

## GLI MET DE 'M' VAN MEDICATIE

**GLIM-protocol is handreiking voor breder leefstijlgesprek**

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) kan niet zonder intake waarbij ook breed naar het geneesmiddelgebruik wordt gekeken, vindt Nanja de Jong. Daarom voegde ze aan GLI de 'M' van medicatie toe. Inmiddels is GLIM een groot succes.

Auteur **Annemiek Veelenturf**  
Foto **Pedro Sluiter**

"Mensen die zich aanmelden hebben vaak een *now or never*-gevoel", zegt Nanja de Jong.

Medicatie kan mensen hinderen die proberen hun leefstijl te verbeteren. Een bèta-blokker houdt het hartritme netjes onder controle, maar zorgt er bij het sporten soms voor dat de hartslag niet mee omhoog gaat, waardoor het voelt alsof de 'rem' erop staat. Statines kunnen spierpijn geven en wie slaapmiddelen neemt, kan 's ochtends te suf zijn om te gaan bewegen. "Van omeprazol kun je drie kilo aankomen", vertelt Nanja de Jong, apotheker in het Zwolse Gezondheidshuis Stadshagen. "Iets wat zelfs artsen vaak niet weten. Vanuit het ziekenhuis is het standaardprotocol om zo'n maagzuurremmer voor te schrijven samen met een NSAID, maar er is lang niet altijd een strikte indicatie."

Voldoende redenen, kortom, voor apothekers om patiënten die iets aan hun gezondheid willen doen hulp te bieden. Bijvoorbeeld via de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI), die rap aan populariteit wint. Groot was dan ook de verbazing van De Jong toen ze met haar medezorgverleners het GLI-beweegprogramma Slimmer wilden aanbieden. "Slimmer bleek niet in de participatie van een apotheker te voorzien."

Aan GLI moet hoognodig de 'M' van medicatie worden toegevoegd, vond ze. En zo kwam het GLIM-protocol tot stand, een handreiking voor leefstijlgesprekken met aandacht voor het medicatiegebruik. GLIM is in Zwolle inmiddels zo'n succes, dat tientallen mensen op de wachtlijst staan.

### NOW OR NEVER

"De wens de leefstijl te verbeteren leeft enorm", zegt De Jong, die samen met een fysiotherapeut en diëtist de GLIM-intake verzorgt. Ze noemt als voorbeeld een man met een te hoog LDL die via GLIM wil voorkomen dat hij aan statines moet beginnen. "Mensen die zich aanmelden hebben vaak een *now or never*-gevoel. Ze willen bij de hand worden genomen om iets aan hun gezondheid te doen."

Zelf vindt ze het heerlijk om op deze wijze met haar vak bezig te zijn, "want ik wil als apotheker graag helpen, maar liefst met zo weinig mogelijk pillen. Deze nieuwe rol past helemaal bij mij." ■

