

TESSA BACKHUIJS COMBINEERT OPLEIDING MET CARRIERE ALS SEMI-PROFWIELRENNER

Dromen van een eigen sportkliniek

Tessa Backhuijs (28) is tweedejaars aios sportgeneeskunde, een specialisme waar ze zich met ziel en zaligheid voor inzet. Helemaal nu ze het kan combineren met haar tweede passie: wielrennen. Portret van een bevlogen aios, die keihard werkt aan haar toekomstdromen.

An de andere kant van de wereld, in Australië, kwam Tessa Backhuijs erachter dat haar hart bij sportgeneeskunde ligt. Tijdens het laatste jaar van haar studie was ze voor haar keuzecoschap sportgeneeskunde in Melbourne. Daar werkte ze onder andere bij het Australian Rules Football Team. Ook ontmoette ze een sportradioloog die zijn vak op een interessante wijze invulde: hij had veel patiëntencontact en kwam met behulp van echografie tot een diagnose en kon soms ook direct een behandeling inzetten. “Een diagnose en een behandeling op één dag, dat wilde ik ook.” Terug in Nederland ging ze in opleiding tot radioloog. Maar al snel merkte ze dat dit niet de goede keuze was.

“Radiologie wordt steeds technischer en er is minder contact met de patiënt. En daarvoor was ik nou juist arts geworden; om contact te hebben met de patiënt.”

Backhuijs merkte dat ze met steeds minder plezier naar haar werk ging. Ze werd er letterlijk ziek van. Na veel vijven en zessen, besloot ze om te stoppen met de opleiding en zich te storten op de opleiding tot sportarts. “Deze periode is een goede leerschool voor me geweest. Ik ben door toch te blijven volhouden dat ik de opleiding radiologie af wilde maken, heel ver afgedreven van mijn passie en mijn drive. Ik heb me voorgenomen om dat nooit meer te doen.”

Tijdens deze periode was ze zoekende naar haar eigen drijfveren. Ze zag toen een artikel over de organisatie Compassion For Care en besloot naar een bijeenkomst te gaan. Daar mengde ze zich al snel in de discussie en voordat ze het wist, was ze onderdeel van de werkgroep. “Een ontzettend leuke en bevlogen

groep studenten geneeskunde en professionals die één ding gemeen hebben: ze willen dat er meer compassie komt in de zorg. Met aandacht en passie je werk doen, dat vind ik een mooi uitgangspunt.”

Tijdens haar eigen werk probeert ze dit ook toe te passen. “Als ik met een patiënt praat, ben ik er ook écht: ik laat met mijn hele houding zien dat ik luister naar zijn of haar verhaal. In veel gevallen merk ik dat ik door te luisteren al veel win. Patiënten vertellen me de diagnose al zonder dat ze het zelf in de gaten hebben. Dan is het mijn taak om daarna als een soort coach de patiënt bij de hand te nemen en te vertellen wat er mogelijk is.”

TRUC

Backhuijs realiseert zich dat het lastig is om in een door efficiëntie gedreven omgeving als het ziekenhuis meer tijd voor de patiënt te maken. “Maar je kunt met kleine dingen al heel veel doen. De truc is om elke dag een of twee patiënten uit te zoeken die net die extra aandacht nodig hebben.”

Hoewel de aios graag haar ideeën over compassie wil delen met collega's, realiseert ze zich dat daar niet altijd ruimte voor is. Niet qua tijd, op een bepaald moment, maar ook niet altijd bij de betreffende collega. “Bovendien is bevlogenheid een breed begrip, iedere arts geeft daar zijn eigen invulling aan. Maar het is al mooi dat er door een initiatief als Compassion for Care meer ruimte is voor dergelijke geluiden.”

TRIATLONS

Backhuijs heeft naar eigen zeggen enorm veel geleerd van het jaar bij Compassion For Care,

maar moest ermee stoppen omdat het niet meer te combineren was met haar opleiding en haar tweede passie wielrennen. Ook deze passie ontdekte ze in Australië. Daar deed ze regelmatig mee aan triatlons. “Mijn sterkste onderdeel was altijd het fietsen en daar had ik ook het meeste plezier in. Dus toen ik terug was en een vriend mij vroeg of ik mee wilde doen aan een Tour de France voor amateurs, die precies een dag voor de officiële Tour de France was, heb ik meteen ‘ja’ gezegd.” Het fietsen ging haar verbazingwekkend goed af. “Ik had natuurlijk goed getraind en was ook tijdens de tocht net als anderen wel moe, maar het viel me achteraf reuze mee.”

Na de Tour vroeg ze twee van haar collega-aios om een inspanningstest bij haar af te nemen. “Daaruit bleek dat ik een erg goede conditie had in vergelijking met andere amateurwielrenners. Op het punt waarop zij verwachtten dat ik af zou haken, bleef ik gewoon doorfietsen.”

