuner moet zijn zonder dat men zich afvraagt hoeveel jaar ervaring deze zorgprofessional heeft. En dat heeft behoorlijk wat consequenties. Dus ook zorgverzekeraars moeten meer emensciperen, minder masculien kijken dus. Dat geldt ook voor inkopers van zorg. Ook zij moeten hierin tegengas krijgen. De NVvPO heeft een Ledencirkel Zorgverzekeraars opgestart, waardoor wij meer invloed kunnen gaan uitoefenen.’

Volgens Petra kun je als individu de verantwoordelijkheid nemen in je eigen omgeving. ‘Tijdens je functioneringsgesprek vragen om een ontwikkelgesprek en aangeven wat jij nodig hebt om een nog betere zorgprofessional te worden. Een zorgprofessional die meedenkt in wat nodig is in de praktijk en die ook gehoord wordt. Van je leidinggevende (werkgever) wordt ook gevraagd om te emensciperen. Om jou als evenwaardig lid van het voltallige team te zien en te horen. Naast de huisarts, naast de andere collega’s in het team.’

Volgens Petra is de zorg rijp voor veranderingen. ‘Neem het preventiebeleid. Als wij als praktijkondersteuners en praktijkverpleegkundigen meer willen doen aan preventie, moeten we onze spreekuren anders inrichten. Op een andere manier bezig zijn met een gezonde levensstijl.

Het vraagt ook tijd en ruimte om dit te kunnen ontwikkelen. Die worden veelal niet gegeven, omdat hier geen juiste vergoeding voor bestaat. Men kan deze vorm van zorg immers (nog) niet controleren. Ziedaar het masculiene aspect dat weer om de hoek komt kijken. We moeten ons dus samen sterk maken om wel meer geld en tijd te krijgen voor preventief handelen.'

Niet jezelf wegcijferen

De huidige zorg is volgens Petra op alle fronten zwaar overspannen. Er zijn grote arbeidstekorten, vooral in tijden van corona, en er is een nog altijd toenemende vergrijzing. Dan is het volgens haar een grote uitdaging jezelf als zorgprofessional niet weg te cijferen. 'Ik ken veel praktijkondersteuners en praktijkverpleegkundigen die zichzelf wegcijferen om problemen in de praktijk op te lossen. Zoals extra diensten als doktersassistente draaien, omdat de assistente ziek is. Of extra poh-sprekuren doen, omdat er nog geen nieuwe collega is. En werkzaamheden uitvoeren die feitelijk niet tot je taken behoren, en dat structureel blijven doen. Dat is echt heel nobel, maar op langere termijn onwenselijk.'

Leiderschap

Ook het tonen van leiderschap behoort tot het emensciperen van de zorgprofessional. Hoewel dit een tamelijk modieuze aansporing lijkt, schuilt er veel waars in, aldus Portengen. 'Want wat is het tonen van leiderschap? Dat is de regie nemen, de regie over je eigen professie, je eigen vak. Jezelf afvragen: wat ben ik nou en waar ben ik van? Doe ik waartoe ik op aarde ben? Ben ik aan het doen waar ik energie van krijg en waar ik gelukkig van word? Ik zeg altijd: doe wat je leuk vindt, waar je interesse ligt en wat je goed kan.'

Gesprekskaarten

Voor jezelf opkomen is niet iets wat je zomaar doet. De SSFH heeft daarvoor speciale gesprekskaarten ontwikkeld, onder de naam *Het goede gesprek* (zie ssfh.nl). Hier vind je tips over hoe je het gesprek

Tips

- Doe in het werk dát waar je interesse en professie liggen, dus waar jezelf ook energie van krijgt.
- Ga het gesprek aan en gebruik hierbij ter voorbereiding bijvoorbeeld de gesprekskaarten van de SSFH (zie ssfh.nl).
- Bespreek in een evenwaardige setting met je leidinggevende (werkgever) wat ervoor nodig is om optimaal te profiteren van jouw professionaliteit en deskundigheid.
- Maak hierbij een duidelijke scheiding in de vier rollen die de huisarts heeft. Hij/zij is:
 1. de professionele collega (met wie je over een patiënt praat);
 2. de werkgever (met wie je over je loopbaan en ontwikkeling spreekt);
 3. de ondernemer (met wie je praat als je kansen ziet voor de praktijk);
 4. een gewone collega (aan wie je vraagt hoe het thuis gaat).
- Neem tijd en ruimte (en vraag deze) om je bepaalde onderdelen van de huisartsenzorg eigen te maken. Een voorbeeld is gezonde leefstijl en preventie.
- Zorg goed voor jezelf. Geef ook op tijd aan wanneer je bepaalde werkzaamheden niet meer naar behoren kunt uitvoeren en er geen energie meer van krijgt.
- Benadruk dat je vooral in een evenwaardig team wilt werken.
- Luister naar de signalen van je lichaam. Ben je moe? Zeg eens een afspraak af.
- Gebruik de ik-boodschap. Wanneer je je grens aangeeft, zeg dan: 'Ik vind dit niet prettig'.
- Neem af en toe een time-out. Gun jezelf bedentijd als dat nodig is. Zeg: 'Ik wil hier even over nadenken'.
- Neem vooral zelf de regie door goed voor jezelf te zorgen. Zet altijd eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je anderen gaat helpen.
- Wees je ervan bewust dat emenscipatie begint bij jezelf.

aangaat met je leidinggevende en hoe je de zaken de revue kunt laten passeren.

Ten slotte raadt Petra aan lid te worden van een beroepsvereniging. 'Als praktijkondersteuner en praktijkverpleegkundige kun je terecht bij de NVvPO en de V&VN-afdeling PVK-POH, en als poh-ggz bij de NVvPO en de LV POH-GGZ.' ■