

## [de specialist] Apotheker wil medicijngebruik voorkomen

6 uur geleden 3 minuten



**Je hebt een kwaal en gaat naar de huisarts. Het voorgeschreven recept haal je bij de apotheek. BENU Apotheek De Colvenier wil van 'genezen' echter meer naar 'voorkomen'. „Met advies, checks en controles willen we voorkomen dat mensen in het medische circuit terecht komen.”**

**D**e apotheek aan de Colvenierstraat focust zich op preventie. Apotheker Frederieke van Kessel vertelt: „In de afgelopen coronaperiode zijn er bij veel mensen kilo's bijgekomen. Daarnaast zijn veel jongeren met antidepressiva gestart. De zware groep heeft kans op diabetes type 2 of hart- en vaatziekten. De jongeren beginnen met medicijnen waar ze van afhankelijk kunnen worden. Voor beide groepen kan leefstijl veel uitmaken, want als we ons lichaam een beetje helpen, kan het zelf veel oplossen. Zelf zat ik ook een tijd niet goed in mijn vel. Ik sportte altijd, maar vond het opeens moeilijk om mezelf te activeren. Als ik tóch ging sporten, was het effect des te groter. Het gaf rust en voldoening. Nu wil ik niet beweren dat alle depressieve jongeren geholpen zijn met een beetje sport, maar een gezonde leefstijl kan wel degelijk invloed hebben op de balans van lichaam en geest. Ook diabetes type 2 kan voor een deel omkeerbaar zijn. Hoe mooi zou het zijn als een deel van deze mensen van de medicijnen af kan en een ander deel er niet eens aan hoeft te beginnen?”

[GEZONDHEIDSCHECK] Daarom gaat de apotheek een gezondheidscheck aanbieden. Met de laagdrempelige check, bedoeld voor mensen die (nog) niet in het medische circuit zitten, meten we bloeddruk, bloedglucose, lipidspectrum, buikomvang en bepalen we het BMI. Ook worden er vragen gesteld over voeding, beweging, slapen, stress, roken en het gebruik van alcohol. Zo brengen we in kaart hoe het met de gezondheid staat en wat verbeterpunten zijn. Als het nodig is, kunnen we doorverwijzen naar een diëtist, fysiotherapeut of huisarts. Daarmee hopen we te voorkomen dat mensen van medicijnen afhankelijk worden.” Ook mensen die medicatie gebruiken, kunnen bij de apotheek terecht. „Er was een patiënt die van de antidepressiva af wilde. Hij bewoog en at beter. Met zo'n verandering in leefstijl is een gesprek met de apotheker sowieso zinvol, want bij sommige medicijnen moet de doses aangepast worden. We namen de risico's van het afbouwen onder de loep en stelden in overleg met de voorschrijver een schema op. Door samen aan het doel te werken en regelmatig te evalueren, is de patiënt nu op een veel lagere dosering medicatie en gaat het goed met hem.” Frederieke is zelf eigenlijk een beetje anti-medicatie. „Mensen grijpen naar paracetamol als ze hoofdpijn hebben. Maar heeft je lichaam niet gewoon rust nodig? Ons lichaam geeft signalen en kan zelf zoveel oplossen. Als we maar luisteren.”

Is medicatie dan slecht? „Dat vind ik niet. Er zijn heel veel indicaties waarbij medicijnen echt nodig zijn. De medicatie om onze ongezonde leefstijl te compenseren zijn echter onnodig. Daarom help ik graag om dat medicijngebruik te voorkomen.”

### **BENU apotheek De Colvenier**

Colvenierstraat 1B te Gorinchem

0183 635230

[decolvenier@benuapotheek.nl](mailto:decolvenier@benuapotheek.nl)

BENU apotheek De Colvenier  
Colvenierstraat 1B te Gorinchem  
0183 635230  
decolvenier@benuapotheek.nl  
Foto: Heikoop | SHe Fotografie