



*Schakelen tussen dag
en nacht wordt lastiger*

Volledige naam: **Joeri Cohen**

Geboortejaar: 1977

Geboorteplaats: Amstelveen

1. Wie ben je, wat doe je?

'Ik ben Joeri Cohen, 44 jaar oud, echtgenoot van Judith en vader van twee mooie zonen; van bijna twaalf en veertien. Ik heb als huisarts een solopraktijk in Harderwijk en ben daarnaast actief als acupuncturist. Dat doe ik anderhalve dag per week. Bovendien geef ik les in westerse acupunctuur en ben ik ook actief voor Medicamus, onder meer bij de invoering van het nieuwe regionale huisartseninformatiesysteem, dat in september live gaat. En ik doe nog veel meer, maar dat zal ik straks vertellen.'

'Ik ben geboren en getogen in een joods gezin in Amstelveen. Het jodendom speelt een belangrijke rol in mijn leven. Op cultureel gebied, maar ook vanuit de geschiedenis. Onze familie heeft veel geleden in de oorlog. Maar ook daarna, in de hele nasleep. We hebben veertien jaar geleden er bewust voor gekozen om in Amersfoort te gaan wonen. Op afstand van de praktijk in Harderwijk, maar ook omdat daar een actieve joodse gemeenschap is.'

'Mijn opleiding geneeskunde deed ik in Utrecht. Daar heb ik later eveneens de huisartsenopleiding gedaan. Tijdens de studie leerde ik Judith kennen. Zij is opgeleid als microbiologisch analist en werkt inmiddels al heel wat jaren als manager in onze praktijk. Judith is een kei in organiseren en weet veel over protocollen en zorgkwaliteit. Daar heb ik veel steun aan.'

'Ik ben een gezondheidsfreak. Ik eet vegetarisch, sport graag en probeer goed balans te houden tussen werk en privé. Liefst mountainbike ik twee keer per week in de bossen. Ook stap ik regelmatig op de speed-pedelec om vanuit Amersfoort naar Harderwijk te fietsen. Vaak ga ik samen met mijn goede vriend en collega huisarts Sander van de Plas. Met hem bezoek ik ook trainingen in Noord-Italië rondom integrale- en leefstijlgeneeskunde. In de bergen zijn, wandelen, een rivier horen stromen; het geeft verbinding met mijzelf, met de natuur en daardoor ook met anderen. In mijn jeugd gingen we altijd naar Zwitserland op vakantie en ook nu gaan we regelmatig met het gezin naar de alpen. Het is echt héérlijk!'

'Dat ik niet alleen huisarts ben, maar ook aan acupunctuur doe, is voor mij heel gewoon. Mijn vader deed het ook en eigenlijk ben ik in zijn voetsporen verder gegaan. Hij had als huisarts een grote solopraktijk in Amsterdam-West, waar veel patiënten waren met een migratieachtergrond. Hij had meer dan 3000 patiënten en zag er acht per uur. Ja, 7,5 minuut per consult. Tussendoor deed hij – vanuit de keuken van de praktijk – ook acupunctuurbehandelingen. Die drukke combinatie heeft hij veertien jaar volgehouden – nog lang, als je het mij vraagt.'

'Uiteindelijk koos mijn vader voor alleen acupunctuur en ging hij een lastige weg op. Zeker in die tijd werden alternatieve geneeswijzen met argwaan bekeken. Je hebt het over een vrij beroep met veel kaf tussen het koren. Hoe goed je ook bent in je werk, je hebt altijd met verhalen en vooroordelen te maken. Tijdens mijn opleiding heb ik ontdekt dat acupunctuur net zo goed wetenschappelijk is onderbouwd. Toch is er in Nederland nog veel scepsis rondom behandelingen. We hebben dankzij de Nederlandse Vereniging tegen Kwakzalverij zelfs de grootste anti-club ter wereld. Laat duidelijk zijn: ze doen goed werk in het aanpakken van misstanden. Maar ik vind wel dat we rondom complementaire geneeswijzen zoals acupunctuur nog veel kansen laten liggen.'

