

# "MENSELIJKE ZORG MET ÉCHTE AANDACHT."

Nu aan de Nieuweweg 2 te vinden: **Femme Zijlstra, de Kijk & Luister Dokter**

Femme Zijlstra heeft na meer dan 25 jaar ziekenhuiservaring het roer omgegooid. In haar gehele carrière en vooral na haar eigen burn-out zag zij de noodzaak voor een andere benadering van ziekte en gezondheid. Een benadering waarin meer tijd en aandacht wordt gegeven aan de mens en alle meespelende factoren aan bod komen. Lichaam, geest én ziel. Door daarbij echografie te gebruiken kan de innerlijke gezondheid ook letterlijk in beeld worden gebracht. Het idee voor de Kijk en Luister Dokter was daarmee geboren.



In de praktijk ziet Zijlstra dat veel mensen met chronische klachten geen soelaas vinden in het reguliere medische circuit. "Vaak is er weinig tijd en aandacht voor de patiënt en de focus ligt doorgaans op symptoombestrijding. Dit biedt geen structurele oplossing en klachten keren in dezelfde of andere vorm vaak terug. Dit kan écht anders." vertelt Zijlstra. Door tijd te nemen en aandachtig te luisteren komt het hele verhaal van de patiënt aan bod. Daarnaast gebruikt Femme Zijlstra echografie om klachten letterlijk in beeld te brengen, bijvoorbeeld bij pijnlijke borsten of buikpijn. "De kracht van mijn echo is dat ik verder kijk dan alleen het symptoom en ook op zoek ga naar andere kenmerken van gezondheid. De patiënt kan meekijken en er is ruimte voor uitleg en vragen"

Mensen kunnen voor uiteenlopende klachten in de praktijk terecht. Denk hierbij aan: onbegrepen klachten (SOLK), aanhoudende buikpijn en vragen/zorgen over borsten of knobbeltjes. "Mensen hebben te vaak het gevoel dat ze nergens terecht kunnen, die drempel wil ik wegnemen"

De duizenden echo's die Zijlstra als radioloog maakte maakten haar attent op verborgen tekenen van (on)gezondheid. Bij buikecho's wordt bijvoorbeeld vaak leververvetting gezien, een van de tekenen van een ongezonde leefstijl.

"Het wordt steeds meer bekend dat leefstijlfactoren als voeding, beweging en stress een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van klachten en ziekte. Maar we waren niet gewend om dat in beeld te brengen", aldus Zijlstra. Ook wordt steeds duidelijker hoeveel invloed (verdrongen) emoties op ons lijf hebben en op den duur ziekmakend zijn. Trauma's en ervaringen uit de kindertijd (ACE) kunnen jaren later (onbewust) klachten veroorzaken. "

## Leefstijl doet er toe

Een gezonde leefstijl is steeds vaker een onderwerp van gesprek. De adviezen vliegen je om de oren. Maar leefstijl is meer dan voeding en beweging. Ook aandacht voor stress, zowel van de buitenwereld als van onszelf, mag volgens Zijlstra niet ontbreken.

De invulling van die gezonde leefstijl is daarom dus ook niet voor iedereen gelijk. Kiezen voor een snelle oplossing leidt vaak niet tot het gewenste resultaat. Een streng dieet volgen terwijl je vol met stress zit door je werk? Of te fanatiek de sportschool in waardoor je jezelf voorbij loopt?

"In een consult bij de Kijk en Luister Dokter maken we samen een plan, waarmee jij met de opgedane inzichten concrete stappen kunt gaan zetten. Zodat je de balans en vertrouwen in je lijf terug kunt vinden. Daarmee kunnen klachten verdwijnen en is zelfs volledig herstel mogelijk. Bel gerust vrijblijvend eens, ik luister graag naar je verhaal"

Met de Kijk en Luister Dokter geeft Femme Zijlstra een unieke invulling aan deze nieuwe benadering van ziekte en gezondheid. "Hier in Roden heb ik een plek gevonden waarin ik mijn visie eindelijk in de praktijk kan brengen."

Benieuwd wat Femme Zijlstra voor jou kan doen? [www.kijkenluisterdokter.nl](http://www.kijkenluisterdokter.nl).

Bel vrijblijvend naar 06 30 45 57 41



Bij Bart van Veenen staat innovatie al vanaf dag 1 hoog op het lijstje. De wereld van fysiotherapie ontwikkelt zich continu en Bart gaat graag met de tijd mee. Zo beschikken ze vanaf 2022, als 1 van 2 praktijken in heel Noord-Nederland, over *Magneetveldtherapie*. Dit is een unieke techniek geschikt voor lastig te behandelen spier-, pees- en gewrichtsklachten. Femme en Bart zijn beide zelfstandige ondernemers die elkaars visie delen en graag de handen in elkaar slaan om hun zorg te kunnen combineren.

Bij Fysiotherapie B.C. van Veenen delen ze de holistische visie van Zijlstra op ziekte en gezondheid. In de praktijk zien zij deze problematiek ook terugkomen. Denk aan de invloed van onderliggende factoren als stress bij fysieke klachten. Maar ook behandelen ze regelmatig blessures bij mensen die te hard van stapel lopen in een poging om gezonder te leven.

Dat de balans vinden, zoals Zijlstra al eerder aankaart, lastig kan zijn beaamt van Veenen. Bij hun Fysio Fitness en Fysio Beweegcirkel proberen ze daarom de drempel altijd laag te houden. Kleine groepjes, gezelligheid en ruimte voor

vragen en dialoog is de kern. Als fysiotherapie praktijk merken zij daarnaast hoe belangrijk het bewegen is. "Vooral op wat latere leeftijd geeft beweging zo'n meerwaarde, fysiek en mentaal. Dat sociale aspect speelt ook mee, mensen hebben mooie vriendschappen opgebouwd hier tijdens de cirkels. Zo'n ruimte als dit is een fijne, laagdrempelige plek om in contact te komen" vertelt van Veenen.

Daarom is het zo goed om naar het bredere plaatje te kijken. Het team van B.C. van Veenen is dan ook ontzettend enthousiast over de komst van de Kijk & Luisterdokter op hun locatie.

"Samenwerking tussen professionals heeft grote meerwaarde en dat komt de cliënt ten goede. En vanwege de mooie sportfaciliteiten in onze praktijk kunnen we nu een totaalpakket gaan aanbieden dat voeding, leefstijl en bewegen combineert. Zo maken we de cirkel rond en kan een cliënt voor een breed scala aan mogelijkheden bij ons terecht". Het enthousiasme is groot en het doel helder: menselijke zorg met échte aandacht.

Door alle jaren heen streeft van Veenen altijd al een open, huiselijke en ontspannen sfeer na. Die trend zet hij op deze manier graag in 2023 voort.