

Maastrichtse apotheker adviseert leefstijl als medicijn

Gezondere patiënten met minder medicijnen door gratis advies

PW03 - 18-01-2019 | door Geert Westerhuis

Ellen Willemsen, apotheker van de Maastrichtse Apotheek Schoepp Mosae Forum, verstrekt naast geneesmiddelen ook leefstijladviezen. Zo worden bij medicatiebeoordelingen altijd de voordelen van een gezondere leefstijl besproken. Ook wanneer hierdoor uiteindelijk minder medicatie wordt verstrekt.



Vanaf 2019 wordt de ‘gecombineerde leefstijlinterventie’ op doktersrecept vergoed. Ellen Willemsen, apotheker van de Maastrichtse Apotheek Schoepp Mosae Forum, verstrekt al jaren leefstijladviezen en had daarvoor nooit een doktersrecept nodig. Willemsen: “Als student farmacie had ik een bijbaantje in een drogisterij. Via de eigenaren kwam ik in aanraking met biologische voeding en suppletie. Later heb ik, als apotheker, een tweejarige opleiding op het gebied van evolutionaire geneeskunde afgerond. Onze genen zijn een ander voedingspatroon en leefstijl gewend dan we tegenwoordig volgen. We eten ongezond, te vaak, we bewegen onvoldoende en te veel mensen hebben last

van stress. Allemaal risicofactoren voor chronische ziekten zoals diabetes type 2, cardiovasculaire aandoeningen en depressie.”

Willemsen heeft aan den lijve ondervonden wat verandering van leefstijl met je energieniveau kan doen en wil dat graag overbrengen. Haar werkwijze stemt ze af op de patiënt. “Wanneer iemand met diabetes type 2 aangeeft absoluut geen insuline te willen spuiten, geef ik een voorzet over bewegen op een nuchtere maag en minder suiker consumeren. In overleg met de praktijkondersteuner kan een goede diëtist begeleiden bij een koolhydraatbeperkt dieet. Zo’n patiënt is gemotiveerd en zal snel effect merken.”

Quick win

“Bij moeheid of last van last van spieren en gewrichten begin ik meestal met het advies magnesium te gebruiken. Vaak een *quick win*, is mijn ervaring. Als mensen er dan zelf op terugkomen, geef ik meer gerichte adviezen, zoals minder alcohol en meer water drinken. Ik probeer mensen bewust te maken van de invloed die voeding heeft op hoe je je voelt. Zo vraag ik bij darmklachten of eczeem of iemand een maand zuivel kan laten staan; soms helpt minder tarwe. Als meer begeleiding gewenst is, verwijs ik naar een diëtist die is gespecialiseerd in natuurlijke voeding, niet naar iemand die extra boterhammen adviseert om af te vallen.”

“Een migrainepatiënt kan, naast magnesium, baat hebben bij minder snelle suikers. En bij gewrichtsklachten raad ik aan meer vette vis en minder bewerkt vlees te eten. Ook bij medicatiebeoordelingen bespreek ik leefstijl. Er is zoveel te bereiken met voeding, dat is bijna eindeloos. Een patiënt met overgewicht probeer ik, samen met de praktijkondersteuner, huisarts en de fysiotherapeut te motiveren voor Mosae Fit.”

Mosae Fit is een lokaal initiatief waarbij mensen onder begeleiding kunnen kennismaken met diverse sporten, met als doel dat zij een passende en haalbare vorm van beweging vinden. “Bij een 85-jarige is dit niet zo zinvol, maar iemand van 60-70 jaar kan daarvan nog jaren profijt hebben, zeker ook op sociaal vlak. Ik check bij deelnemers het medicijngebruik. Wanneer een hypertensiepatiënt moeite heeft met inspanning en een bètablokker gebruikt, overleg ik of een ander middel een optie is.”

Willemsen merkt bij medicatiebeoordelingen dat patiënten vaak onvoldoende over hun ziekte weten. “Wanneer iemand met diabetes type 2 en overgewicht een SU-derivaat gebruikt, leg ik uit dat die medicatie hoge glucosespiegels tegengaat, een symptoom van de ziekte, maar niet de ziekte zelf. Ik neem de tijd om de patiënt op zijn niveau uit te leggen wat insulineresistentie is en welke invloed voeding en beweging heeft. Wanneer mensen beter begrijpen hoe hun ziekte werkt, zijn ze vaak gemotiveerder om hun leefstijl aan te passen.”

Dat een gezonde leefstijl ziekte niet alleen kan voorkomen, maar zelfs kan ‘terugdraaien’ blijkt uit het programma Keer Diabetes 2 Om. Met dit programma kunnen veel

diabetespatiënten geheel of gedeeltelijk van hun medicatie afkomen [1]. Willemsen heeft zich, samen met een huisarts uit de regio, met succes ingezet Keer Diabetes 2 Om in 2019 naar Maastricht te krijgen.

Rottig verdienmodel

De eigenaren van de apotheek waar Willemsen werkt, vinden het prima dat tijd en moeite worden gestoken in leefstijladvisering. Willemsen: “Er zal minder medicatie nodig zijn wanneer leefstijladviezen goed worden opgevolgd, wat de apotheek uiteindelijk minder oplevert. Ik sprak een tijdje geleden Renger Witkamp, apotheker en hoogleraar voeding en farmacologie in Wageningen, en hij merkte op dat apothekers een rottig verdienmodel hebben. We worden te weinig betaald voor de zorg die we verlenen of de besparingen die we bewerkstelligen. Een vergoeding voor *deprescribing* zou iedereen wat opleveren.”

Toch ziet Willemsen zeker een rol voor de apotheker: “De huisarts heeft binnen een consult maar beperkt tijd. Ik bespreek voeding en leefstijl ook in het FTO. De praktijkondersteuner werkt met strakke protocollen, hierin is leefstijl vaak zelfs de eerste stap, maar vanwege ketenzorgdoelstellingen wordt snel overgegaan tot farmacotherapie.”

In haar apotheek wordt volgens het zogenoemde ‘Andersom Organiseren’-principe gewerkt, waardoor de wachttijden korter zijn en er meer tijd is voor de patiënt. “Er zijn gelegenheden genoeg voor het geven van gevraagd en ongevraagd advies. Tijdens een medicatiebeoordeling kunnen we wat uitgebreider vragen naar wat de patiënt zélf als doel voor ogen heeft. Het is een kwestie van *frappez toujours*, geduld en goed afstemmen met andere zorgverleners.”

‘Een gezonde leefstijl wordt ons panacee’

Noem het een utopie, maar de Maastrichtse apotheker Ellen Willemsen wil preventieve medicatie voor welvaartsziektes de wereld uit helpen. “Veel middelen werken maar beperkt en hebben bijwerkingen; een gezonde leefstijl is veilig en levert altijd wat op.”

Een individu motiveren anders te gaan eten en bewegen is één, maar dit volhouden is een ander verhaal. Steun van partner en omgeving is cruciaal bij het aanwenden van nieuwe gewoontes, vindt ze. “Als iedereen meedoet, wordt een gezonde leefstijl ons panacee!”

Literatuur

1. <https://nos.nl/artikel/2221333-andere-leefstijl-helpt-bij-diabetes-2.html>