

IN VOL BEDRIJF

Tekst Piet van Buul



Ingrid Verbeek-Starink is medisch coach

"Medicoach heeft brugfunctie tussen arts en patiënt"

Ze is al meer dan dertig jaar huisarts. Tweeëntwintig jaar was Ingrid Verbeek-Starink uit Abcoude werkzaam in de praktijk van dokter Pieter Koopmans in Mijdrecht en inmiddels is ze nu al tien jaar actief in Breukelen. Ze kent de gang van zaken in de huisartsenpraktijk als geen ander. Dagelijks heeft ze te maken met het feit dat je als huisarts vaak te weinig tijd aan je patiënt kunt besteden. Daarom heeft ze besloten om als medisch coach een bijdrage te leveren om het gat tussen de huisarts en de patiënt op te vullen. Daarnaast heeft zij zich gespecialiseerd in aanvullende zorg, zoals 'Therapeutic Touch', ademhalingsoefeningen en handmassage. En intussen blijft ze gewoon huisarts in Breukelen.

"De vorige minister van gezondheid, mevrouw Edith Schippers, heeft al eens vastgesteld dat er plaats is voor iemand tussen de huisarts en de patiënt die goed de tijd kan nemen voor de mensen," zegt Ingrid. "Wanneer je als huisarts een diagnose hebt gesteld en daarvoor de passende medicatie hebt voorgeschreven, is daarmee feitelijk de kous niet af. Je zou eigenlijk de betrokken patiënt graag uitgebreider uitleggen wat hij of zij precies mankeert en wat dat betekent voor het dagelijks leven. Artsen gebruiken vaak allerlei medische termen, die voor de patiënt niet altijd meteen helder zijn. Naarmate mensen ouder worden, krijgt men ook te maken met allerlei gezondheidsproblemen die met de leeftijd te maken hebben. Niet elke klacht is te verhelpen en in veel gevallen moet men ermee zien te leven. De vraag is dan hoe je daarmee omgaat. Ook wanneer mensen bij de specialist in het ziekenhuis zijn geweest, komt men vaak met tal van vragen thuis. Men snapt het niet helemaal en kan niet overzien hoe men met al die informatie om moet gaan. In plaats van een bezoek aan de huisarts, die alles nog eens uit zou kunnen leggen, is de 'medicoach' bij uitstek degene die deze taak van de huisarts kan overnemen. Gezien mijn jarenlange ervaring als huisarts kan ik daar een grote rol in spelen. Wanneer mensen een goede uitleg krijgen, leidt dat tot begrip en kennis en dat geeft rust. Dat scheelt weer een aantal bezoeken aan de huisarts. Het is dus een duidelijke win-win-situatie," aldus Ingrid. Op verzoek kan zij ook meegaan naar de specialist in het ziekenhuis om bij het gesprek aanwezig te zijn.

Aanvullende zorg

Naast haar werk als huisarts en medisch coach biedt Ingrid ook aanvullende zorg ter ontspanning en ter verlichting van klachten. Deze complementaire/alternatieve zorg is een vakgebied dat haar al vanaf het begin van

haar carrière heeft geboid.

"Ik kwam tijdens mijn studie geneeskunde in aanraking met deze vorm van zorg door het boek van Paul van Dijk over alternatieve geneeswijzen in Nederland. Ik heb er mijn basisarts-scriptie over geschreven. Als huisarts stond ik altijd open voor deze vorm van zorgverlening. Naast mijn reguliere bijscholingen heb ik dan ook een aantal cursussen op het vlak van aanvullende zorg gevolgd. Omdat gebleken is dat deze aanpak erg effectief is, heb ik besloten om ook deze zorg aan te bieden. De aanvullende zorg die ik bied, bestaat onder meer uit 'Therapeutic Touch', ademhalingsoefeningen en ontspannende aroma-handmassage."

Therapeutic Touch

Ingrid realiseert zich dat alternatieve geneeswijzen hier en daar nog wel eens met de nodige scepsis bekeken worden. Toch is ze ervan overtuigd dat ze met haar aanpak door middel van Therapeutic Touch, magnetiseren en handmassage veel klachten kan verminderen en soms ook kan oplossen. "Je hoeft er niet in te geloven," zegt Ingrid. "Ervaar het maar. Mijn aanpak is erop gericht om verstoringen op te heffen. De energie weer door je lichaam te laten stromen en klachten te verminderen of te laten verdwijnen. Ik heb ontdekt dat ik door middel van mijn handen energie kan overbrengen naar anderen. Het is alsof mensen een gekreukeld laken om zich heen hebben. Door middel van de uitstraling via mijn handen strijk ik als het ware de kreukels weer glad en gaat de energie naar de plek waar dat nodig is."

Beperkt aantal contacten

"Het is niet de bedoeling dat mensen met klachten gedurende lange tijd bij mij komen," zegt Ingrid. "Ze moeten niet van mij afhankelijk worden. Ik streef ernaar dat ik met één tot maximaal vijf keer de energievelden weer in evenwicht heb gebracht. Hierbij activeer ik de eigen genezende kracht



Ingrid Verbeek-Starink: "Er plaats is voor iemand tussen de huisarts en de patiënt die goed de tijd kan nemen voor de mensen. Iemand die de betrokken patiënt uitgebreider kan uitleggen wat hij of zij precies mankeert en wat dat betekent voor het dagelijks leven."