'Mijn vader is inmiddels 74 en gestopt met zijn praktijk. Hij wilde op een goeie en zuivere manier werken en dat heb ik van hem overgenomen. Hij is ook altijd als regulier arts blijven denken. Zag hij iemand die eigenlijk naar de huisarts moest, dan belde hij zelf een arts om iemand terug te verwijzen. Daarin nam hij zijn verantwoordelijkheid. Helaas zien we ook andere voorbeelden. Onlangs is er nog een homeopatisch arts aangeklaagd omdat hij beweerde een ALS-patiënt te kunnen genezen. Onzin natuurlijk en daar wil je ook niet mee vergeleken worden.'

2. Wat vind je fijn aan je werk?

'Ik heb jarenlang geroepen dat ik kinderarts wilde worden. Totdat ik een reanimatie bij een kind meemaakte die niet goed afliep. Dat maakte zo'n indruk... Het was in een van mijn laatste weken van de opleiding en ik had al een baan op de kinderafdeling in Utrecht, in het Diaconessenhuis. Maar na dat voorval ging ik twifelen. Ik dacht: Hoe kan ik dit werk ooit combineren met een privéleven? Huisarts worden was een goede tweede optie, dus daar ben ik uiteindelijk voor gegaan. En nee, geen dag spijt gehad.'

'Ik wilde aanvankelijk geen solopraktijk, maar liever ergens samen met collega's in een HOED. Ook wilde ik niet zoals mijn vader in een grote stad werken met allemaal grootstedelijke problemen. Toch zit ik nu in Harderwijk enigszins in een achterstandswijk en ja - het werd wel een solo-praktijk. Uiteindelijk leek mij dat toch beter; een klein team, dichtbij de mensen. En natuurlijk, we krijgen met onze patiëntenpopulatie best wel ingewikkelde zaken op het bordje. Maar ik geniet enorm van de culturele diversiteit en de reuring die dat geeft.'

3. Wat vraagt onnodig veel energie?

'De onvoorspelbare zaken waar ik weinig invloed op heb. Denk aan personele tekorten, zoals het gebrek aan dokters-assistenten. Mijn vrouw Judith volgt nu zelf een opleiding tot assistent; zodat ze kan invallen als dat moet. Gelukkig hebben we momenteel voldoende assistentie, maar je blijft kwetsbaar. Als je onvoldoende personeel hebt, ontstaat stress en die kan je er niet bij hebben. In dat opzicht herken ik mij ook in het landelijke beeld van de huisarts die verzuipt; we krijgen steeds meer taken teruggeschoven vanuit de tweede lijn en de maatschappij wordt er niet gemakkelijker op. Alles vraagt tijd en energie. Patiënten zijn ook mondig en eisen hun deel. Soms op het onredelijke af. Dan word je voor alles en nog wat uitgescholden. Ja, ook dat maakt het werk intensief. Dat zijn energiezuigers.'

'Waar ik zelf tegenaan loop zijn de diensten op de huisartsenpost. Soms probeer ik die aan waarnemers te verkopen. Maar het lukt niet altijd. Ik heb vandaag bijvoorbeeld zelf nachtdienst omdat er geen waarnemer te

vinden was. Zoiets frustreert mij, want dan kom ik overdag niet aan mijn taken toe. Eerder draaide ik dan dubbele diensten, maar dat lukt mij niet meer. Ik merk dat ik ouder word; schakelen tussen dag en nacht wordt lastiger. Ja, dat is niet goed voor de balans die ik zoek.'

'Ik ben een jaar of zes geleden bijna burn-out geraakt. Sinds die tijd bewaak ik mijn grenzen veel en veel beter. We hebben twee vaste waarnemers en ons team telt negen collega's. Ik werk drie dagen als huisarts en praktijkhouder. Daarnaast heb ik anderhalve dag acupunctuursprekuren en een halve dag per week probeer ik vrij te zijn. Als team steken we ook tijd in gezelligheid. Samen borrelen, samen naar een feestje; lekker eten en dansen. We lopen de deur niet bij elkaar plat, maar sfeer en humor vind ik enorm belangrijk. We leveren dagelijks een teamprestatie, zo zie ik dat. Als huisarts ben ik eindverantwoordelijk, maar samen leveren we die veilige zorg. Daarom wil ik ook niet in een groter team. Juist door korte lijntjes kan je in deze tijd sneller en beter organiseren, is mijn ervaring.'

