



Inspiratie anders triëren in de dag praktijk

Speel als team de [Triagegame](#) (gratis), mede-ontwikkeld door kaderhuisarts spoedzorg Jojanneke Kant "*Doktersassistenten, triagisten en aios, speel die game en leer (nog) meer over het verrichten van triage. Ik daag daarnaast expliciet alle huisartsen in mijn netwerk uit om de game te spelen. Zodat jullie zelf ook weten wat belangrijke aandachtspunten zijn in de triage. En om nog een beetje meer respect te krijgen voor de mensen in onze voorhoede: want triage is een vak apart!*"

[Blogs](#) van doktersassistente (én SOH) Eveline – verhalen uit de praktijk

[Podcast](#) DIH Sylvana Hazenveld (Huisarts) Triagecentrum voor de dagpraktijk overdag gebruikt NTS

Tip: Zet in op digitale triage en stimulatie van zelfzorg door bijvoorbeeld deze tekst op te nemen op de home pagina van uw website:

Twijfelt u of u naar de huisarts moet?

Dan kunt u op diverse manieren antwoord krijgen. Bekijk hieronder wat u zelf kunt doen:

Schat de ernst van de vraag in. **Is er geen spoed of zijn de klachten niet heftig?**

Gebruik dan eerst de app/website '[Moet ik naar de dokter?](#)' of kijk op [thuisarts.nl](#).

Beide sites geven betrouwbare informatie over ziekte, gezondheid en zelfzorg.

Thuisarts.nl is gemaakt door het NHG, Nederlands Huisartsen Genootschap.

Corona Zelftest

Twijfelt u of u besmet bent? Doorloop onze digitale corona zelftest en krijg direct advies. [START](#)

Inspiratie één digitaal communicatiekanaal met patiënten



[Artikel](#) Anders werken maakt praktijkhouden leuker (dejuistezorgopdejuisteplek.nl)

[Artikel](#) hoe stimuleer je gebruik van het patiënten portaal, Joyce Hummel doktersassistente en adviseur zorg

Bekijk [hier](#) ervaringen met beeldbellen in de huisartsenzorg (*duur 2.13 min*)

[Tip](#): Praktijk hack *Minder telefoontjes door terugkoppelingen via e-Consult* (duur 0.37min)

[Tip](#): Praktijk hack - Standaard teksten in het HIS (duur 1.02min)

Tip voor uw patiënten! De bibliotheek geeft de cursus Digivitaler waarbij uitleg gegeven wordt over het patiëntportaal van Uwzorgonline en Mijngezondheid.net. Breng de ondersteuning van de bibliotheken onder de aandacht via een [wachtkamerfilmpje](#)

Tip: voor MijnGezondheid.net (pharmapartners) zie [op weg met eHealth huisartsen - e-Help MijnGezondheid.net en MedGemak \(digitaal-magazine.nl\)](#)

Tip: voor Uwzorgonline (pharmeon) zie [Pharmeon Kennisbank](#)

Inspiratie Lean werken in de huisartsenpraktijk



Lean is, vooral in de zorg, een veel gebruikte manier van werken én denken. Je bent als praktijk niet meteen Lean wanneer je een proces hebt verbeterd met behulp van een Lean-tool. Het is belangrijk dat heel het team binnen de huisartsenpraktijk meegenomen wordt in de gedachtengoed van Lean werken, want Lean werken doe je samen!

Boek [Lean in de eerste lijn](#), auteurs o.a. Ulrich Schultz (huisarts)

Indien de praktijk [NPA gecertificeerd](#) is: de NPA biedt ook [thema audit's Lean](#) aan.

[Artikel](#) Tijd besparen met Lean: 'Efficiënt werken is plezierig' uit tijdschrift De Dokter.

[Podcast](#) zo wil ik dokters #Lean werken in de huisartsenpraktijk

[Podcast](#) H&W – Juli 2022 #5 – Lean werken in de huisartspraktijk

Voor grotere praktijken die Lean hun voorraad systeem in willen richten: [Podcast](#), DIH Rob Stalpers (huisarts) digitaal voorraadbeheer (vanaf 5.30 min de kern)





Inspiratie positieve gezondheid en het Leefstijl roer

Video van Machteld [Huber](#) voor huisartsen over achtergrond nieuwe definitie van gezondheid (*duur: 23 minuten*)

Animatie, Hoe gebruik je het Leefstijlroer en het Spinnenweb naast elkaar voor een gesprek over gezondheid en leefstijl? (*duur 1.34 minuten*)

Ervaringsverhaal uit Limburg, verteld vanuit huisarts en patiënt (*duur: 9.08 minuten*) en artikel Positieve Gezondheid in de praktijk – POH Judith Jimkes

Video Zingeving in de huisartsenpraktijk - Praten over levensvragen huisarts en POH (*duur: 9.08 minuten*)

Interview Anke Pril (huisarts) en Loes van de Burgt (POH S) over hoe zij inzetten op leefstijl (*duur: 14.30 minuten*)

Podcast DIH Karel Bos huisarts, leefstijlgeneeskunde als verdienmodel (*duur 31 min*), Podcast DIH Lotte Derksen huisarts, Leefstijl voor huisarts en specialist (*duur 23 min*) Podcast Leefstijl lab, in gesprek met Marieke Adriaanse, Hoogleraar gedragsinterventies (*duur 58min*).

