

Het leveren van goede zorg begint bij het functioneren van u als huisarts zelf. Toch gaan veel nascholingen van oudsher over medisch-inhoudelijke onderwerpen. Maar de laatste tijd komt er steeds meer aandacht voor de ontwikkeling van uw professionele functioneren. Zo geldt vanaf 1 januari 2011 de nieuwe herregistratie-eis die u verplicht deel te nemen aan een visitatieprogramma. Dat betekent dat u uw functioneren als huisarts laat toetsen door een externe visitator.

NIEUWE HERREGISTRATIE-EIS PER 1 JANUARI 2011

Werken aan uw functioneren

Het NHG ontwikkelt voor bovengenoemde herregistratie-eis op dit moment een 360 graden feedbackinstrument en een methode voor zelfevaluatie door huisartsen, in de pilot genaamd 'Individueel Functioneren-Huisarts'. Dit instrument richt zich op belangrijke thema's van uw professioneel functioneren. Maar wat kunt u zelf al doen om hiermee aan de slag te gaan?

Competenties

Goed functioneren als huisarts gaat uiteraard om goede patiëntenzorg. Daarbij is de manier waarop u werkt van belang, bijvoorbeeld hoe u samenwerkt met uw collega's, de POH en assistenten en op welke manier u uw praktijk organiseert. Goede communicatievaardigheden zijn daarbij onontbeerlijk. Deze en andere competenties van het huisartsvak staan beschreven in het 'Competentieprofiel en eindtermen voor de huisarts' (zie kader). Om uw competenties op peil te houden, zult u uw eigen functioneren van tijd tot tijd onder de loep moeten nemen en zo nodig bijsturen. Als u weet wat uw verbeterpunten zijn, kunt u die concreet uitwerken in een individueel ontwikkelplan. Hierin beschrijft u bij-

voorbeeld hoe u het komende jaar de uitloop van uw spreekuren wilt gaan beperken. Of op welke manier u enkele administratieve taken gaat overdragen aan uw assistente.

Feedback maakt zichtbaar hoe anderen uw gedrag ervaren. Door feedback te vragen, kunt u zich hiervan bewust worden en bepalen of u uw gedrag wilt veranderen. Maar aan wie vraagt u feedback? 360 graden feedback is een methode waarbij u verschillende mensen in uw directe werkomgeving om feedback vraagt. In

uw eigen praktijk zijn dat bijvoorbeeld collega-huisartsen, de POH en assistenten. Dat zijn dus directe collega's, maar ook medewerkers aan wie u leiding geeft. Op deze manier krijgt u vanuit meerdere perspectieven zicht op uw gedrag. U kunt bijvoorbeeld om feedback vragen tijdens het functioneringsgesprek dat u met uw assistente of POH heeft.

Heeft u behoefte aan feedback van uw patiënten, dan kunt u overwegen om deel te nemen aan de NHG-Praktijkaccreditering. Ook kunt u hiervoor gebruikmaken

Competentieprofiel en eindtermen huisarts

Het Consilium voor Huisartsgeneeskunde gaf in 2009 het document 'Competentieprofiel en eindtermen voor de huisarts' uit. Hierin staat concreet en toetsbaar beschreven wat een huisarts die de opleiding met succes doorlopen heeft, weet en kan. De huisartsopleidingen baseren het curriculum voor de aios hierop. Het competentieprofiel beschrijft de volgende aandachtsgebieden:

1. medisch handelen;
2. communicatie;
3. samenwerken;
4. organiseren;

5. maatschappelijk handelen;
6. kennis en wetenschap;
7. professionaliteit.

Vakbekwaamheid

Bij de competentie 'professionaliteit' gaat het onder andere om het blijven ontwikkelen van uw vakbekwaamheid als huisarts. Het complete competentieprofiel staat onder andere op de website van de huisartsopleiding Utrecht: www.huisartsopleidingutrecht.nl. In de rubriek 'Onderwijs' staat een pdf van het document.

van de CQ-index (Consumer Quality Index), een veelgebruikt instrument in de eerstelijnszorg. Deze gestandaardiseerde systematiek meet met behulp van vragenlijsten de ervaringen van patiënten en consumenten met de zorgverlener en de zorgverzekeraar. Op de website van het NIVEL (www.nivel.nl/cqindex) vindt u voorbeelden van vragenlijsten die u kunt voorleggen aan verschillende patiëntengroepen.

