

Auteur - Ellen Willemsen, leefstijlapotheker

REGIO IN BEELD - LIMBURG

LEEFSTIJL IN DE APOTHEEK IS ZO LOGISCH



De apotheek is de meest laagdrempelige zorginstelling en daarmee uitermate geschikt voor patiënten als 'loket' voor leefstijl en preventie. De apotheek, daar kom je immers voor je gezondheid. Apotheker Ellen Willemsen vindt het dan ook niet meer dan logisch dat zij leefstijl advies en begeleiding bij demedicalisering geeft.

Een paar jaar geleden bezocht een oudere vitale man, voormalig dirigent, onze apotheek. Hij wilde een afspraak voor een medicatiegesprek, want: "Ik heb een ander leven sinds ik met

Geen werkstress meer en vaker leuke dingen doen met zijn vrouw, dat was ook deels het geheim. Nu was dit natuurlijk niet mijn

pensioen ben en ik denk dat er wel wat pillen vanaf kunnen".

En ja, dat kon! De huisarts was akkoord met het stoppen van twee bloeddrukverlagers, de maagbeschermer en de statine. De bloedverdunner en één plastabletje bleven over.

Snijden in eigen vlees

Een dilemma voor de apotheker-ondernemer - maar ook voor ketenapotheken- is dat demedicaliseren door leefstijlverandering van de patiënt, leidt tot minder receptregels en dus minder inkomsten. We krijgen immers betaald per levering en dat moet anders. Ik pleit voor een abonnementsstructuur, waarbij de zorgverzekeraar een vast bedrag per maand betaalt voor iedereen die bij deze apotheker is ingeschreven. Zo verminder je de prikkel van 'meer pillen, meer poen'. De apotheker kan dan ook echt aandacht hebben voor preventie- en leefstijl consulten, en voor begeleiding van 'ontpillen'. Dat is win-win.

verdienste, deze succesvolle post-pensioen 'ontpilling', maar deze man wist mij wel te vinden om zijn doel te bereiken. Bovendien zette hij mij aan het denken over andere leefstijlinterventies dan beweging en voeding.

Samenwerking met de eerste lijn

In Medisch Centrum Mosae Forum, tussen Maas en de Markt van Maastricht, bestaat sinds 2017 een MDO leefstijl. De zorgverleners hebben samen met de gemeentelijke organisatie Maastricht Sport het beweegprogramma 'Mosae Fit' ontwikkeld.

Meer dan vijftig mensen met diabetes en overgewicht nemen sindsdien vanuit dit programma deel aan één van de honderd beweeggroepen die Maastricht Sport heeft opgezet.

Met de komst van de GLI wordt deze interventie ook als optie meegenomen om mensen te activeren.



Medicatiecheck

Mijn wens is dat iedereen die begint met een leefstijlprogramma een medicatiecheck krijgt. Medicatie is soms hard nodig, maar lang niet altijd zaligmakend en zeker geen oplossing voor elke klacht. Soms kunnen pillen zelfs de eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid bij mensen wegnemen. Medicatie verlicht de symptomen en verlaagt daarmee de urgentie om bijvoorbeeld aan de slag te gaan met leefstijlaanpassingen. De apotheker kan daar een belangrijke rol in spelen. In overleg met de patiënt en de voorschrijver vervangt of stopt de apotheker medicatie die bewegen beperkt en gewichtstoename geeft.



Geduld en volhouden

Samenwerking valt of staat met de intenties van deelnemende zorgverleners en organisaties. Samen heb je een groter netwerk en zoveel meer slagkracht. Zo hebben we vanuit Vereniging Arts en Leefstijl sinds een jaar een multidisciplinaire werkgroep 'Zuid-Limburg' en binnenkort gaan we om tafel met zorggroep ZIO om de GLI beter op de kaart te zetten. Zoals de Limburgse band Rowwen Hèze zingt: 'het is een

Wij noemen onszelf leefstijlapothekers. We inspireren en stimuleren elkaar om binnen onze eigen apotheek leefstijl nog beter op de kaart te zetten.

Vanuit de groep van inmiddels bijna honderd leefstijlapothekers, is inmiddels een document in ontwikkeling voor een medicatiecheck rondom de GLI.

kwestie van geduld...' En van volhouden natuurlijk.

Ook apothekers zoeken onderling de samenwerking. In september 2019 hebben we als leefstijl collega's onze krachten gebundeld.

Mijn toekomstbeeld

Naar de apotheek ga je voor je gezondheid. Daar luistert de leefstijlapotheker naar je veranderwens. Een multidisciplinair leefstijl team bekijkt vervolgens de mogelijke leefstijlinterventies. Gebruik je medicijnen? Dan krijg je ook een medicatiecheck voor passend geneesmiddelgebruik die past bij jouw leefstijlverandering. Op weg naar een fitte toekomst!

Samen met landelijke partijen werken we het concept verder uit. Het wordt een dynamisch protocol dat geregeld een update zal krijgen.



Ellen Willemsen is apotheker bij [Apotheek de Fronten](#) in Maastricht en lid van de deelnemersraad van [Voeding Leeft](#). Ze noemt zichzelf wel eens 'de roepstoeter' van de leefstijl apothekers. In die hoedanigheid meldt zij op iedere (leefstijl) bijeenkomst: "Denk aan de apotheker, die kun je ook betrekken!"

Ellen is mede-oprichter van Leefstijlapothekers en moderator van de community Arts en Leefstijlapothekers.

elwillemsen@ezorg.nl | [Ellen op LinkedIn](#)

Deel dit artikel



Deel dit artikel

