

De gezonde patiënt

Over de ziekte van het medisch bedrijf en gezond consumentengedrag Geïllustreerd met praktijkverhalen

Jannes Koetsier, arts



De gezonde patiënt

Over de ziekte van het medisch bedrijf
en gezond consumentengedrag
Geïllustreerd met praktijkverhalen

Jannes Koetsier, arts

Overzicht van de inhoud

Aanleiding	5
Inleiding	8
Eerste deel:	
Nadelen van het medisch bedrijf	16
1. De ziekte van het medisch bedrijf	16
Het medisch bedrijf is niet altijd het goede adres	19
Het placebo-effect	20
De essentie van de ziekte van het medisch bedrijf	20
De rol van de farmaceutische en voedingsmiddelen- industrie	21
Artsen denken eenzijdig volgens een medisch- farmaceutisch model	23
De illusie die het medisch bedrijf wekt, is voor u niet zonder risico	24
Het medisch model overheerst op vele terreinen	24
De regelzucht van de overheid werkt averechts	27
Het medisch bedrijf ziet u niet als klant	28
Onnodige of foute operaties vinden ook plaats	31
Voor jonge ouders is het medisch model ook niet alles	33
Het ziekenhuis is gevaarlijk voor oude mensen	37
Het taboe op de dood	42
Samenvatting van de risico's voor de patiënt- consument	43
U kunt er wat aan doen	44
2. De rol van de patiënt	45
Wees u bewust van de risico's	45
Wees niet bang om mondig te zijn	46
Verstop u niet voor uzelf	48
Ken uw rechten als patiënt	49
Neem verantwoordelijkheid voor uw eigen gezondheid	49

Vertrouw op de geneeskraft van uw lichaam	50
U weet meer over uzelf dan u denkt	51
3. De rol van de dokter	56
Eenzijdige visie op het ontstaan van ziekte	56
Veel diagnoses van artsen suggereren meer dan ze zijn	61
Lichamelijke afwijkingen krijgen voorrang	61
Artsen kunnen vaak niet goed communiceren	62
Het prestigegevoel van de arts	65
De protocollen van artsen	68
Artsen mijden risico	69
De opleiding van de artsen is eenzijdig	69
4. Het negatieve effect van het financieringssysteem	72
Meer omzet door meer verrichtingen	72
Geen voordeel van zorginkoop door verzekeraars	76
Ouderen zijn de beste omzetbrengers	77
Principes van een beter financieringssysteem	78
Hulpverlener versus dienstverlener	80
Tweede deel:	
Ondersteuning van de (potentiële) klant van de dokter	83
5. Patiënt-consumentrechten	84
Inzage- en correctierecht	84
WBP - Wet bescherming persoonsgegevens en beroepsgeheim	85
WGBO - Wet op de geneeskundige behandelovereenkomst	85
Vrije artsenkeuze	88
Klachtenwet met medische klachtenregeling	91
Tuchtrecht en civiel recht	91
Kwaliteitswet zorginstellingen	94
Conclusie over alle regelgeving	94

Alternatief voor de huidige rechtsgang bij medische fouten	95
6. Zelf-analyse voor u naar een arts gaat	97
Angst is een slechte raadgever	99
Laat u niks aanpraten	102
Ga na sinds wanneer u de klachten hebt	102
Ga na in welke situaties u vooral last hebt van deze klachten	106
Onderzoek onbewuste emoties in verband met uw klachten	107
Onderzoek of u betekenis kunt vinden in het gevolg van uw klachten	112
Samenvatting van de denkstappen	113
Hoe nu verder?	114
7. Waarvoor moet u wel direct een arts raadplegen?	115
Samenvatting van de belangrijkste acute situaties	115
8. Doelstelling van uw bezoek aan de arts	119
Bedenk van tevoren wat u wilt bereiken	119
De belangrijkste soorten vragen (hulp, actie, steun)	120
Bedenk wat u in elk geval niet wilt	124
Welke dienstverlening kan de arts leveren?	125
Checklist: hoe herkent u een goede arts?	126
Samenvatting van verstandig klant gedrag	129
9. Gezond blijven, geen arts nodig hebben	130
Lichaamsgewicht	131
Energieverbruik en caloriebehoefte	133
Gezonde voeding	133
Gezond bewegen	135
Stress of depressie tijdig onderkennen	136
De hoofdreden van ongezond leven is een vorm van verslaving	137

Specifieke verslavingsthema's	139
Meditatie en ademtechniek	141
Kenmerken van fitte mensen	141

Mijn inspiratiebronnen	143
Boeken	144

Bijlagen:

Evalueer uw ervaringen met het medisch bedrijf	146
De consumentenwebsite www.degezondepatiënt.nl	151

Onnodige zorgen dankzij kinderarts

Drie maanden geleden is ons eerste kindje geboren. Ik kan nog kwaad worden als ik aan de kinderarts in het ziekenhuis denk. Mijn vrouw had een zeer voorspoedige zwangerschap. We wilden thuis bevallen maar helaas, na 36 weken - volgens de echo-berekening - kreeg ze weeën. Dat was voor de vroedvrouw reden om ons naar het ziekenhuis te sturen, voor het geval het kindje wat extra hulp nodig zou hebben na de bevalling. Het was immers twee weken te vroeg om thuis te bevallen. Zo waren nu eenmaal de regels.

