

Gezondheid

Colofon

De Gooi- en Eemlander

Geen krant ontvangen? Lezersservice
088-824 1111 -

gooieneemlander.nl/service

Directie: F. Demmers en G. J. Oelstrik.
Hoofredactie: Gerben van 't Hek, Peter Hovestad
en Hugo Schneider.

Hoofdkantoor:

De Gooi- en Eemlander is een uitgave van
Holland Media Combinatie B.V. Edisonweg 10,
Postbus 2, 1800 AA Alkmaar 072-5196196. Fax:
072-5124152.

Regioedactie:

Chef: Peter Schat. Kantoor: Seinstraat 14,
Postbus 15, 1200 AA Hilversum
035-6477000 fax: 035-6477069. Balie: 9-17 u.
redactie@gooieneemlander.nl

Hilversum: tel.: 035-6477133.

Eemland: tel.: 035-6477148.

Bij spoed buiten kantooruren tel.: 06 - 20211961

Kunstredactie: 035-6477088

kunstredactie@gooieneemlander.nl

Sport 035 - 6477146

sportredactie@gooieneemlander.nl

Internet: www.gooieneemlander.nl

internetredactie@hollandmediacombinatie.nl

Abonnementen en bezorginformatie: Voor alle
informatie over o.a. abonnementen zie www.gooieneemlander.nl/service, of bel de afdeling Lezersser-
vice, 088 - 8241111. Hier kunt u tevens uw bezorg-
klacht doorgeven. Opzeggen abonnementen met
nachten van een opzegtermijn van tenminste
een maand voor het einde van de abonnementspe-
riode. **Advertentieverkoop:** Voor de advertentiemo-
gelijkheden bel 072-5196398 of zie: hollandmediacombinatie.nl/advertentiemogelijkheden

(Persoonsgegevens: Op de verwerking van (persoons)
gegevens van lezers van deze uitgave, bijvoorbeeld in het
 kader van de uitvoering van de abonnementsovereenkomst
 of in verband met deelname aan puzzels en prijzavragen, is de
 Privacy Verklaring van Telegraaf Media Groep N.V. van
 toepassing. Deze Verklaring is te vinden op www.tmg.nl/privacy.

Rechtenvoorbehoud: Alle rechten ten aanzien van (de inhoud
 van) deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden en
 bezeten bij Holland Media Combinatie B.V. Van alle
 gepubliceerde werken van beeldende kunstenaars aangeslo-
 ten bij een CSAC organisatie zijn de publicatierechten
 geregeld met Pictoright te Amsterdam. Op het gebruik van
 deze uitgave zijn de Algemene Gebruiksvoorwaarden TMG
 van toepassing, die te vinden zijn op www.tmg.nl/gebruiksvoorwaarden.

© Holland Media Combinatie B.V., 2016

De Gooi- en Eemlander



**6 weken
de krant voor
slechts € 18,-**

Uw voordelen:

- Altijd op de hoogte van het nieuws in uw regio
- 6 weken 6 dagen in de week de krant in uw brievenbus
- 6 weken onbeperkt toegang tot de digikrant op tablet, mobiel en website
- Elke zaterdag een extra dikke krant met de specials Vrij en Plus
- Stopt automatisch



www.gooieneemlander.nl/proef



Juriaan Galavazi: „Er zijn meer aanlegroutes om klachten aan te pakken.”

Tegenover het Spaanse stadhuis uit de middeleeuwen, staat het moderne Medisch Kwartier Naarden-vesting. Hier wordt de reguliere huisartsengeneeskunde aangevuld met zorg om de kwaliteit van leven te verbeteren. Drijvende kracht is huisarts Juriaan Galavazi (42): „Er zijn meer manieren en andere benaderingen om mensen beter te maken.”

Die klacht wil je iets vertellen



Miriam Vijge
redactie@gooieneemlander.nl

Hij is net terug van vier dagen skiën in de Alpen en ziet er zongebruind en ontspannen uit. Deze huisarts is gekleed in een spijkerbroek met sportief shirt en draagt geknoopte touwtjes en leren bandjes om zijn pols.