SWABOLADIES

Tijdens het wielrennen werd ze aangesproken door een ploegleider die zag dat ze hard kon fietsen. Toen hij de resultaten van de inspanningstest zag, nodigde hij haar uit lid te worden van zijn ploeg, SwabO Ladies Cycling Team. “Ik vond fietsen zo leuk, het leek me geweldig om er op professionelere basis mee aan de slag te gaan. En als ik het wilde, moest ik het nú doen, op mijn 28e. Over twee jaar was die kans er misschien niet meer.” Nu traint ze elke week minstens twaalf uur en gaat ze in de weekenden wedstrijden rijden. “Een geweldige kans”, zegt ze stralend. “Ik ben erg benieuwd wat het me gaat brengen.”

Is deze intensieve hobby wel te combineren met de opleiding? “Ik ben op dit moment bezig met mijn jaar orthopedie. Dat betekent dat ik om half acht ’s ochtends op de OK sta en er soms pas om half zeven ’s avonds weer uitrol. Dan is het echt een kwestie van strak plannen. Maar ik ga proberen om mijn opleiding vier dagen in de week te doen, zodat ik die ene dag meer tijd vrij kan maken voor het fietsen.”

VERSTERKEN

Backhuijs is ervan overtuigd dat het sporten en de opleiding elkaar versterken. “Het is zo leuk om de kennis die ik tijdens mijn opleiding opdoe in de praktijk bij mezelf bevestigd te zien. Dat is heel nuttig.” Ze geeft een voorbeeld: “Ik merkte dat mijn hartslag tijdens de

Tour de France na een week niet meer kon pieken. Dat blijkt heel normaal te zijn en de oorzaak is meest waarschijnlijk de vermoeidheid. Het herstelde na een rustdag. “Bovendien leerde ik tijdens de opleiding ook trainings-schema’s opstellen. Daar heb ik tijdens de voorbereiding van de Tour de France gebruik van gemaakt.”

Een ander voordeel is dat ze haar sportcarrière ook kan gebruiken voor het uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek, een belangrijk onderdeel van haar opleiding. Tijdens de Tour de France van afgelopen zomer heeft ze verschillende wielrenners uit haar ploeg onderworpen aan lichamelijke testen en liet ze hen vragenlijsten invullen. “Daardoor heb ik nu een bulk aan nuttige informatie. Mijn voorname doel is om de vraag te kunnen beant-

woorden waarom sommige sporters wel en andere niet een wedstrijd als de Tour kunnen fietsen. Ligt dat aan fysieke mogelijkheden, conditie of kun je mentaal, door iets echt graag te willen, ook tot hele grote prestaties komen? Ik hoop dat ik daar snel over kan publiceren.”

PSYCHOLOGIE

De komende tijd gaat ze zich verder bekwaamen in de sportgeneeskunde door vooral veel in de praktijk te leren. Een belangrijk onderdeel daarbij is ook de psychologie: “Sporters zijn kritische patiënten. Ze willen niet horen dat ze even minder intensief moeten gaan trainen. Dan is het mijn taak om te vertellen wat het beste is. Maar het gebeurt wel eens dat ze mijn adviezen in de wind slaan. Dat is soms wel lastig, maar dat hoort bij dit vak.”

Haar uiteindelijke doel is om ooit een eigen sportkliniek te openen, met sportartsen, cardiologen, longartsen, radiologen, orthopedisch en algemeen chirurgen en alle relevante paramedici onder één dak. “Ik heb het totaalconcept al helemaal in mijn hoofd. Natuurlijk besef ik wel dat dit niet zomaar gerealiseerd is. Maar mijn motto is: je dromen kunnen niet groot genoeg zijn. Pas als je je voor 200 procent inzet en je hart volgt, kom je echt verder.”

Tessa Backhuijs heeft een eigen site over haar fietsprestaties en haar opleiding tot sportarts: www.tessabackhuijs.com. ■



ZIEL EN ZAKELIJKHEID IN DE ZORG

Compassion for Care organiseert, samen met uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum, het congres *Ziel en Zakelijkheid in de Zorg*. Het congres vindt plaats op 30 november in Zeist. Tijdens het congres krijgen deelnemers praktische en hanteerbare inzichten in de laatste trends en ontwikkelingen op het terrein van bevlogenheid en passie. Spreker is onder andere dr. Lotte Dyrbye, Associate Professor and Consultant in the Division of Primary Care Internal Medicine in de Mayo Clinic in de Verenigde Staten. Ook spreekt dr. Robin Youngson uit Nieuw-Zeeland, hij is oprichter van Hearts in Healthcare en auteur van het boek *Time to care. How to love your patients and your job*. Prof. dr. Sandra van Dulmen, bijzonder hoogleraar Communicatie in de gezondheidszorg aan UMC St Radboud in Nijmegen en werkzaam voor het Nivel, zal ook spreken. Deelnemers worden geïnspireerd, (wetenschappelijk) gemotiveerd en krijgen vooral praktische handreikingen om verder met compassie aan de slag te gaan. Meer informatie: www.bsl.nl/zielenzakelijkheid