Dus beviel mijn vrouw zeer voorspoedig na slechts zes uur weeën en vijftien minuten persen 's avonds om elf uur in het ziekenhuis van een gezonde dochter. De baby woog iets meer dan zes pond en alles was normaal. De zogenaamde apgarscore was direct na de bevalling al prima. Dat wil zeggen dat het kindje het gelijk goed deed qua kleur en ademhaling.

De volgende dag, moeder en kind waren 's nachts in het ziekenhuis gebleven, kwam de ook kinderarts onze dochter bekijken voordat we naar huis zouden gaan. Hij vond het een prima kindje dat al goed dronk en plaste en we mochten wel naar huis, maar misschien was het toch beter om nog maar een of twee nachtjes

in het ziekenhuis te blijven. Het was immers een te vroeg geboren kindje, vandaar. Hij liet het aan ons over om te beslissen.

Daar zit je dan als nieuwbakken vader en moeder, die alles goed willen doen. We wilden natuurlijk dolgraag naar huis, maar we wilden ook niets verkeerd doen voor ons kindje. Ik had wel gezien dat er nogal wat kamers op de kraamafdeling leeg stonden. Zou het daarom zijn dat die dokter ons nog wat langer in het ziekenhuis probeerde te houden? Hij had toch gezegd dat alles prima was met het kind en dat we naar huis konden? De verpleging vond ook dat alles prima ging. Waarom was die kinderarts eigenlijk komen kijken als alles goed was? Of zou die kinderarts naar ieder kind dat in het ziekenhuis wordt geboren komen kijken, voordat moeder en kind naar huis 'mogen'? Wij hadden niet om een kinderarts gevraagd. Wat zou dat onze zorgverzekeraar eigenlijk extra kosten, deze 'controle' door de kinderarts, terwijl ervaren verpleegkundigen allang hadden gezien dat er met ons kindje niks mis is?

Uiteindelijk hebben we besloten naar huis te gaan. Maar wel met de nodige angst en extra bezorgdheid voor ons kindje. We hadden bedacht dat als het toch niet goed zou gaan, we in een kwartiertje altijd weer naar het ziekenhuis konden gaan. Nadat we twee weken thuis waren was onze dochter weer boven haar geboortegewicht gegroeid. Geleidelijk nam onze zorg af. Er was immers niets mis met ons kindje. Ik snap nog steeds niet waarom die kinderarts ons in de stress moest storten door te zeggen dat we vanwege het kind misschien nog maar wat langer in het ziekenhuis moesten blijven. Zou hij zich wel realiseren hoe zo'n uitspraak bij onervaren ouders over komt? Ik denk het niet. Hij gaf zeker niet de indruk dat hij in ons als ouders geïnteresseerd was.



Zit het hart op de goede plaats?

Een goede arts:

- Is allereerst geïnteresseerd in wat u naar het spreekuur bracht.
- Wil graag weten wat u van hem of haar verwacht, alvorens over uw klachten te beginnen.
- Staat open voor uw gedachten over uw klacht of kwaal.
- Kan zich voorstellen dat ook emotionele factoren tot lichamelijke klachten kunnen leiden.
- Is in staat om te zeggen dat hij iets niet weet, of dat hij vanuit zijn vakgebied niets voor u kan doen.
- Geeft u begrijpelijke voorlichting over wat hij wel kan doen of nader kan onderzoeken.
- Maakt met u een goede afweging tussen kansen en risico's, voordelen en nadelen van mogelijke medische (be)handelingen.
- Dwingt u nooit tot overhaaste beslissingen.
- Vindt het prima als u een second opinion wilt, voordat u iets beslist.
- Heeft begrip voor persoonlijke omstandigheden, die uw beslissing kunnen beïnvloeden.
- Geeft eerlijk aan of hij wel of niet aan uw wensen tegemoet kan komen en waarom.
- Is bereid om meerdere mogelijkheden en prioriteiten met betrekking op (be)handelingen eerlijk met u te bespreken.
- Durft van mening te veranderen en fouten toe te geven.
- Ontneemt u niet de eigen verantwoordelijkheid voor uw lichaam.
- Bestelt u niet terug voor controle zonder uit te leggen wat u daar wijzer van wordt. Ook zal hij met u nagaan wat u zelf in de gaten kunt houden en wat hij via een telefonisch contact kan controleren.
- Laat u nooit langer dan tien minuten wachten voor zijn spreekuur. Als hij vijftien minuten de tijd heeft voor iedere klant, heeft hij dus een lege wachtkamer.