Zelfreflectie

Ook zonder dergelijke hulpmiddelen kunt u al een eind komen. Neem daarvoor bewust de tijd om te reflecteren op uw functioneren en op een rij te zetten wat u in het werk makkelijk afdraait en welke zaken u lastiger vindt. Denk bijvoorbeeld eens na over de volgende vragen:

- Bent u tevreden over de manier waarop uw consulten verlopen?
- Hoe verloopt het contact en de samenwerking met uw collega's en medewerkers?
- Lopen uw gesprekken volgens planning of regelmatig uit?
- Hoe vraagt u ondersteuning als het even te druk wordt?

Hoe beter u zicht heeft op dit soort vragen, hoe beter u uzelf kunt 'managen' in de dagelijkse praktijk.

Werkdruk en werkplezier

Daarnaast is het van belang om uw persoonlijke (werk)balans in de gaten te houden. De overheid stimuleert huisartsen om in plaats van aan ziekte en zorg meer aandacht te besteden aan gedrag en gezondheid. Een gezonde geest in een gezond lichaam dus. Vanuit die gedachte adviseert u uw patiënten dagelijks over hun lichamelijke en geestelijke gezondheid. Maar welk advies zou u uzelf geven als het gaat om een gezonde leefstijl en een optimale balans tussen werkdruk en werkplezier?

Fysiek welbevinden, collegialiteit en het krijgen van waardering voor uw werk zijn allemaal factoren die uw arbeidssatisfactie beïnvloeden. Ervaart u bijvoorbeeld voldoende afwisseling en uitdaging in uw werk? Huisartsenopleider worden of u specialiseren als kaderarts zijn mooie

Nascholing Zin in Huisartsenzorg

Sinds mei 2010 kunt u de vijfdaagse nascholingsreis 'Persoon en professie in balans' in Griekenland volgen. Deze nascholing stelt uw professionele ontwikkeling als huisarts centraal. In een groep van maximaal tien huisartsen komen de volgende thema's aan bod:

- persoonlijke (werk)balans opmaken;
- principes van zelfmanagement: over copingstijlen, feedback en een levenslang leren;

- omgaan met veranderingen en prioriteitmanagement in de dagelijkse praktijk.

In het programma is ook aandacht voor uw lichamelijke balans: de nascholing start elke dag met bewegingsoefeningen op het strand. Voor deze onafhankelijke nascholing ontvangt u 26 accreditatiepunten. Kijk voor meer informatie en de data voor 2011 op de website www.zininhuisartsenzorg.nl.

nieuwe uitdagingen om uw tanden in te zetten. Groei en ontwikkeling dragen bij uitstek bij aan het ervaren van plezier in uw werk.

Aan de slag

Uw hele werkende leven laveert u tussen uw eigen belangen, die van uw werknemers, de overheid, verzekeraars en natuurlijk die van patiënten. Deze belangen moeten ook in balans zijn met uw privéleven samen met partner, kinderen, familie en vrienden. De manier waarop u de balans tussen werk en privé ervaart, is ook afhankelijk van de levensfase waarin u zich bevindt (zie kader). Daarom is het soms nodig om nieuwe keuzes te maken, bijvoorbeeld na een periode van ziekte of met uw pensioen in zicht. Het is geen overbodige luxe om de tijd te nemen om zaken te herstruc-

tureren en een nieuwe balans te vinden. Door feedback te vragen en zelfreflectie toe te passen, kunt u direct aan de slag met het verbeteren van uw functioneren. Ook van elkaar leren is eenvoudig toe te passen, het werkt bijvoorbeeld heel stimulerend om dagelijkse successen in de praktijk met elkaar te delen. Wilt u uitgebreider stilstaan bij uw functioneren, dan zijn individuele coaching, intervisie en training heel geschikt. Zo bereidt u zich vandaag al voor op de nieuwe herregistratie-eis. En houdt u uw werk ook op de lange termijn boeiend en bevredigend.

Dit artikel is tot stand gekomen met medewerking van Angèle van de Ven, zelfstandig trainer, adviseur en coach (www.vandeven.com). Op de volgende pagina leest u de ervaringen van huisarts Donald van Witsel met de cursus 'Zin in Huisartsenzorg'.

Invloed levensfasen op ervaren (werk)balans

De 20'er	<ul style="list-style-type: none"> • wil op korte termijn resultaat zien; • ziet werk als een mogelijkheid om zichzelf te testen.
De 30'er	<ul style="list-style-type: none"> • kan veel tegelijk aan; • laat werk voor de partner gaan.
De 40'er	<ul style="list-style-type: none"> • ziet werk als houvast en belasting; • zoekt naar de zin van het werk.
De 50'er	<ul style="list-style-type: none"> • is in werkomgeving óf steunpilaar óf blok aan het been; • heeft ervaring, breed overzicht, kan afstand nemen, is beleidsdenkend.
De 60'er	<ul style="list-style-type: none"> • raakt los van het werk; • gaat op eigen benen verder.

