



# SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND  
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE Zomer 2023

## Succesvolle triage bewegingsapparaat in alle opzichten win-win!

De toenemende druk op de huisartsenzorg wordt steeds meer merkbaar voor patiënten en huisartsen. Niet voor niets pleit de Patiëntenfederatie Nederland dan ook voor meer en betere samenwerking tussen huisartsen en andere zorgverleners, zodat de huisartsenpraktijk wordt ontlast.

Binnen de Gezondheidscentra Samen Gezond voegden huisartsen en fysiotherapeuten de daad bij het woord. Samen startten ze een succesvolle pilot om te zorgen dat patiënten ondanks de drukte in de praktijk toch gericht en snel fysiotherapeutische zorg krijgen. Fysiotherapie speelt immers een belangrijke rol in de eerstelijnszorg. Aan het woord huisarts Rosa Ferwerda (Molenhoek) en fysiotherapeut Joris Botman (MMfysio).

Joris Botman: "Twee jaar geleden heb ik een voorstel gedaan voor deze pilot om te kijken hoe we de druk op huisartsenzorg kunnen verminderen door meer de expertise van de fysiotherapeut te benutten. De pilot is een triagesysteem bij klachten aan het bewegingsapparaat (schouder, lage rug, heup, knie en enkel). Hierbij stellen doktersassistenten gerichte vragen aan de patiënt.

De vragen zijn zo opgesteld dat bij 1 'ja'-antwoord (signaalvlag) de doktersassistente adviseert dat de patiënt toch eerst beter bij de huisarts een afspraak kan maken. Zijn alle vragen met 'nee' beantwoord dan is het voorstel dat de patiënt direct naar de fysiotherapeut kan gaan. In de praktijk blijkt dat we zo veel patiënten een bezoek aan de huisarts besparen en de behandeling dus ook sneller kan starten. In alle opzichten een win-win situatie!"

### Tijdwinst, maar ook kwaliteitswinst

Rosa Ferwerda knikt instemmend: "Veel patiënten zijn gewend om bij fysieke klachten als eerste de huisarts te bellen. Niet iedereen heeft de fysiotherapeut meteen op het netvlies, behalve als je vaker bij de fysio komt of bent geweest. De patiënt is vooral geïnteresseerd in verbetering van zijn/haar klachten. Dus concreet: minder pijn, beter kunnen lopen en bukken.

*'Ook de website  
[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) is een  
betrouwbare raadgever  
bij allerlei klachten'*

De fysiotherapeut is de expert in houding en beweging en kan helpen bij het voorkómen, verhelpen of verminderen van pijnklachten. Belangrijk is daarbij het gemak om een afspraak te maken, liefst snel geholpen te worden en de kundigheid van de fysiotherapeut benutten. Deze triage betekent dus niet alleen tijdwinst, maar ook kwaliteitswinst. Immers heeft de fysiotherapeut dagelijks de focus op de problematiek van het bewegingsapparaat en daarmee veel kennis en ervaring in huis, die de patiënt alleen maar ten goede komt."



*Joris Botman en Rosa Ferwerda zijn enthousiast over het triagesysteem bij klachten aan het bewegingsapparaat.*

### Zorg dat je blijft bewegen!

De doktersassistenten hebben tijdens de triage ook een adviserende rol met betrekking tot zelfredzaamheid; dus wat je zelf kunt doen. Ook de website [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) is een betrouwbare raadgever bij allerlei klachten.

Joris Botman vult aan: "Uiteraard ondersteunt de fysiotherapeut ook bij zelfredzaamheid en beweging staat hierbij centraal. Een jaar of twintig geleden zag je vooral patiënten met klachten aan het bewegingsapparaat vanwege sport of ongewend hard werk.

Nu - wellicht deels te wijten aan de coronaperiode - zien we in alle leeftijdsgroepen meer klachten vanwege inactiviteit. Mensen zitten te veel achter de computer en bewegen veel minder. Van een sportblessure kun je nagaan hoe die is ontstaan en dan gericht behandelen. Klachten door inactiviteit zijn vaak lastiger te traceren en complexer. Onze boodschap is dan ook: zorg dat je blijft bewegen. Bij pijnklachten niet op de bank zitten of in bed liggen, maar de klachten juist met beweging te lijf gaan."

