



# Jan Palmen

## Niet elke diabetespatiënt is hetzelfde

De huisartsenpraktijk van Jan Palmen in Heerlen is een zogeheten Plus-Praktijk. Sinds begin dit jaar werkt de praktijk met een nieuwe vorm van diabeteszorg, die beter is afgestemd op de individuele patiënt. “Wat heeft de patiënt nodig om zichzelf beter te voelen? Die vraag staat centraal.”

Voorheen zag Jan Palmen, huisarts bij Aarveld Medisch Centrum in Heerlen, zijn diabetespatiënten 1 keer per jaar voor de jaarcontrole. Dan werden biomedische aspecten, zoals gewicht, bloeddruk en suikerwaarde, gemeten. Een aantal patiënten kwam daarnaast 3 keer per jaar op controle bij de praktijk-ondersteuner, ook om deze waarden te laten meten.

### Huisarts als coach

Sinds begin dit jaar komen patiënten niet meer voor een jaarcontrole, maar voor een jaargesprek. Hierin komen sociaal-maatschappelijke en sociaal-emotionele aspecten nadrukkelijk aan bod. “Denk aan de levensstijl van de patiënt, of de manier waarop hij zijn ziekte ervaart”, aldus Jan. Voorafgaand vult de patiënt een consultvoorbereidingsformulier in en geeft hij aan waarover hij het wil hebben. “De patiënt praat, de huisarts luistert. Hij functioneert als een coach: wat heeft de patiënt nodig om zichzelf beter te voelen?” Het idee van het jaargesprek is dat de zorg beter wordt afgestemd op elke individuele patiënt. Omdat de bal bij de patiënt ligt en het gesprek ‘breder’ gaat dan bij de jaarcontrole, komen er soms zaken aan het licht die anders niet of minder snel aan bod waren gekomen. Een voorbeeld. “Een patiënt – hobbykok en te zwaar – wilde graag praten over zijn medicatie. Hij vreesde dat die zou leiden tot een gewichtstoe-

name. Ik vertelde dat dat niet kon. Ook legde ik de relatie tussen overgewicht en diabetes nog eens uit. Dat was eerder al ter sprake gekomen, nu bleek dat die link nooit echt was doorgedrongen. We spraken af dat hij dagelijks 30 minuten zou gaan wandelen en gezonder zou gaan koken. Inmiddels is hij 15 kilo afgevallen en kunnen we de medicatie afbouwen.”

### Bewust worden van levensstijl

Met de jaargesprekken komt er meer nadruk te liggen op het aanpakken van de oorzaak van diabetes en het wegnemen van belemmeringen die een gezondere levensstijl in de weg staan, zo is het idee. De 3-maandelijkse controles bij de praktijkondersteuner zouden daarmee op termijn overbodig kunnen worden. “Maar een grote groep diabetespatiënten vindt die tussentijdse controles op dit moment toch nog wel erg prettig.” Dat geldt bijvoorbeeld voor Joe Dorscheidt (69 jaar), sinds 10 jaar diabetespatiënt. De kwartaalmetingen blijven voor hem het belangrijkste vertrekpunt, zegt hij. Desondanks ziet hij ook de voordelen van het jaargesprek. “De focus verschuift wat meer naar preventie en naar de patiënt zelf. Patiënten hoeven niet alleen maar ‘gepamperd’ te worden met metingen en uitslagenlijstjes, zij mogen zichzelf soms best wat meer bewust worden van hun levensstijl. Daar kan het jaargesprek aan bijdragen.” Onlangs heeft hij zelf met Jan Palmen het jaarge-

sprek gevoerd. “Ik ben een bourgondiër, daar hebben we het nog eens over gehad. Het was een prettig gesprek, voor mij was het vooral een extra steuntje in de rug. Dat is nooit verkeerd.”



Joe Dorscheidt

CZ denkt mee over de toekomst van de zorg. In regionale proeftuinen werken we samen met inwoners en betrokken partijen aan betere, betaalbare zorg en gezondheid. Een van deze 5 proeftuinen is ‘Mijn-Zorg’, in de regio Oostelijk Zuid-Limburg. In januari 2016 startte hier onder leiding van de zorggroep Huisartsen Oostelijk Zuid-Limburg (HOZL) een nieuw initiatief: PlusPraktijken OZL. PlusPraktijken zijn huisartsenpraktijken die met ondersteuning van de HOZL en financiering door CZ innovatieprojecten gaan oppakken. Inmiddels zijn 15 Limburgse huisartsenpraktijken, waaronder Aarveld Medisch Centrum in Heerlen, een PlusPraktijk. Zij fungeren als een huisartsenpraktijk van de toekomst: een praktijk waar patiënten zelf de regie hebben, doelmatig worden behandeld en de huisarts de regisseur is van de zorg in de wijk.

Wilt u weten hoe CZ ook in andere regio's werkt aan het verbeteren van de zorg? Kijk dan op [www.cz.nl/rondjezorg](http://www.cz.nl/rondjezorg).