

DE APOTHEEK ALS GEZONDHEIDSHUIS IN DE WIJK, VOOR ALLE RELEVANTE VRAGEN

ROGIER LARIK, VOORZITTER CLUB VAN LEEFSTIJLAPOTHEKERS SCHETST TOEKOMSTBEELD

De taken van de apotheker zullen de komende jaren drastisch veranderen, onderstreept Rogier Larik. De algehele gezondheidstoestand van mensen komt centraal te staan, in plaats van de distributie van geneesmiddelen. Om die nieuwe rol te benadrukken is de Club van leefstijlapothekers opgericht. "De apotheek wordt het gezondheidshuis in de wijk."

Auteur **Frans van den Houdt**
Foto **Elize Bloks**

Club klinkt inderdaad erg vrijblijvend, moet de voorzitter van de Club van leefstijlapothekers Rogier Larik toegeven, maar vereniging vindt hij dan weer meteen zo groot klinken. "Wij zitten op dit moment ergens in het midden. We zijn druk bezig onze plannen te concretiseren; hoe kunnen we ons het best organiseren, wat is precies onze missie en wat willen we bereiken. We zijn ook nog volop aan het groeien, en dat gaat stiekem best snel. We begonnen met zo'n 12, 14 leden, toen 22 en nu zitten we al op honderd."

Het begon eigenlijk allemaal twee jaar geleden, met apothekers Ellen Willemsen en Rinske Pauw, vertelt Larik. Zij kwamen elkaar regelmatig tegen bij Arts en voeding – zoals Arts en leefstijl toen nog heette – en vroegen zich af of er niet veel meer apothekers zouden zijn die dit onderwerp belangrijk vinden. Die bleken er inderdaad te zijn, in ieder geval een paar, onder wie Larik. "Op een avond hebben we de koppen bij elkaar gestoken en kwamen we erachter dat we dezelfde passie voor leefstijl hadden. We hadden allemaal het licht gezien, zagen de kracht van een gezonde leefstijl en wilden daar iets mee. Maar we gaven er allemaal een andere invulling aan. De een was er druk mee in de apotheek, de ander op

beleidsmatig niveau en een derde wilde iets doen maar wist nog niet precies wat. Zo ontstond het idee samen te gaan werken en evenementen te organiseren, zoals de Week van de leefstijl."

Larik was op dat moment bij BENU bezig met de inmiddels in Rotterdam geïntroduceerde gezondheidscheck, bedoeld om ziekten te voorkomen door preventief in te grijpen, en pleitte er als lid van de SIG Diabetes en de WSO voor om het onderwerp ook binnen de KNMP op te pakken. "Ik had samen met Anne-Margreeth Krijger en Prem Adhien een standpunt geschreven over preventieve diabeteszorg en concludeerde dat het eigenlijk niet alleen over diabetes ging maar over alle chronische aandoeningen. Ook de SIG Ethiek werd erbij betrokken.

WIJ HEBBEN EEN EED AFGELEGD, DAT WE ER VOOR DE GEZONDHEID VAN DE PATIËNT ZIJN

Want hoe ethisch is het om met medicatie aan symptoombehandeling te doen, terwijl je weet dat er ook een mogelijkheid is ziekten te voorkomen. Ik heb daarom



Voorzitter Club van leefstijl-apothekers Rogier Larik heeft zichzelf ook een nieuwe leefstijl aangemeten: "Maandelijks een dag vasten geeft je lichaam veel rust."

tegen alle SIG's gezegd, hier moeten we iets mee. Als we de apotheker als gezondheidszorgverlener willen neerzetten, moeten we een nieuw geluid laten horen. Natuurlijk zijn we vooraleerst, zoals de KNMP over het voetlicht brengt, medicatiespecialist. Daar ben ik het 100% mee eens. Alleen, het is een oud geluid dat nu wat harder klinkt. Ik heb gezegd, we moeten een nieuw geluid laten horen."