4. Wat betekent Medicamus voor je?

'Misschien klinkt het kneuterig, maar bij Medicamus krijg ik zo'n fijn wij-gevoel. Toen ik begon in deze regio was ik in opleiding bij huisarts Jan Runhaar. Daar heb ik mijn derde jaar van de opleiding gedaan. Jan was heel actief binnen de huisartsenvereniging en Medicamus. In die periode werd de ketenzorg opgezet en zo zag ik van dichtbij wat een meerwaarde Medicamus heeft. Ook op gebied van ICT, contracten met zorgverzekeraars, opleidingen; we doen het met elkaar. Ik zie Medicamus niet zozeer als de organisatie die mij helpt, maar ik ben juist onderdeel van die organisatie. Daar komt bij dat ik zelf actief ben binnen de club. Ik heb in Harderwijk vijf jaar als Hagro-voorzitter gewerkt en dan groei je daar ook meer in.'

'Indertijd zijn we overgegaan op een gezamenlijk huisartseninformatiesysteem. Toen liep ik al snel tegen een aantal zaken aan die beter konden. Ja, ik ben best een computer-nerd. Dus ik dacht: Ik kan wel klagen, maar ik kan beter gaan meedenken over verbeteringen. Vanuit de ICT-adviescommissie testte ik het systeem en werkten we aan

We leveren dagelijks een teamprestatie, zo zie ik dat. Als huisarts ben ik eindverantwoordelijk, maar samen leveren we die veilige zorg.

verbeteringen. Nu we een nieuw regio-informatie-systeem krijgen voor zowel huisartsenpost, dag-praktijken als ketenzorg is het even héél druk. Samen met de softwareleverancier Healthconnected zijn we dit nieuwe systeem aan het ontwikkelen.'

'ICT is enorm belangrijk in ons werk en een nieuw systeem levert altijd gedoe op. Dit nieuwe regionale HIS waar we nu aan meewerken bestond nog niet. Ja, dat is best een avontuur. Maar uiteindelijk levert die gezamenlijkheid ons veel op. Als die systemen met elkaar kunnen communiceren, dan hebben we veel winst geboekt. Ik zit ook in de kerngroep, samen met een aantal andere Medicamusmedewerkers. We begeleiden de hele ontwikkeling en uitrol. Dat is een behoorlijke taak en om die reden ben ik ook gestopt als Hagro-voorzitter. Ik ben snel enthousiast en zie het algemeen belang van dingen in, maar ik beseef ook dat het niet alleen van mij hoeft af te hangen. Die les heb ik ondertussen wel geleerd.'

5. Hoe houd je jezelf gezond?

'Wat ik al zei: vegetarisch eten, genoeg bewegen. Maar ik heb vanuit de leefstijlgeneeskunde ook allerlei inzichten opgedaan die mij helpen om in balans te blijven. Bij de huisartsentraining in Noord-Italië heb ik bijvoorbeeld een ademhalingsoefening geleerd; twee of drie keer per dag die oefening en je bloeddruk gaat omlaag. Ook leerde ik daar over onze suikerverslaving en wat dat met je doet. Dus ik ben suikerarm en uiteindelijk koolhydraatbeperkt gaan eten. Daarnaast zoek ik vaker de natuur op. Dat heb ik echt nodig.'

6. Wat weet bijna niemand over jou?

'Dat ik heel muzikaal ben. Ik speel piano, zing in een klassiek koor en ik speel een beetje gitaar. Mijn moeder is musicus en heeft conservatorium gedaan; zo heb ik dat meegekregen. Ook binnen mijn gezin maken we graag muziek met elkaar. Dat is meestal in het weekend, als we tijd hebben. Dan zitten we even rond de piano en de jongens spelen dan ook. Vaak horen we een lied op de radio en dan gaan we samen uitzoeken hoe dat gespeeld moet worden. De heren kunnen trouwens geweldig zingen, dus we doen nu ook duetten.'



