

Een bijzondere huisarts Even voorstellen: Ingrid Verbeek-Starink, Medisch Coach

Voorjaar 2016 is Ingrid Verbeek-Starink uit Abcoude, naast haar werkzaamheden als huisarts, gestart als Medisch Coach om het gat tussen huisarts en patiënt op te vullen. Ook geeft zij aanvullende (=complementaire) zorg zoals Therapeutic Touch, ademhalingsoefeningen en handmassage.

Waarom Medisch Coach?

Ik ben meer dan 30 jaar huisarts (waarvan 22 jaar in Mijdrecht). In de huisartsenpraktijk blijkt er een grote behoefte te zijn aan uitgebreidere uitleg over de (medische) diagnose en aan advies hoe met een aandoening om te gaan. Onze voormalige minister van Gezondheid, Edith Schippers, constateerde al, dat er plaats is voor iemand tussen de huisarts en de patiënt, die eens goed de tijd kan nemen voor de mensen om een heldere uitleg te geven over wat ze precies mankeren, wat dat betekent voor hun dagelijks leven en hoe ze daar het beste mee om kunnen gaan. Er wordt te veel gemedicaliseerd. We worden ouder en daar horen sommige ouderdomskwalen nu eenmaal bij. Als huisarts heb je vaak niet

voldoende tijd om alles eens rustig uit te leggen. Een goede uitleg scheelt huisartsbezoeken en leidt tot begrip en kennis bij de patiënt. Een win-win situatie dus.

Waar komt je belangstelling voor aanvullende zorg vandaan?

Tijdens mijn studie geneeskunde kwam net het boek van Paul van Dijk over alternatieve geneeswijzen in Nederland uit. Ik vond dat heel interessant en verdiepte mij daarin. Mijn basisscriptie ging hierover en ik ben uiteindelijk een huisarts geworden die open staat voor complementaire/alternatieve zorg, mits veilig en effectief. Ik heb de afgelopen jaren naast mijn reguliere bijscholingen, ook een aantal cursussen op het

gebied van complementaire/aanvullende zorg gevolgd, zoals Intuïtieve Ontwikkeling bij het Centrum voor Leven en Intuïtie in Utrecht, de opleiding Therapeutic Touch bij het van Praag Instituut in Utrecht en ook nog Intuïtie en magnetiseren in Amsterdam. Ik gebruik mijn kennis en ervaring als huisarts hierbij. Hoewel niet altijd wetenschappelijk bewezen, blijkt aanvullende zorg zeer effectief te zijn. Meer dan 92% van de Nederlandse ziekenhuizen biedt een of andere vorm van complementaire zorg aan!

Wat is Therapeutic Touch?

Therapeutic Touch is een vorm van aanvullende zorg, die in Nederland helaas nog niet vergoed wordt door de zorgverzekeraars. In de ons omringende landen is dat wel zo. Het heeft zeker een overlap met magnetiseren. Je benadert de mens in zijn geheel (lichaam en geest). Ik probeer je energieveld in balans te brengen en activeer je eigen genezende kracht. Dat we die kracht hebben weten we, want als je bijvoorbeeld een wondje hebt, dan komt daar eerst een korstje op en dan groeit er gezonde huid onder. Dan valt het korstje eraf en is het wondje genezen. Als je in balans bent, dan geeft dat ontspanning waardoor je je prettiger voelt. Daardoor kunnen klachten verminderen en soms zelfs verdwijnen. Het gaat bij Therapeutic Touch vooral om 'Care' (ondersteuning, verlichting) en niet zozeer om 'Cure' (genezing).

Wanneer Therapeutic Touch?

In het algemeen is het toepasbaar bij iedere ziekte, maar de effecten hiervan zijn niet altijd onderzocht. Het is bewezen werkzaam bij: stress, pijn, angst, onrust, wond/botgenezing, slaapproblemen, misselijkheid, obstipatie, jeuk, vermoeidheid. Ook vóór en na een operatie Therapeutic Touch krijgen, kan de wondgenezing versnellen. Bij chemo- en bestralingsbehandelingen van patiënten met kanker, kan het ook vervelende bijwerkingen verlichten, maar het zal de kanker niet genezen. Daarvoor blijft behandeling bij de specialist in het ziekenhuis nodig. Het komt dus niet in de plaats van, het is aanvullend. Tenslotte kan Therapeutic Touch ook gegeven worden



aan mensen in het eindstadium van hun leven, die terminaal zijn. Het kan hen rust geven en het sterven vergemakkelijken. Dit is een bijzondere vorm van Therapeutic Touch.

Hoe gaat het in zijn werk?

Iemand maakt een afspraak met mij en ik kom bij diegene thuis. Ik neem de tijd die nodig is en begin altijd met een uitgebreid gesprek. Daarna bepalen we samen welke vorm van aanvullende zorg ik ga geven. Dat kan Therapeutic Touch zijn, ademhalingsoefeningen en/of een ontspannende handmassage. De reden dat ik bij de mensen thuis kom is omdat in de praktijk blijkt dat men erna vaak erg moe en slaperig is. Het is dan prettig om 15-20 minuten te gaan liggen. Om iemand dan alleen op de fiets of in de auto naar huis te laten gaan, vind ik niet verantwoord, vandaar.

Wat is je doel?

Een brug slaan tussen de reguliere zorg en de complementaire/aanvullende/ondersteunende zorg. Deze twee kunnen elkaar zo mooi aanvullen en het is zo jammer dat daar te weinig gebruik van wordt gemaakt. Ik volg mijn hart en werk als huisarts én complementaire zorgverlener. Het voelt als thuiskomen...

Waar vind ik meer informatie en hoe komen we met jou in contact?

Via www.jouwmedicoach-starink.nl, tel: 06-42279718, e-mail: jouwmedicoach@gmail.com



Jouw Medicoach

Ingrid Verbeek-Starink | Medisch Coach

Wat bedoelde mijn dokter nu eigenlijk?

In een gesprek geef ik u extra uitleg en duidelijkheid.

Wat betekent deze diagnose voor mij?

Samen kijken wij hoe u het beste met uw aandoening om kunt gaan, met mijn meer dan 30 jaar ervaring als huisarts (o.a. 20 jaar in Mijdrecht).

Aanvullende zorg

Ook bied ik aanvullende zorg ter ontspanning en ter verlichting van uw klachten, o.a. Therapeutic Touch, ademhalingsoefeningen en ontspannende Aroma handmassage. Ik kom bij u thuis.



www.jouwmedicoach-starink.nl
06 422 797 18 | jouwmedicoach@gmail.com