EN DAAR HOORT LEEFSTIJLINTERVENTIE BIJ?

"Wij zijn er voor de gezondheid van mensen, en medicatie is daar een wezenlijk onderdeel van. Daar weten wij ook het meeste van. Maar een gezonde leefstijl ligt in het verlengde daarvan en wij kennen door onze studie ook de fysiologie en pathofysiologie van het lichaam goed. Daarom zeg ik, een nieuw en verfrissend geluid betekent mensen ervan te doordringen dat ze in de apotheek voor hun hele gezondheid terecht kunnen. Ik heb apothekers die de gezondheidscheck doen begeleid en zij zeggen, 'we hebben nu eindelijk een leuk gesprek met een cliënt nu het niet over vergoedingen en andere doosjes gaat'."

MENSEN WILLEN GRAAG PRATEN OVER HUN GEZONDE OF JUIST ONGEZONDE LEVEN?

"Ja. Ze willen veel vertellen over hoe het er in hun gezin aan toegaat, wat ze lastig vinden, wat ze al geprobeerd hebben om gezonder te leven en hoe hun kinderen daartegen ageren. Ze vertrouwen ons. Ze zien de apotheek als een wetenschappelijke maar laagdrempelige plek. Dan moet je als apotheker niet alleen maar zeggen dat je zorgverlener bent, maar het vooral laten zien."

MAAR ER ZIJN OOK APOTHEKERS DIE DIT HELEMAAL NIET ALS HUN TAAK ZIEN, DIE VINDEN DAT ZE ZICH ALS MEDICATIESPECIALIST VOORAL OP HET MEDICATIEGEBRUIK MOETEN RICHTEN, NIET OP PREVENTIE.

"Zeker, heel veel apothekers zullen er zo naar kijken. Dat deed ik aanvankelijk ook. Maar als mensen zich meer gaan bekommeren om hun leefstijl, en dat is nu eenmaal een feit, ontstaat er ook steeds meer behoefte aan expertise over het afbouwen van medicatie. Daar krijg je als apotheker dan sowieso mee te maken."

DE DISTRIBUTIEFUNCTIE VAN DE APOTHEEK GAAT DE KOMENDE VIJF JAAR DRASTISCH VERANDEREN

Bovendien hebben wij als apothekers een eed afgelegd, dat we er voor de gezondheid van de patiënt zijn, zoals in het Handvest van de apotheker staat. Dat kun je niet negeren. Ik wil collega's graag inspireren om ermee aan de slag te gaan. Ik ben daarom bezig een opleiding voor leefstijl-apothekers op te zetten."

KORTOM, LEEFSTIJL WORDT EEN VAST ONDERDEEL VAN HET WERK VAN DE APOTHEKER, ALS HET AAN JOU LIGT?

"Ik ga zeker niet zeggen dat wij dit onderwerp als enigen het beste kunnen aanpakken, maar wij zitten wel op de juiste plek. Laagdrempelig, middenin de wijk en hebben contact met alle zorgverleners en paramedici om ons heen. Bovendien ben ik er heilig van overtuigd

dat de distributiefunctie van de apotheek de komende vijf jaar drastisch gaat veranderen. Je ziet nu al zoveel digitale initiatieven voor het distribueren van geneesmiddelen ontstaan door giganten als Amazon en Bol.com. Dat is niet meer tegen te houden. Onze taken gaan dus sowieso veranderen.”

GA JE DAAR NIET IN MEE DAN STA JE STRAKS MET LEGE HANDEN?

“Eigenlijk wel ja. De gezondheidscheck is een mooie, eerste wezenlijke stap voor ons om te laten zien, ook aan huisartsen, dat we niet slechts distributeurs van geneesmiddelen zijn maar er zijn voor de gezondheid van mensen. Dat is het verfrissende geluid dat we overal moeten laten horen.”