## Samen in gesprek Toch een blaasontsteking?

Maaïke voelt zich al een week niet lekker. Ze heeft een zeurende buikpijn. Ook moet ze vaak naar de wc waar bij het plassen een schrijnend gevoel geeft. Ze heeft het even aangezien maar haar klachten verminderen niet. Een aantal oorzaken heeft ze inmiddels afgestreept: ongesteld worden of iets verkeerd gegeten. Dat is het allemaal niet. Zou het dan toch een blaasontsteking kunnen zijn?

Haar telefoon meldt zich. Zus Vera aan de lijn. 'Ha zuslief' is de vaste openingszin. 'Moet je horen ....'

En Vera gaat meteen verder. Haar man was zojuist bij de huisarts vanwege klachten bij het plassen, steeds maar kleine beetjes. Hij had dat even voor zich gehouden, bleek zelf meteen aan prostaatkanker te denken vanwege een vriend die onlangs die diagnose kreeg. Omdat manlief ook last had van zijn rug, had hij toch maar een afspraak gemaakt met de huisarts. 'Omdat jij zo aandringt, Vera'.

'En Maaïke, weet je wat het nu is? Blaasontsteking! Ik wist niet dat ook mannen blaasontsteking kunnen krijgen. De klachten, ook van zijn rug en pijn bij het plassen, horen er allemaal bij. Na urineonderzoek heeft de huisarts een antibioticakuur voorgeschreven. Opgelucht dat die man van mij is, joh!

Maaïke gelooft niet in toeval, maar dit is toch wel een heel bijzondere samenloop van gebeurtenissen. Ook bij haar moet het blaasontsteking zijn. En ze vertelt haar zus over haar klachten en het wachten op verbetering, die tot nu toe uitblijft.

Haar zus reageert – ad rem als altijd -: 'Dit kan geen toeval zijn. Wanneer was jij ook weer bij ons? Dan zijn die bacteriën vast overgesprongen van manlief naar jou. Of omgekeerd natuurlijk'. Om er meteen aan toe te voegen: 'Grapje, dat kan helemaal niet, blaasontsteking is niet besmettelijk. Dat weet ik nu via de website thuisarts.nl. En er staat ook op dat je naar de huisarts moet als klachten na een week niet over zijn. Maar als je koorts hebt, zwanger of chronisch ziek bent, dan moet je altijd overleggen met de huisartsenpraktijk'.

'Is er nog meer wat ik moet weten', vraagt Maaïke. En zus Vera leest voor. Over dat het bij blaasontsteking meestal over een darmbacterie gaat die zich vanuit het anale gebied via de plasbuis in de blaas nestelt. Bij vrouwen is die weg korter waardoor zij meer kans lopen op een ontsteking dan mannen. Een ontsteking is vaak binnen een week over, maar bij aanhoudende klachten moet je je melden bij de huisartspraktijk



met een potje ochtendurine. Een antibioticakuur helpt in de meeste gevallen.

Vera vervolgt: 'Weet je wat je zelf kunt doen om een (nieuwe) blaasontsteking te voorkomen? Veel drinken, wel 1 ½ à 2 liter per dag, om zo bacteriën uit te plassen. En ook: plas niet ophouden, zorgen voor een goede stoelgang, ontlasting afvegen van voor naar achter, de schaamstreek liefst met alleen water wassen, plassen na het vrijen en rechtop zitten bij het (uit) plassen'.

Maaïke weet wat haar te doen staat ... haar urine laten controleren en het oordeel van de huisarts afwachten. Tegen Vera: 'Fijn dat je belde, ik voel m'n buik nu al wat minder. En doe de groeten aan manlief'.

Kijk op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) 'blaasontsteking' voor meer informatie.



### Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

**De Kroonsteen 8**  
Schoolstraat 8  
6581 BG Malden

**Huisartsenpraktijk Overasselt**  
Beatrixstraat 6  
6611 BT Overasselt

**De Kroonsteen 1**  
Kloosterhof 1  
6581 BT Malden

**Huisartsenpraktijk MC Mook**  
Kon. Julianastraat 3a  
6585 XP Mook

**De Vuursteen**  
Prinsenvweg 6  
6584 AZ Molenhoek