Fijne vakantie gehad? Hij kijkt bedachtzaam en knikt: „Mja, het was fijn om de stilte weer op te zoeken. Even terug naar binnen, naar mezelf. Als je alleen bent dan gaan die processen makkelijker en sneller.”

Het typeert hoe Juriaan Galavazi in het leven staat, en hoe hij zijn visie op de beste huisartsenzorg in de praktijk brengt: met zorg, aandacht en tijd voor zowel lichaam als geest. Patiënten onderzoekt hij eerst 'gewoon' lichamenlijk volgens de reguliere geneeskunde. Als er geen aanwijzingen zijn voor ernstige ziektes of geen direct behandeling voor een fysieke oorzaak nodig is, kijkt Galavazi verder. „Er zijn meer aanvielig routes om klachten aan te pakken: het emotionele vlak, vanuit beweging en voeding, of vanuit bewustwording.”

Een voorbeeld: „Iemand komt met een klacht, bijvoorbeeld hartkloppingen. Dan kan ik een hartfilmpje maken, eventueel bloedonderzoek doen en pillen voorschrijven. Daarmee bestrijd ik het symptoom. Dat kan op dat moment werken. Maar wat veroorzaakt die klacht? Daar besteed ik tijd aan. Daar vraag ik op door. Negen van de tien keer komt er dan iets naar boven: stress, problemen, zorgen. En dat geldt voor veel klachten. Als mensen inziden dat die klacht hun iets vertelt, dan kunnen ze zelf ook iets veranderen om prettiger te leven. Daarmee krijg je meer controle over je leven en hoe jij ergens mee omgaat.”

Galavazi begon tien jaar geleden als huisarts bij zijn vader, die nog altijd oudere patiënten thuis bezoekt. In 2009 nam hij de praktijk over. Sinds een half jaar is het zorgaanbod verbreed en heeft hij mensen om zich heen verzameld om zijn onconventionele visie te realiseren. Specialismes in de reguliere zorg (huisartsenzorg, chirurgie, sportgeneeskunde) worden aangevuld met acupunctuur, haptonomie, coaching, diëtetiek en mindfulness. Daarvoor is het pand flink verbouwd. De inrichting is helder, rustig en modern. Omdat Galavazi Huisartsenpraktijk in-



Juriaan Galavazi: 'De oplossing ligt in jezelf'.

middels zoveel meer is, is deze omgedoopt tot Medisch Kwartier Naarden-Vesting (MKNV). Op de bovenverdieping is zelfs een operatiekamer voor kleine chirurgische ingrepen, als ooglid- en schaaamlipcorrecties, en sterilisaties.

Nu zijn er wel meer medische centra waar behalve een huisarts, ook een fysiotherapeut, een chiropractor of andere zorgverleners praktijk houden. Maar MKNV gaat veel verder dan 'dichter bij elkaar werken', benadrukt Galavazi. Hij spreekt over 'co-creatie': „We werken intensief samen, overleggen ook over patiënten. Ik inventariseer, begeleid en verwijs gericht door naar collega's.” Galavazi kent geen andere huisarts die zowel reguliere als complementaire zorg aanbiedt.

Problemen

Overigens vinden niet alle patiënten, - Galavazi spreekt liever van mensen - het nodig of prettig, dat doorvragen en een spiegel voorhouden om zelf iets te veranderen. „Soms duurt het even voordat ze eraan willen. Mensen zijn geneigd de oorzaak van hun problemen of klachten buiten zichzelf naar te leggen. Maar als ik ze terugzie met dezelfde klachten of als de pijn flink genoeg is, dan komt er vanzelf een opening om naar andere oorzaken en andere manieren van herstel te zoeken. Niet naar je zin op je werk? Dat ligt niet aan het werk, maar aan jou. Jij kunt daar wat aan doen”, zegt hij gepassioneerd. „Maar dan moet je wel je overtuigingen loslaten en anders leren kijken. Te veel mensen stemmen af op hun omgeving en zitten vol oordelen die hen vasthouden. Laat al dat aangeleerde gedrag los,

