

Stef Boes (1965) is als verpleegkundig overgangsconsulent op allerlei manieren actief. Ze is praktijkondersteuner Geestelijke Gezondheidszorg in verschillende huisartsenpraktijken. Verder heeft ze als lid van de Vereniging Verpleegkundig Overgangsconsulenten (VVOC) een eigen praktijk, Nieuw Getij, op meerdere locaties in Friesland. Onder meer op Terschelling, waar ze woont.

Wat is je missie in dit werk?

“Vrouwen helpen de regie over lijf, brein en leven te behouden of terug te geven, zodat zij optimaal kunnen blijven functioneren. Dit doe ik door uitleg te geven over de verschillende fasen van de overgang, bijbehorende overgangsklachten op lichamelijk en psychisch gebied en over mogelijke gezondheidsrisico's op langere termijn. Kennis geeft meer inzicht in oorzaak en gevolg van allerlei lichaamsprocessen als gevolg van veranderende hormoonspiegels. Dat betekent ook erkenning: nee, je bent niet gek. Daarnaast geef ik natuurlijk (leef)adviezen die zijn afgestemd op het soort klachten en op de individuele situatie.”

Wat is de impact van corona op de zorg die jij levert?

“In mijn eigen praktijk stond alles even helemaal stil. Vrouwen durfden niet te komen. Via mail, telefoon en - na een aantal weken - via beeldbellen hield ik contact met patiënten. Inmiddels melden vrouwen zich weer aan voor een consult en komen ze weer naar de praktijk. In de huisartsenpraktijken is er wekelijks veel extra overleg. Wat kan en mag? Hoe gaan wij het doen? Gelukkig kon ik als praktijkondersteuner GGZ in gesprek blijven met patiënten, eerst online en later weer face-to-face.”

Hoe heeft deze Covid-19 crisis je persoonlijk geraakt?

“Gelukkig heb ik naast mijn eigen praktijk een vaste baan en dus geen financiële zorgen. Omdat ik op Terschelling woon, kon ik mijn kinderen en kleinkind niet zien. Het advies was immers: niet reizen als het niet nodig is. Mijn ouders en schoonouders, die ook aan wal wonen, kon ik dus ook niet zien. Mijn vader, die in een verzorgingshuis woont, kan ik inmiddels via een babbelbox spreken. Ik heb mij als verpleegkundige in het ziekenhuis gemeld voor extra handen aan het bed als dat nodig is. In de huisartsenpraktijk was het de eerste week erg rustig, maar al gauw raakten mijn dagen gevuld met telefonische consulten. Patiënten hadden behoefte aan praten. Sommige patiënten zijn ronduit angstig en bang om besmet te raken. Zorgen om ouders, zorgen om schoolgaande kinderen die zoveel missen, de spanning die thuis ontstaat als je zolang op elkaars lip zit. “Bij mezelf merk ik dat het verplichte thuis zijn ook rust geeft. Ik kan niet het hele land doorreizen voor vergaderingen, presentaties, workshops en bijscholingen. Ik heb ineens tijd om boeken te lezen, te klussen, de

tuin aan te pakken of om zelfs zonder schuldgevoel even helemaal niets te doen. Iets wat ik anders heel moeilijk kan. Voor mij is dit dus een tijd om te kijken wat ik echt leuk en belangrijk vind in het leven.”

Welke uitdagingen zie je voor de toekomst?

“Het beeldbellen blijft erin. De consulten verliepen op die manier beter dan ik eerder had gedacht. Het werken met online-therapie was ik in de huisartsenpraktijk al gewend. Voor vrouwen in de overgang is online therapie een optie, maar ik ben van mening dat dit ondersteunend zou moeten zijn. Bijvoorbeeld na de eerste een of twee consulten die essentieel zijn om goede adviezen te kunnen geven. Maar hier komt zeker een vervolg op.”

Welke inzichten over zorg in tijden van corona - en daarna - zou je willen delen?

“Goed voor jezelf zorgen in deze tijd. Dat je meer overgangsklachten kunt ervaren in coronatijd is een feit. Neem deze serieus. Zoek via de VVOC een verpleegkundig overgangsconsulent in de buurt. Zelf kun je ook veel doen. Neem op tijd pauze, eet gezond en zoek ontspanning. Je mag naar buiten; ga lopen met of zonder partner, kind, hond. Er zijn luisterboeken, zelfhulpboeken, ontspanningsoefeningen en online yoga workshops. Geef ook nu je grenzen aan bij kinderen, partner, leidinggevende en andere mensen om je heen. En vooral: geef jezelf de tijd! De overgang duurt gemiddeld tien jaar en kent verschillende fasen en klachten. Als je weet wat er gaande is kan je er ook wat mee en aan doen. Je hoeft het niet alleen te doen, vraag hulp. Desnoods online.”

‘Het beeldbellen blijft erin. De consulten verliepen op die manier beter dan ik eerder had gedacht.’