JIJ OMSCHREEF OP LINKEDIN DE APOTHEEK ALS GEZONDHEIDSHUIS.

“Ja, als een plek waar je komt voor je gezondheid. De naam maakt mij overigens niks uit. Eigenlijk moeten we aan de burgers vragen wat zij de meest logische naam vinden. Waarbij je steeds moet benadrukken dat de apotheek een essentiële voorziening in de wijk is, waar iedereen altijd terecht kan met vragen over zijn gezondheid. Anders ben ik bang dat het met de apotheek net zo zou kunnen gaan als met de banken, dat alle filialen uit de wijk verdwijnen.”

VOOR VEEL APOTHEKERS ZAL DE BEKOSTIGING, OF BETER GEZEGD HET ONTBREKEN DAARVAN, EEN OBSTAKEL ZIJN.

“Toen ik op het (digitale) KNMP-congres in maart een presentatie hield kreeg ik van veel collega's appjes dat ze het leefstijlinitiatief geweldig vonden, maar de helft vroeg ook meteen wat het verdienmodel was. In het begin verdienen je waarschijnlijk niks. Maar als we ons op den duur aansluiten bij multidisciplinaire samenwerkingen op het gebied van leefstijl, zal dat veranderen. Bovendien kijkt de Nederlandse Zorgautoriteit naar een ander bekostigingsmodel voor de zorg. Verandering

komt met pijn. Sommigen zullen echt pas meegaan als de functie van apotheker zo verandert dat ze wel mee moeten, maar dan zit je wel in de staart van het proces.”

DE SAMENLEVING WIL NU AL FLINKE STAPPEN MAKEN?

“Ik heb gemerkt dat als je een goed verhaal vertelt je mensen snel kunt inspireren om na te denken over de wijze waarop ze leven. Als je hen bewust maakt van het feit dat gezondheidsproblemen eigenlijk vergelijkbaar zijn met problemen rond klimaatverandering, met dien verstande dat ze betrekking hebben op het klimaat in je eigen lichaam, dan dringt het besef snel door dat ze er iets aan moeten doen. Zeker als je dat illustreert met grafieken over zorglast en zorgkosten, die allemaal laten zien dat het stapsgewijs de verkeerde kant opgaat.”

ALS JE EEN GOED VERHAAL VERTELT KUN JE MENSEN SNEL INSPIREREN NA TE DENKEN OVER HUN LEEFWIJZE

“Zorgverleners denken vaak dat patiënten helemaal geen zin hebben in dit soort gesprekken, maar uit onderzoek van Iris de Vries blijkt dat ze het wel degelijk over hun leefstijl en dieet willen hebben. Onlangs gaf ik een lezing over de apotheek als gezondheidshuis in de wijk voor klanten van de Rabobank, onder wie groentetelers en traiteurs, en die waren er stil van. Ze vonden het zo'n logisch verhaal en vroegen zich af waarom het nog geen algemene realiteit is. Omdat, antwoordde ik, eerst iemand de eerste stap moet zetten. Iemand moet voor verbinding zorgen tussen allerlei groepen in de samenleving. Ik neem die maatschappelijke functie graag voor mijn rekening.”

WETEN JULLIE AL HOE JE DEZE GEDACHTEN OP GROTERE SCHAAL WILT GAAN VERSPREIDEN?

“We hebben nog geen doortimmerd pr-plan; door het verhaal zo vaak mogelijk te vertellen bereik je steeds



meer mensen. We zijn ook bezig met een website. We hopen dat het zich zo als een olievlek verder uitbreidt. Ik ben in contact met verschillende apotheekpartijen om ons verhaal te doen. Ik merk dat op veel plekken behoefte is aan richting wat betreft preventie en leefstijl; daarom ontwikkel ik zoals gezegd een speciale, zesdaagse opleiding.”

