

# MO

## MedischOndernemen

Succesvol ondernemen en samenwerken in de eerste lijn

8

MELANIE MEIJER (DOKTER BLOEM):

**Het duurde  
negen maanden  
voordat we  
van start konden.  
En toen kwam  
corona'**

18

HUISARTS **GIJS-JAN MACKAY**

'Het **klassieke** praktijkhouder-  
schap is op zijn **retour**'

27

HUISARTS **BERNARD KRAL**

'Als je **geen winst** maakt, blijft  
je praktijk **niet bestaan**'





Melanie Meijer (Dokter BLOEM®) over de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI):

# ‘Sommige mensen pakken het op, anderen haken af’

**Door:** Martin Zuithof, **Fotografie:** Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek

Melanie Meijer, huisarts en leefstijlarts in Zutphen, is oprichter van Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek, die in 2019 van start ging. ‘BLOEM’ staat voor ‘Beweging’, ‘Lidmaatschappen’, ‘Ontspanning’, ‘Eten en drinken’ en ‘Motieven’. En voor het tot bloei komen van je gezondheid. ‘Je denkt dat iedereen wel weet dat elke dag groenten eten nodig is voor je vitaminen en mineralen. Hele bevolkingsgroepen weten niet dat dat essentieel is.’

Direct in het begin van het gesprek geeft Melanie Meijer aan dat ze al vroeg ontdekte hoe groot de kloof tussen arm en rijk is. En hoe die zich vooral ook manifesteert in de gezondheid van mensen. 'Ik dacht: waar zit de kraan nou die we kunnen dichtdraaien, zodat de kloof niet groter wordt.' De zoektocht naar manieren om de 'kraan van ongezondheid' dicht te draaien en haar ervaringen als waarnemer en als huisarts in verschillende gevangenissen, leidde tot haar visie op een gezonde leefstijl. Ter geruststelling vertelt ze dat ze af en toe zelf ook toegeeft aan verleidingen als chocola. 'Een dagelijks genietmoment is heel belangrijk. Je moet vooral leren om iets te kiezen dat niet schadelijk is.'

Meijer (49) studeerde bedrijfskunde aan de Nyenrode Business Universiteit, maakte vervolgens carrière in de accountancy binnen de reclamebranche. 'Toen ik dertig was, besloot ik alsnog mijn droom te realiseren en geneeskunde te gaan studeren in Utrecht. Ik verkocht mijn appartement en ging daarvan studeren. In 2012 op mijn 40e studeerde ik af als huisarts.' Tijdens haar studie kwam ze er al snel achter dat het aantal klachten dat curatief te behandelen is, beperkt is. 'Al bij een van de eerste colleges vertelde een hoogleraar dat er

## 'Het duurde negen maanden voordat we van start konden. En toen kwam corona'

hooguit veertien procent curatief kan worden behandeld. En dat de rest symptoombestrijding is. Als huisarts word je kortom niet opgeleid als coach die de patiënt ondersteunt om tot gezond gedrag te komen.'

### BLOEM® Leefstijlbegeleiding

In 2012 begon Meijer als vaste waarnemer en maakte lange dagen. 'Ik kreeg zestienjarige meisjes die voor een abortus kwamen, moeders die geen Nederlands spreken, alle problemen van Amsterdam Zuidoost kwamen voorbij. Daarnaast werkte ik een dagdeel in de week in de vrouwengevangenis in Nieuwersluis.' Bovendien begon ze haar eigen praktijk 'BLOEM® Leefstijlbegeleiding' en deed ze de postdoctorale opleiding 'Integrative medicine en leefstijlgeneeskunde'. 'Mensen houden zich ziek door hun eigen gedrag. Dat is allemaal wetenschappelijk aangetoond. De 'BLOEM®' bedacht ik tijdens mijn tweede zwangerschapsverlof. Het is een acroniem voor 'Beweging', 'Lidmaatschappen', 'Ontspanning', 'Eten en drinken' en 'Motieven'. Om echt duurzaam je gedrag te veranderen, is het fijn om in een multidisciplinair team te werken, met bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtiste en psycholoog.'

In 2014 begon ze als huisarts in de mannengevangenis in Zutphen, waar ze vijf jaar lang spreekuur draaide naast haar werk in de huisartspraktijk. Ze leerde dat veel mensen geen informatie over goede voeding hebben. 'Er was iemand die een suikerniveau van 20 had, torenhoog. Hij bestelde per week zeven anderhalve liter flessen cola, die gingen allemaal op, omdat hij geen water lustte, althans dat dacht hij. Ik overtuigde hem ervan dat hij er onmiddellijk mee moest stoppen. Hij verving vervolgens de cola door water met zoetjes en citroensap. En knapte op. Je denkt dat iedereen wel weet dat elke dag groenten eten nodig is voor je vitaminen en mineralen. Hele bevolkingsgroepen weten dus niet dat dat essentieel is. Sommige mensen denken dat je er met worstjes, shoarmabroodjes en pizza's ook wel komt.'