7. Laat zien, wat heb je meegenomen?

'Ik heb mijn fotobehang uitgekozen als voorwerp. Het is een foto die ik zelf heb gemaakt tijdens de huisartsennascholing die ik volgde bij huisarts Raymond Landgraaf. Het is een berg in Noord-Italië. Raymond is zelf ook huisarts en acupuncturist. Hij heeft inmiddels in hetzelfde gebied in Italië een eigen berg gekocht waar hij huisartsen ontvangt die meer willen weten over leefstijlgeneeskunde en integrale geneeskunde. Dat gaat ook over voeding en ademhalingsoefeningen; alles wetenschappelijk onderbouwd, dus evidence based.'

'Je ziet bij mij in de spreekkamer bovenaan het behang nog net een gouden randje van de zon die opkomt. Het was om vijf uur 's ochtends en ik voelde mij helemaal happy. Een mooie plek, fijne mensen, een geweldige nascholing; dat heeft veel voor mij betekend. Na de zomer ga ik een derde training volgen. Wat ik al zei; zes jaar geleden zat ik tegen een burn-out aan en juist in de Italiaanse alpen heb ik die balans weer gevonden. Een stapje terug naar de basis. Dat doet de natuur met je en de verbinding met mensen.'

'En weet je wat ook mooi is; uit onderzoek blijkt dat je de kracht van natuur zelfs ervaart als je naar een foto of een natuurfilm kijkt. Dat was dus ook mijn idee: ik laat in mijn spreekuur patiënten op adem komen door naar dat behang te kijken. Er gaat iets vanuit, dat merk ik bij iedereen die hier binnen komt.'

‘Als huisarts en acupuncturist heb ik twee petten op en ik probeer daar ook transparant in te zijn. Die anderhalve dag dat ik spreekuur draai als acupuncturist zit ik wel in mijn eigen spreekkamer op de praktijk, maar ik gebruik een ander telefoonnummer en ontvang het liefst geen patiënten uit mijn eigen huisartsenpraktijk. Als ik merk dat iemand baat zou kunnen hebben bij acupunctuur dan verwijst ik die door naar een collega, hier vlakbij. Zelf krijg ik voor acupunctuurbehandelingen patiënten doorverwezen via andere huisartsen of specialisten.’

‘Een enkele collega vindt deze combinatie niet geweldig, maar de meeste huisartsen die ik ken zijn positief en daar ben ik dankbaar voor. Veel mensen weten mij ook via via te vinden. Die melden zichzelf. Acupunctuur en natuurgeneeskunde beschouw ik als aanvullend. Ik ben een huisarts die gewoon vanuit de NHG-standaarden werkt; dat is de basis. Maar als ik merk dat iemand geholpen zou kunnen zijn door iets complementairs, dan houd ik die optie wel voor. Op die manier kan ik mijn vak verbreden.’

‘In Zwitserland, Engeland en de Verenigde Staten valt acupunctuur onder reguliere zorg. In Amerika kan je bij twee op de drie ziekenhuizen een acupunctuurbehandeling krijgen. Maar daar werken ze ook met kleurentherapie en muziek op de IC; de zorg maakt daar veel meer gebruik

van de complementaire geneeskunde. In Nederland ligt dat helaas anders.’

‘Dankzij de opkomst van de methodiek Positieve Gezondheid is er meer aandacht voor leefstijl. Ook daarin zie je dezelfde verbreding; we kunnen de patiënt meer bieden dan wat binnen de reguliere zorg gebruikelijk is. Dat vind ik een positieve ontwikkeling. Zo kom ik ook weer terug op het fotobehang. Ik zeg dan tegen een patiënt: Een wandeling in de natuur, daar word ik nou gelukkig van. Maar vertel eens, hoe zit dat bij jou? En dan begin je een mooi gesprek. Dat was een van de redenen om ook meer tijd te nemen per patiënt; inmiddels een kwartier. Dat biedt voldoende gelegenheid om even écht in gesprek te raken en te kunnen kijken naar de hele mens. Ja, daar krijg ik energie van.’

‘Meerdere praktijkmedewerkers hebben de training Positieve Gezondheid inmiddels gevolgd en ik merk dat we steeds meer stappen zetten. In de nabije toekomst zullen we als praktijk verhuizen naar een centrum voor Positieve Gezondheid. Dat is een mooie kans; dan gaan we in een wijkcentrum met andere zorgverleners en welzijnsorganisaties samen met patiënten op zoek naar dat wat ze gelukkig en dus gezonder kan maken.’