'Roep jezelf af en toe een halt toe'

Nascholing richt zich tegenwoordig steeds vaker op uw eigen functioneren, zoals de cursus 'Zin in huisartsenzorg' uit het artikel op de vorige pagina. Huisarts Donald Witsel nam deel aan deze cursus, net als zijn vrouw met wie hij een duopraktijk voert. Hij vertelt over zijn ervaringen en wat hij aan de cursus heeft gehad: 'Het kan geen kwaad om af en toe je eigen functioneren te bezien.'

Waarom heeft u gekozen voor deze nascholingscursus?

'Ik moest nog nascholing inhalen vanwege een langdurige ziekteperiode in 2008 en 2009. Ik kreeg keelkanker maar ben gelukkig weer volledig genezen. Deze vijfdaagse cursus had veel accreditatiepunten. Maar bovenal sprak het programma mij en mijn vrouw erg aan. We hebben apart van elkaar de cursus gedaan. Omdat we een duopraktijk hebben, kunnen we de praktijk niet zomaar een aantal dagen sluiten. Bovendien is het prettig om je vijf dagen helemaal op jezelf te richten, zonder je partner.'

En het speelde vast ook mee dat de cursus in Griekenland was?

'Ja, daar waren we nog nooit geweest voor nascholing. Maar het belangrijkste voordeel is dat het niet om de hoek is. Je gaat 's avonds na de cursus niet direct weer terug naar je alledaagse leven thuis. Doordat je er even echt helemaal uit bent, boek je betere resultaten. Thuis raas je maar door, maar hier stuurt de trainer je soms een uurtje het strand op om na te denken. Je bent zo alleen gericht op je eigen gedachten en gevoelens.'

Welk onderdeel sprak u het meeste aan?

'Eigenlijk was de hele cursus een hoogtepunt. Het was zeer inspirerend, ik heb er geen ander woord voor. Onder begeleiding van een professional kom je erachter wat de pijnpunten zijn. Je begint met een vel papier waarop je schrijft waarover je tevreden en ontevreden bent. Gaandeweg de cursus leer je daar op verschillende manieren tegenaan te kijken. Je denkt na over hoe je dingen anders zou kunnen doen: dingen die steeds maar weer terugkomen of die je irriteren. Tijdens de cursus word je bij de hand genomen om daaraan te werken. Een echte eyeopener was dat je aan je personeel en collega's feedback moest vragen. Hieruit komen ook vaak verrassende verbeterpunten naar voren.'

Wat vond u van de dagelijkse bewegings-oefeningen op het strand?

'Dat was aan het begin even wennen. Ik ben iemand die stevig met zijn poten in de klei staat en je maakte af en toe de meest bizarre bewegingen. Gelukkig was het 's ochtends meestal nog rustig op het strand! Maar je merkt dat het werkt. De bewegingspedagoge die de oefeningen begeleidde, was er ook bij tijdens de andere onderdelen van de cursus. Ze hield de

PASPOORT

Naam: Donald Witsel

Leeftijd: 43 jaar

Burgerlijke staat: gehuwd, twee kinderen

Woonplaats: Numansdorp

Praktijk: Huisartsenmaatschap Witsel/Veldhoen

Functie: vier dagen per week werkzaam als huisarts in duopraktijk met echtgenote.

lichamelijke en emotionele reacties in de gaten. Hierdoor kon ze soms letterlijk en figuurlijk de pijnlijke plek blootleggen.'

Heeft u wat aan de cursus gehad?

'Mijn vrouw en ik kwamen allebei van de cursus terug met een lijst met leerpunten. Toen we deze naast elkaar legden, bleken er verrassend veel overeenkomsten in te zitten. We hebben ook al veranderingen doorgevoerd. Zo hebben we meer structuur in het werk aangebracht. Soms hadden we 26 onafgemaakte karweitjes liggen. Tijdens de cursus kregen we een schema aangereikt om deze in te delen naar belang en urgentie. Vervolgens kun je dit rijtje afwerken door te beginnen met nummer één. Dit heeft meer rust gegeven. Door kleine veranderingen kun je meer plezier in je werk en privéleven creëren. Daarom is deze cursus voor elke huisarts nuttig, zeker niet alleen voor probleemgevallen. Het kan geen kwaad om af en toe je eigen functioneren te bezien. Roep jezelf even een halt toe in plaats van alsmaar door te rennen.'