### Ongezonde keuzes zijn vaak onbewust

In 2018 maakte ze een nieuwe start met haar leefstijlconcept in de Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek. Ze besloot de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) te gaan aanbieden, die vanaf 2019 in de basisverzekering zit. Leefstijlcoaches moeten daarvoor HBO-geschoold zijn en lid van Beroepsvereniging voor Leefstijlcoaches Nederland (BLCN). 'Leefstijlcoaches richten zich standaard op 'beweging', 'eten en drinken' en 'ontspanning'. Motieven en lidmaatschappen zitten wel in die visie, maar nogal impliciet. Als je ze expliciet maakt en combineert met vragenlijsten, dan zorg je dat dit ook echt aandacht krijgt. Als je je nieuwe leefstijl wilt vasthouden en toch ongezonde keuzes maakt, doe je dat niet expres. Oorzaken zijn vaak onderbewuste neigingen en waar komen die vandaan? Dan kom je bij iemands motieven. Vaak zijn het kleine of grote trauma's, en het niet goed kunnen ontspannen. Ze roken, hebben alcohol en suiker nodig om toch te kunnen ontspannen of zich

### CV MELANIE MEIJER (1971)

|              |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2012 – 2019  | Huisarts bij diverse praktijken en penitentiaire inrichtingen                                                                                                                                   |
| 2013 – heden | Bestuurslid bij Huisarts Advies Groep Seksuele Gezondheid en Stichting Kind en Seksualiteit                                                                                                     |
| 2019 – heden | Leefstijlarts en consultatief huisarts bij Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek, Medische Adviesraad Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging Raad van Advies Stichting Je Leefstijl als Medicijn |
| 2020 – heden | Huisarts in leefstijl-huisartspraktijk Dokter BLOEM® Huisartspraktijk                                                                                                                           |

[www.dokterbloemleefstijlkliniek.nl](http://www.dokterbloemleefstijlkliniek.nl)

## Voor een bloeiende gezondheid

### Beweging

- Beweeg dagelijks 20-30 minuten zodanig dat je hart sneller gaat kloppen
- Train tenminste twee keer per week de arm-, been- en rompspieren
- Plan vaste momenten op je dag en in de week om te bewegen
- Zoek een maatje om het beter vol te houden
- Probeer buiten te bewegen, in de natuur

**DOKTER BLOEM®**  
Leefstijlkliniek

### Motieven

- Wees nieuwsgierig en leergierig
- Zorg voor een doel in je leven waarmee je je verbonden voelt
- Zorg voor een dagelijks geniet-momentje (*me-time*)
- Bedenk dagelijks waar je dankbaar voor bent
- Zoek (vrijwilligers)werk waarin je iets kunt betekenen voor de ander of voor de samenleving
- Blijf een onderdeel van de samenleving tijdens pensioen, werkloosheid of burn-out

### Eten en drinken

- Eet 2-3 maaltijden per dag
- Eet per dag minimaal 400 gram groenten
- Vul dit aan met gezonde eiwitten en vetten, zoals vette vis
- Eet maximaal 300 gram rood vlees per week
- Kook met verse en natuurlijke producten
- Neem de tijd om te eten, eet met aandacht en kauw 20-40 keer
- Drink minimaal 1,5 liter water of kruidenthee, zwarte koffie maximaal 4 kopjes per dag
- Eet 12 van de 24 uur niets



### Lidmaatschappen

- Vertel een naaste dagelijks wat je bezighoudt, of schrijf het op
- Neem bewust de tijd om met jouw dierbaren samen te zijn
- Bespreek met je partner jouw wensen en grenzen op seksueel gebied
- Als je geen (seksuele) partner hebt, gun jezelf regelmatig een massage
- Zoek contact met anderen, bijvoorbeeld vanuit een gezamenlijke interesse
- Minimaliseer *social-media* en realiseer je: het gras bij de burens is altijd groener

### Ontspanning

- Richt dagelijks de aandacht naar binnen: op je lijf of ademhaling, voel hoe je zit of ligt
- Wees bewust van wat er in je omgaat en benoem de emoties die je voelt
- Werk aan verslavende gewoontes, leer anders omgaan met stress
- Wees blij met jezelf, wees mild, leer vergeven, leer relativeren en omgaan met tegenslagen
- Zorg voor een goede slaap van minimaal 7,5 uur
- Rustige muziek, met aandacht koken, in stilte eten, wandelen of hardlopen, het helpt allemaal