FOTO PATRICK HESSE

van het lichaam. Deze aanpak is bij tal van klachten toepasbaar. Denk aan spierklachten, hoofdpijn, fracturen, slecht slapen, nek-, schouder- en rugklachten of obstipatie. Het werkt bij vermoeidheid en geeft energie, waardoor je stemming ook verbetert. Op die manier kunnen we het leven een stuk aangenamer maken. Je kunt nu eenmaal niet alles genezen. Maar mensen zijn er vaak al enorm mee geholpen wanneer ze leren hoe ze met hun klacht om kunnen gaan en hoe ze ermee kunnen leren leven."

Voor deze vorm van zorg bij Ingrid is geen verwijzing nodig. In een eerste gesprek wordt nagegaan waar men behoefte aan heeft en wat de beste aanpak is. Dat kan dus een nadere uitleg van de diagnose zijn, Therapeutic Touch, maar ook handmassage of ademhalingsoefeningen. "Omdat men direct na Therapeutic Touch vaak erg moe en slaperig is, ga ik meestal naar de mensen thuis," zegt Ingrid.

Lezersaanbieding

Voor lezers van De Groene Venen

heeft Ingrid een aantrekkelijke aanbieding. Op vertoon van dit 'In Vol Bedrijf'-artikel betaalt men voor de eerste keer slechts 15 euro voor een gesprek én Therapeutic Touch of handmassage, indien er een afspraak gemaakt wordt vóór 1 maart aanstaande.

Ingrid Verbeek-Starink, medisch coach en aanvullende zorg, is gevestigd in Abcoude. Tel. 06-42279718. Voor meer informatie:

www.jouwmedicoach-starink.nl

Huisartsenpost en Spoedeisende Hulp in Woerden nu gesloten

Inwoners uit Woerden en omstreken kunnen voor spoedzorg niet meer terecht op de locatie Woerden van het St. Antonius Ziekenhuis (voorheen Zuwe Hofpoort). Zowel de Huisartsenpost als de Spoedeisende Hulp zijn gesloten. Hieronder leest u waar u voortaan terecht kunt voor spoedzorg.

Huisartsenzorg

Op werkdagen kunnen inwoners overdag (8 tot 17 uur) terecht bij de eigen huisartsenpraktijk. Voor spoedeisende huisartsenzorg buiten kantooruren, tijdens de weekenden en feestdagen

kan men terecht op de Huisartsenpost Leidsche Rijn in het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht (Soestwetering 1). Wanneer het (medisch) noodzakelijk is, rijdt de huisarts een visite. De huisartsenpost werkt op afspraak en is bereikbaar onder het (nieuwe) telefoonnummer 088-1309620.

Spoedeisende Hulp

Voor spoedeisende hulp kunt u terecht bij de Spoedeisende Hulp in het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht (Soestwetering 1) of Nieuwegein (Koekoekslaan 1). De locatie Utrecht wordt momenteel uitgebreid met vier high care behandelkamers en medio 2018 komt er extra röntgencapaciteit. De Spoedeisende Hulp is altijd (24/7) bereikbaar via tel. 088-3203300.

Tandarts spoedpraktijk

Patiënten met spoedeisende tandklachten kunnen de Tandarts spoedpraktijk in het St. Antonius Ziekenhuis bellen op tel. 0900-8602 om een afspraak te maken voor de avond, nacht en het weekend. Eventueel noodzakelijke medicatie krijgt men mee vanuit de praktijk of wordt verstrekt via de St. Antonius Apotheek in het ziekenhuis, die dagelijks geopend is tot 22 uur. Buiten de openingstijden kan de koerier van de Utrechtse Dienstoptheek de medicatie thuis bezorgen. Patiënten die de spoedpraktijk bezoeken, betalen hun behandeling direct met pin. De rekening kan achteraf worden ingediend bij de zorgverzekeraar.

 Jouv Medicoach

Ingrid Verbeek-Starink | Medisch Coach

Wat bedoelde mijn dokter nu eigenlijk?

In een gesprek geef ik u extra uitleg en duidelijkheid. Samen kijken wij hoe u het beste met uw aandoening om kunt gaan, met mijn meer dan 30 jaar ervaring als huisarts (o.a. 22 jaar in Mijdrecht).

Aanvullende zorg

Ook bied ik aanvullende zorg ter ontspanning en verlichting van uw klachten, zoals Therapeutic Touch en handmassage.

U kunt mij altijd bellen voor informatie of overleg.

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



 **Firma F.A. Ruizendaal & Zonen**
Boom / fruitkwekerij - Aanleg & Onderhoud van tuinen

Het is nu een mooie tijd om fruitbomen te planten:
Appel/peer/kers/pruim/bessen/frambozen/bramen

Haagplanten:

Beuken/liguster/coniferen/laurier

Robijn appels 12 kilo € 10,-

Goudreinetten 12 kilo € 10,-

 RUST

Poeldijk 2a 3646 AW Waverveen Tel: 0297-281122 www.firmaruizendaal.nl

 **W&B Mijdrecht**
Coach

Succesvol afvallen

onder persoonlijke begeleiding
en tegen een scherp tarief

Maak een afspraak voor een

Gratis intakegesprek

06-11752595

of

info@weightforyou.nl

Weight for You
Praktijk voor gewichtsbeheersing