Kijk in de spiegel: de oplossing ligt vaak in jezelf

bevrijd je van dat juk en je krijgt een heel ander leven.” Zijn ervaring is dat klachten verdwijnen. „Dat is mijn grootste cadeau.” Maar iets in jezelf veranderen is moeilijk. Dat weet Galavazi ook heel goed. Daarom biedt MKNV zes avonden een training aan voor persoonlijke groei en ontwikkeling: de kracht van vragen. „Nou, na zes weken hebben sommige mensen een verrekijker nodig om te zien waar ze vandaan komen!” De training kost 695 euro en wordt niet vergoed. Zoals meer van de behandelingen van MKNV niet onder de (basis)verzekerde zorg vallen. „En toch is deze vorm van zorg kwalitatief beter en uiteindelijk goedkoper.”

Zorgverzekeraars overtuigen is maar energieverlies. „Ik kan ze niet veranderen. Dus besteed ik er geen tijd aan. De medische wereld heeft oogkleppen op en ziet alleen de westerse, reguliere geneeskunde. Ik zie meer en kies voor deze combinatie van zorg. Mijn gesprekken duren ook niet standaard tien minuten, omdat dat vergoed wordt, maar vijftien minuten. De opbrengst zit in betere zorg, veel meer werkplezier en energie. En in meer mensen, die de weg hiernaartoe weten te vinden. Het komt vast op een andere manier naar me terug.” Galavazi heeft twee andere huisartsen in dienst en voert zelf

ook kleine chirurgische ingrepen uit. „We besteden meer tijd en aandacht aan mensen; en door zo'n breder aanbod kan ik een financieel gezonde praktijk opbouwen. Zo draag ik ook uit wat ik verkondig: de oplossing ligt in jezelf. Ook ik moet daarvoor veranderen en voorbij mijn eigen redelijkheid. Het is ergens natuurlijk apart dat ik met het doen van ooglidcorrecties betere huisartsenzorg kan leveren.”

Collega-artsen reageren behoudend op zijn initiatief en aanpak. Al proeft hij dat sommigen er wel voor openstaan. Net als zijn vader, toch een huisarts van de oude stempel. „Ook hij ziet dat mensen tegenwoordig met andere klachten komen, waar de reguliere geneeskunde niet altijd antwoord op heeft. Praktijkhouders zijn conservatief en wat ik voorsta is een aardverschuiving. Je moet je spreekuur omgooien, met andere collega's rondom een patiënt samenwerken, je rol als huisarts verandert en het vraagt een investering. Natuurlijk is er ook de angst voor inkomensverlies. Maar ik zie hier elke dag het resultaat en heb die twijfel niet. Ik ga mijn eigen weg.”

Die omslag kwam nadat Galavazi letterlijk aan den lijve had onderhouden dat 'het hoofd' het niet kan oplossen wanneer het lichaam vastzit of niet meer kan. In een sportinterview eerder dit jaar in De Gooi- en Eemlander vertelde de huisarts-atleet over jaren van blessures, breuken en hartritmeovertuigen. Een burn-out en depressie volgden op de fysieke ravage. „Ik heb zo'n beetje alle vormen van complementaire en alternatieve zorg doorlopen. Ervaren en doen was voor mij het breekkijzer om los te komen van overtuigingen, aandnames en veronderstellingen die me vasthielden.”

Anderhalf jaar is hij eruit geweest. Daarna kreeg zijn praktijk langzaam vorm in deze nieuwe richting. „Elke behandeling die MKNV aanbiedt, heb ik hier ondergaan en zelf ervaren. Daarom kan ik mensen ook goed adviseren en gericht doorverwijzen, wanneer het reguliere geen oplossing biedt.”

Zelf doet Galavazi nu aan kunstzinnige coaching; hij schildert en dicht. „Dat geeft me onwijs veel inzicht in mijn beperkende oordelen; ik heb ook mijn bagage”, zegt hij met een knipsoeg. Hij werkt nu aan geduld en vertrouwen. Omdat het helemaal goed gaat met zijn bijzondere praktijk. „Je kunt alleen je zelf in beweging krijgen. Pas dan gaat de wereld om je heen ook bewegen.”