



*Dit boek gaat een substantiële bijdrage leveren aan een gezondheidszorg waarin artsen met meer plezier en voldoening werken en daardoor ook de kwaliteit van zorg inclusief de patiëntveiligheid op een hoger plan brengen.*

*prof.dr. Gerrit van der Wal, voormalig inspecteur-generaal bij de Inspectie IGJ*

## Anti-afbrandboek voor artsen

*Hans Rode*

ISBN 978 90 5898 343 5

Formaat: 14 x 22 cm

192 pagina's

Paperback

€ 27,50

Verschijnt 12 november 2021

Hans Rode laat je in dit boek de geheime route zien waarmee je als arts kunt slalommen tussen de piketpaaltjes in je medische carrière. En zelfs off piste kunt gaan, zonder in la-wines terecht te komen. Of je nu onzeker aan je eerste baan bent begonnen of juist met je handen in je haar zit omdat je niet weet of en hoe je je pensioen bereikt: dit boek geeft je richting en houvast. Behalve voor artsen ook geschikt voor familieleden, managers en bestuurders in de zorg. Onge-schikt voor 'baby-boomer-bullies' en artsen met lange tenen.

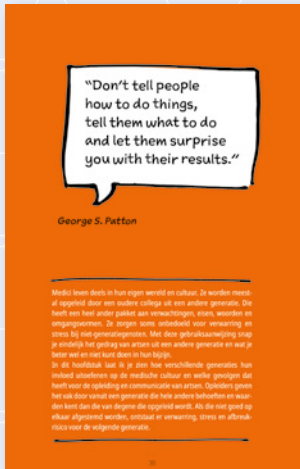
Dit boek is geen pil. Daar is het te dun voor. Het is ook geen zelfhulpboek. Die zijn er al genoeg voor artsen. Dit boek is een onderdeel van een platform. We zien het als onderdeel van een groter geheel: als een laboratorium waarin we werken aan een gezondheidszorg die klaar is voor de volgende generatie patiënten, artsen, coassistenten en collega-zorg-verleners. Voor artsen die hun roeping kunnen volgen in werk waar ze weer vrolijk van worden en gezond bij blijven, waar hun naasten gelukkig van worden en hun patiënten gezonder. Bij het boek zullen de komende tijd geaccrediteerde webinars, online trainingen en cursussen worden ontwikkeld.

*Hans Rode schrijft in een taal die dokters begrijpen en onderstreept zijn woorden door het te illustreren met zijn eigen bijzondere levensloop.*

*Edwin Knots,  
kinderarts en bestuurder*

*Ik kon het niet laten toch  
wat aan zelfhulp te doen... Bravo!*

*Bob Hoogenes, anios acute psychiatrie*



### 3 BABYBOOMERBULLIES AND MORE

Vier generaties artsen onder één dak

Toen ik na mijn trajecten in Malawi als anios psychiater begon in een academisch ziekenhuis, moest ik even wennen. Onze vrienden waren inmiddels vader en ouders geworden. Wij nog niet. We stelden nog rond in onze expeditie landhuizen en probeerden ons drie meer hoge houten huizen te slaan op het balkon te geven. Nergens in huis pastte daar al een klein gebouwtje. Het was mijn medelidende wif, bovendien wisten we niet of het zo'n veilig idee was. Het bleek te zijn. De termieten in Zimbabwe, waar hij een paar jaar uit arriveerde en daar het uitdrijven van termieten lang de weg had gestaan, hadden zich te goed gedaan aan zijn sokkel. Misschien zaten er nog een paar overlevende in. Na een paar maanden mijn gelag naar het dichte weer en de gefluister van onze medelidende aangehoord te hebben, ging mijn toemalige vrouw er sandor met een oude coltje. Ik vondde me verpleeg, bus en machines. Ik wilde wat minder gaan werken. Zo hoopde ik mijn aanstaande scheidung en het plotselinge verpleegte-rens te weren. Eigenlijk wilde ik vooral wat verbinding en troost zoeken bij vrienden. Bijnaar was ik de eerste meurgelie anio in ons ziekenhuis, die de opleiding parttime wilde afmaken. Dat betekende een werkbees van 36 in plaats van de gebruikelijke 48 uur. De reactie van een van mijn opbeiders: 'Gefeliciteerd met je zwangerschap. Hans? Een andere aanleiding om minder te werken konden ze bijnaar nog niet.

preventieve leefstijlveranderingen doen, brengen dit ook beter op hun paraten over en dit leidt tot meer en effectiever preventieve geneeskunde en daarmee tot gezondere patiënten? Het zit allen nog niet in de medische cultuur ingebakken om zelf gezond te leven. We ondervinden een deel van onze vgen primaire behoeften en de noodzaak tot zelfzorg vanuit onze medische opleiding en cultuur. Hoewel we weten dat een gestoorde nachtrust niet zo makkelijk kan zijn als het drinken van twee glazen alcohol, is er weinig op gericht om artsen goed te laten slapen als ze dienst hebben. En ook als ze geen dienst hebben, om zo geen tijd te verliezen met plitste op het toilet. Onze patiënten meedigen we aan tot een gelijkmatige levenswijze en zelf laten we dit achterwege. In verschillende ziekenhuizen is een genetisch screened onderzoek naar lichamelijke en psychische risicofactoren of aandeleningen inmiddels normaal of verplicht, net zoals hepatitis of hiv preventie. Het ontvangen van begeleiding bij inschrijftige gebeurtenissen op of buiten het werk zou ook standaard ingevoerd kunnen worden in zorginstellingen.