Blogs 'een passie voor leefstijl' van Huisarts, Daphne Uyterlinden

Animatie voor wachtkamer, animatie met uitleg voor patiënten (met ondertiteling) (*duur: 1.59 minuten*)

Boekje met weergave wat positieve gezondheid betekent voor huisartsenpraktijken in de Noordelijke Maasvallei (Syntein)

Tip: er zijn meerdere versies van het spinnenweb beschikbaar. Deze versies (en bijbehorende toelichting) zijn te vinden op de [website van IPH](#).

Hoe gaat het met u?

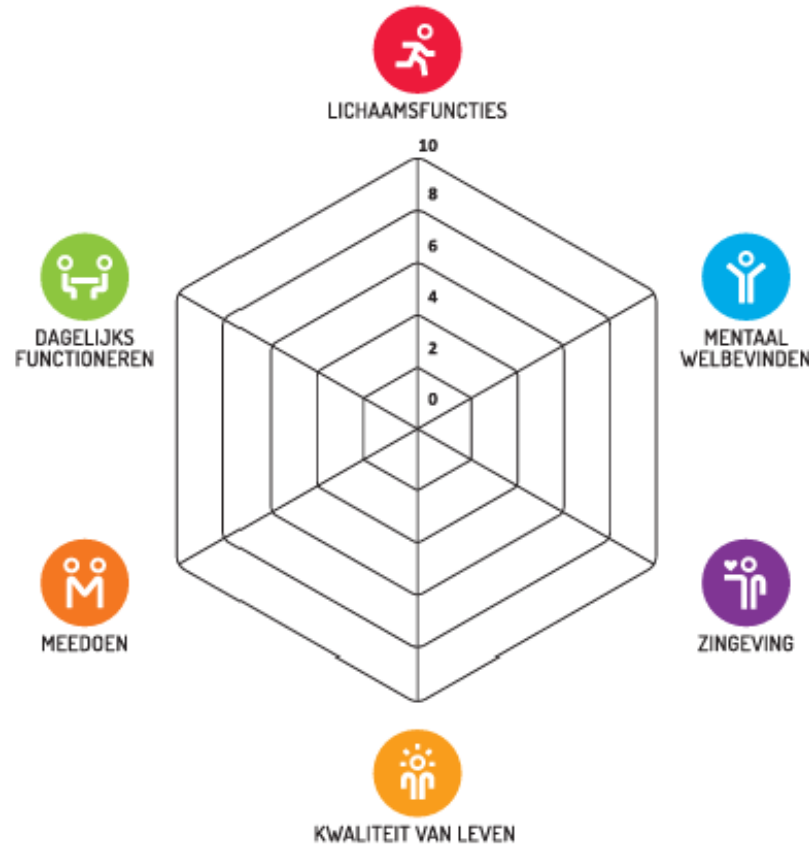
Scoor uw eigen **Positieve Gezondheid**

positieve gezondheid

Mensen met ervaring met ziekte zien gezondheid heel breed, veel breder dan alleen de lichamelijke kant, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Deze brede kijk is 'Positieve Gezondheid' genoemd en omvat zes gebieden.

De definitie luidt als volgt: 'Positieve gezondheid is het vermogen zich aan te kunnen passen en eigen regie kunnen voeren in het licht van fysieke, sociale en emotionele uitdagingen in het leven.' (Huber 2012).

Geef uzelf een rapportcijfer en neem dit cijfer over in het spinweb hiernaast. Zo ontstaat uw eigen gezondheidsoppervlak. Beantwoord vervolgens de vraag: 'Waar ziet u zelf mogelijkheden voor verbetering?'



Voor meer informatie, ga naar:

www.netwerkpositievegezondheid.nl
www.mijnpositievegezondheid.nl
www.ipositivehealth.com



Ik voel mij gezond

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Sexualiteit
- Conditie
- Bewegen



Ik heb goed contact met andere mensen

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



Ik geniet van mijn leven

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



Ik voel mij vrolijk

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



Ik kan goed voor mijzelf zorgen

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Alle rechten voorbehouden.

Niet uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inspiratie SOLK-ALK



De brede aanpak is zo kenmerkend voor de huisartsenzorg. ALK is eigenlijk helemaal niet nieuw. Voor 30-50% van de lichamelijke klachten die patiënten presenteren in de huisartsenpraktijk kan geen medische verklaring gegeven worden. De [NHG standaard](#) ALK adviseert de werkhypothese ALK tijdig te hanteren.

Tip: “Betrek meteen de patiënt! Uit onderzoek blijkt dat huisartsen vaak al na een paar minuten weten of dit ALK kan zijn. Helaas wordt dit niet verteld aan de patiënt, noch wordt dit geregistreerd in het dossier. Te laat in het traject bespreken kan argwaan bij de patiënt opleveren. ALK benoemen en daar aan koppelen dat er ook een aanpak is, levert betere en persoonsgerichte zorg op.”

- [Link](#) naar Richtlijnen en Zorgstandaarden ALK
- [Toelichting](#) van SOLK naar ALK
- [Instructiefilmpjes ALK in 7 stappen](#) van Carine den Boer huisarts, kaderhuisarts GGZ (en zij doet promotie onderzoek naar ALK)

[Artikel H&W 2022](#) Hoe registreren huisartsen aanhoudende lichamelijke klachten?

Tip: Maak in de praktijk collectieve afspraken over hoe te registreren. Liefst nog op intervisie niveau.

[Artikel H&W 2020](#) E-health bij SOLK: meerwaarde voor de huisartsenpraktijk?

Maak een bruggetje naar Welzijn op recept (Kernelement 2 – Samenwerken in het netwerk)- kan ook helpen om medische- of psychologische zorg te voorkomen.