“Ik zie de gezondheidscheck die BENU en VGZ in Rotterdam zijn gestart als een mooi voorbeeld dat vervolgens landelijk uitgerold kan worden. De apotheek als laagdrempelig loket in de wijk die zorgt voor de eerste gezondheidsscreening. Ik hoop dat de resultaten voor een groot draagvlak zullen zorgen. Het is toch bizar dat we jaarlijks onze auto moeten laten checken (APK) en halfjaarlijks bij de tandarts achterover in een stoel gaan liggen om onze tanden te laten controleren, maar dat we bij alles achter het keelgebied maar afwachten tot we een probleem ervaren en dan naar de huisarts gaan.”

CRITICI ZEGGEN, WAAROM RICHTEN JULLIE WEER EEN APART CLUBJE OP, WAAROM ZET JE HIER NIET BINNEN DE KNMP VOOR IN?

“Ik snap die kritiek, maar wij willen sneller vooruit dan een grote beroepsvereniging kan. Het momentum is nu. Je weet hoe lang het geduurd heeft voordat de kaderapotheker vorm kreeg, daar zijn jaren overheen gegaan. Een voorhoede is daarom noodzakelijk. We hebben continu contact met de KNMP, maar zijn ook gelieerd aan de Vereniging Arts en leefstijl omdat multidisciplinair samenwerken bijdraagt aan de transitie naar echte gezondheidszorg.”

IS HET OOK EEN GENERATIEKWESTIE, ZIJN HET VOORAL JONGERE APOTHEKERS DIE HIER ENTHOUSIAST OVER ZIJN?

“Bij apothekers die voor hun pensioen staan zal wel de nodige afstand zijn, dat snap ik. De meesten die zich actief bezighouden met leefstijl zijn tussen de 35 en 45 jaar oud. We merken veel enthousiasme bij de Vereni-

ging voor Jonge Apothekers (VJA), daar bruist het van de energie om de rol van zorgverlener nieuw leven in te blazen. Uiteindelijk zal het geluid steeds breder hoorbaar zijn. Mensen gaan elkaar nadrukkelijk de vraag stellen, hoe gezond ben jij bezig?”

DAT BRENGT MIJ OP DE LOGISCHE SLOTVRAAG: HOE GEZOND LEEF JIJZELF EIGENLIJK?

Lachend: “Voordat ik echt bewust was van een gezonde leefstijl sportte ik wel, maar niet structureel. Stapsgetuig heb ik eet- drink en gedragspatronen aangepast. Ik drink geen frisdrank meer, laat gebak meestal staan en drink na 8 uur 's avonds geen alcohol meer, omdat als je te dicht tegen de nacht aan drinkt je remslaap bijna helemaal onderdrukt wordt. Ik heb twee weken een continue glucosemeter gebruikt en dan zie je wat al die producten met je lichaam doen. Dan hoeft je ze niet meer.

MENSEN GAAN ELKAAR NADRUKKELIJK DE VRAAG STELLEN, HOE GEZOND BEN JIJ BEZIG?

Tegenwoordig vast ik ook een dag in de maand. Dat is heel fijn, het geeft je lichaam veel rust. Maar het is een lang traject. Een test toonde aan dat het nog steeds niet goed zit met de omega 3 in mijn lichaam, terwijl ik toch twee, drie keer per week vis eet en vlees vaak laat staan. Kortom, de zoektocht gaat door.”

HET IS DUS OOK EEN MOEILIK TRAJECT?

“Nou, heel veel dingen gingen makkelijk. Vooral producten laten staan die tjokvol koolhydraten zitten. Ik ben die producten nu ook bij mijn kinderen aan het afbouwen. Frisdrank wordt weer iets voor speciale gelegenheden als verjaardagen, zoals vroeger. Ze mopperen wel, want bij vriendjes mag nog steeds alles, maar als ze straks 18 zijn en het ouderlijk huis verlaten weten ze wel heel goed wat gezondheid inhoudt.” ■