#### GEËF GELIJK EEN BELONING

Het is belangrijk om artsen net zo goed te belonen voor hun eigen gezonde en preventieve leefstijl als voor hun curatieve behandelingen. Een directe beloning is nodig om de stap tot verandering naar een betere lichamelijke of mentale gezondheid gemakkelijker te maken. Geaccrediteerde nascholing en training over het welzijn van artsen is daar een voorbeeld van. Het krijgen hiervan levert accreditatiepunten en een gezondheidbevorderend effect op voor medici. Andere beloningen zoals voordeel bij behandelingen en onderzoeken kunnen door werkgevers en arbeidszorgschiedstheoretici naar voren worden gebracht. Zelfzorg wordt ons niet met de medische pakketten ingegoten. Twee keer tandenpoetsen per dag (dat de meeste collega's waarschijnlijk nog niet doen) maar een halfuur omgestoorde lunchpauze is voor veel artsen geen dagelijks terugkerende gewoonte. Dat komt omdat we tijdens onze opleiding worden getraind in twee dingen:\*

- 1 De patiënt komt eerst (in de acute geneeskunde heel functioneel).
- 2 Geen ziekte tonen (dit is er onuitgesproken en onbewust ingesloten, maar daarom nog veel krachtiger).

Dike Drummond beschrijft bij artsen grafweg deze vier persoonlijkheidsproblemen die hij vaak tegenkomt als coach. In heten ze als geen ander van die jaren bij het AHS artsenstapunt.

- De Workaholic - jouw standaard en enige antwoord op problemen of uitdagingen is: harder werken.
- De Superhero - Elk probleem of uitdaging komt op jouw schouders terecht en je bent degene die met de oplossingen moet komen.
- De Perfectionist - je gruuwt van de gedachten alleen al: een medische misstap. Dat zal jou niet gebeuren als je alles maar doet in de juiste volgorde en je verwacht van anderen hetzelfde.
- De Lone ranger - je moet hier ook alles zelf doen, dus je mismanaget ook alles zelf.



## OVER DE INHOUD

Wat je als arts niet meekreeg tijdens de studie geneeskunde maar wel ontdekt in dit boek:

1. Hoe je omgaat met opleiders en collega's uit een andere generatie.
2. Hoe je relaties thuis of buiten het werk onderhoudt, herstelt en APK keurt.
3. Hoe je van een vrachtwagenchauffeur een arts maakt en andersom.
4. Hoe je energieslurpende patiënten en collega's vriendelijk de deur kunt wijzen.
5. Waarom het oplossen van problemen niet leidt tot geluk of succes.
6. Hoe je jouw patiënten geruststelt en uitnodigt om een volgende stap te nemen.
7. Hoe je kunt delegeren in plaats van presteren (en hoe je jouw manager managet).
8. Hoe je afrekent met je perfectionisme en onzekerheid.
9. Wat succesvolle artsen doen en laten om zich gelukkig te voelen.

*Hier en daar confronterend,  
maar vooral behulpzaam.*

*Edwin Knots, kinderarts en bestuurder*

## BESTELLEN?

U kunt *Het is maar werk* bestellen via [www.tijdstroom.nl](http://www.tijdstroom.nl) en verder in iedere (online) boekhandel in Nederland. Wilt u meerdere exemplaren in één keer aanschaffen voor uw organisatie? Dan bieden we u een aantrekkelijke korting. Neem contact op met de uitgever, Gina Doedens, voor meer informatie ([g.doedens@tijdstroom.nl](mailto:g.doedens@tijdstroom.nl) of 030 2364450).



## OVER DE AUTEUR

*Hans Rode* helpt artsen en gezondheidsinstellingen om topfit te blijven in een high-performance omgeving. Hij werkte als SEH-arts, stafid en medisch directeur in binnen- en buitenlandse ziekenhuizen, vloog als privépiloot in Afrika en werkt nu ruim tien jaar als psychiater en ondernemer. Hij werkte en schreef voor grote bedrijven en organisaties zoals de artsenfederatie KNMG, *Medisch Contact*, de Inspectie IGJ, KLM en academische ziekenhuizen.

**BESTEL ONLINE VIA [WWW.TIJDSTROOM.NL](http://WWW.TIJDSTROOM.NL)**