BLOEM® staat voor 'Beweging', 'Lidmaatschappen', 'Ontspanning', 'Eten en drinken' en 'Motieven', en voor het tot bloei komen van je gezondheid. Copyright© 2019 Dokter BLOEM® Leefstijlkliniek

te troosten. Onze opvoeding speelt ook een rol. Als we iets vieren stoppen we van alles in onze mond, als we troost nodig hebben ook. We zijn een soort zuigelingen.' Huisartsen zaten niet echt op leefstijlbegeleiding te wachten, merkte Meijer, toen het moeite kostte de regionale zorggroep te overtuigen van het aanbieden van deze GLI. 'De zorgverzekeraar wilde niet met individuele

## 'In het eerste half jaar zitten we erboven op om nieuw gedrag aan te leren'

leefstijlcoaches afspraken maken, zij zouden zich moeten aansluiten bij de regionale zorggroep. Dan had de verzekeraar een loket, onder meer om het geld te verdelen naar de leefstijlcoaches. De zorggroep wilde dat aanvankelijk niet, omdat ze niet waren opgetuigd voor 'de leefstijlcoach' als paramedisch beroep. Ik ben waarnemend huisarts én gecertificeerd leefstijlcoach en ik wilde met mijn team de GLI aanbieden. Daarom heb ik een plan geschreven voor deze leefstijlkliniek. Want je kunt het niet maken dat de interventie wel in de basisverzekering zit, maar dat de inwoners van Zutphen er geen gebruik van kunnen maken.' En dat terwijl in de regio de risicogroep voor obesitas nog boven het landelijk gemiddelde ligt, betoogt Meijer. Van de 49.000 inwoners is meer dan de helft te zwaar.

### We leven in een obesogene samenleving

Uiteindelijk kocht de regionale zorggroep toch een systeem en konden de declaraties van de leefstijlcoaches na negen maanden alsnog worden ingediend. Sinds oktober 2019 biedt BLOEM® in overleg met GGD, de regionale zorggroep en Zilveren Kruis het Slimmer-programma aan. Inmiddels begeleidt het team elf groepen.

Het traject bestaat uit een half jaar elke week een groepsbijeenkomst en daarna anderhalf jaar lang groeps gesprekken en coachingsgesprekken. Meijer: 'In het eerste half jaar zitten we er bovenop om nieuw gedrag aan te leren. De volgende anderhalf jaar gaat om gedragsbehoud en daar zit de grote uitdaging. Tijdens alle feest- en verjaardagen zie je bijvoorbeeld in wat voor een obesogene omgeving we zitten. In alle reclame gaat het steeds over koeken en suikerproducten. Suiker is extreem verslavend, je wordt er continu mee lekker gemaakt. En als ik het zelf al lastig vind, hoe moet ik dan mijn deelnemers daarvan afkrijgen? Ze zijn vaak minder opgeleid, suikerverslaafd, met een BMI van 30 en insulineresistentie.' Maar Meijer ziet de eerste resultaten. 'De groep die ik begeleid is na een jaar nog steeds met zijn twaalfen, met een gewichtsafname van 9 procent, wat neerkomt op 10 kilo. Een probleem is dat mensen het, na de intensieve begeleiding in het eerste half jaar, weer alleen moeten doen. Dan hebben ze nog anderhalf jaar, om het vol te houden. Lukt je dat, dan ben je een hele sterke dame of meneer.'



Melanie Meijer: 'Onze opvoeding speelt ook een rol. Als we iets vieren stoppen we van alles in onze mond, als we troost nodig hebben ook. We zijn een soort zuigelingen'

### TIPS VOOR VERBETERING VAN DE GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE

- Beloning voor het volhouden van nieuw gedrag, b.v. via de zorgverzekeraar
- Financiering waardoor groepsbijeenkomsten gedurende het gehele traject mogelijk zijn
- Reële vergoeding van de leefstijlcoaches, zodat ook de voorbereidingsuren, het casemanagement en eventuele overhead wordt vergoed. Zo zal het voor meer leefstijlcoaches aantrekkelijk zijn om de GLI aan te bieden
- Strengere selectie bij de huisarts: alleen deelnemers die gemotiveerd genoeg zijn om én in de groep én twee jaar lang aan de slag te gaan met hun leefstijl. Keuze voor de GLI is vrijwillig maar niet vrijblijvend
- Een gezondere omgeving waarin gezond gedrag makkelijker is vol te houden. Denk aan voedingsaanbod in kantines, in automaten op scholen, bedrijven, ziekenhuizen, zwembaden en sportscholen, en ook meer ruimte om buiten te bewegen en te spelen
- Een financieel aantrekkelijker aanbod door gezondere keuzes goedkoper te maken dan ziekmakende alternatieven in de supermarkt