

Leefstijlapothekers

Voor de juiste dosis gezondheid

Voorkomen is beter dan genezen, daar is iedereen het wel over eens. En toch is preventie in beleid en praktijk vaak een ondergeschoven kindje. Gelukkig is die trend aan het keren. Binnen de farmacie geeft een groeiende groep Leefstijlapothekers een stevige impuls aan preventie en méér gezondheid. Structurele vergoeding van preventieve zorg gloort al aan de horizon, maar de Leefstijlapothekers willen daar niet langer op wachten. Ze willen vóóruit en actief bijdragen aan de overgang van ziekenzorg naar gezonde zorg. Met hart en ziel zetten zij hun kennis en kunde in voor het voorkómen en behandelen van ziekte.

De Leefstijlapotheker ondersteunt de cliënt in het nemen van meer verantwoordelijkheid voor eigen gezondheid, een gezonde leefstijl en zinvol medicijngebruik. Lang vitaal en gezond blijven is de winst voor de cliënt. Meer werkplezier en zingeving is de winst voor de apotheker. Minder zorgdruk en zorgkosten is de winst voor ons allemaal.



Leefstijlapotheekers zien dat veel chronische medicatie wordt gebruikt als oplossing voor een ontstane disbalans in het leven van een cliënt. Deze medicatie onderdrukt veelal de symptomen van chronische ziektes, maar neemt vrijwel nooit de oorzaak weg. Gezonde voeding, bewegen, slapen en zingeving doen dat aantoonbaar wél, met name bij aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en slaapproblemen. Hier is nog een hele wereld te winnen.

Wat doet een Leefstijlapotheker?

Net als alle apothekers zorgen Leefstijlapotheekers ervoor dat cliënten het juiste geneesmiddel krijgen, in de juiste dosering, op de juiste wijze en op het juiste moment. Goede advisering, monitoring en medicatiebewaking verminderen de ziektelast en voorkomen onnodige bijwerkingen en overbodig medicijngebruik. Apothekers staan bovendien voor een zo effectief mogelijk gebruik én het gebruik van zo min mogelijk medicijnen.

“Het geneesmiddel is misschien ooit in een mensenleven nodig, maar het is goed om zoveel mogelijk preventieve zaken in te zetten om dat moment zo ver mogelijk uit te stellen. De kennis die daarvoor nodig is, past bij een Leefstijlapotheker.”

Fauzia Chitanie, Leefstijlapotheker in Apotheek den Bonsen Hoek

Leefstijlapotheekers zijn veelal openbaar apothekers met leefstijl als specialisatie. Zij richten zich op de gezondheid van de cliënt, waarbij er naast aandacht voor het medicijn ook ruime aandacht is voor een gezonde(re) leefstijl en leefomgeving. De Leefstijlapotheker creëert bewustwording over welke leefstijlfactoren cliënten zélf in de hand hebben om gezonder te leven.



Dit doen ze bij cliënten die nog geen medicijnen gebruiken of voor zelfzorg komen, maar vooral bij degenen die (chronisch) medicijnen gebruiken. De Leefstijlapotheker creëert ook bewustwording in het apotheekteam en verhoogt daarmee de kennis bij apothekersassistenten op het gebied van leefstijl en preventie. Zij zijn vaak het eerste aanspreekpunt voor de cliënt.

Leefstijl is ook een belangrijk onderwerp bij de jaarlijkse medicatiebeoordeling. 'Kan het een pilletje minder', is een veelgestelde vraag. De Leefstijlapotheker begeleidt de cliënt, samen met andere behandelaars, bij het verantwoord verminderen of helemaal afbouwen van medicijnen door leefstijlaanpassing.

Minder medicijnen door leefstijlaanpassingen is niet alleen prettig voor de cliënt, maar ook voor het milieu. De Leefstijlapotheker is zich bewust van het negatieve effect van medicijnresten die via het riool in het oppervlaktewater terechtkomen. De apotheek vraagt cliënten daarom actief om medicijnresten in te leveren. Deze resten worden op verantwoorde wijze verwerkt.

Uit voorzorg

'Geen gaatjes? Uitstekend!' We horen het allemaal graag bij de tandarts, waar een halfjaarlijkse preventieve gebitscontrole de normaalste zaak van de wereld is. Bij de Leefstijlapotheker komen mensen voor zorg, maar ook uit voorzorg. Met de preventieve **Apotheek Gezondheidscheck** test een cliënt samen met de apotheker de eigen gezondheid op verschillende belangrijke onderdelen zoals bloeddruk, cholesterol spiegel, BMI, bloedsuikerwaarden en buikomvang.



Cliënten gebruiken de metingen om inzicht te krijgen in hun eigen gezondheid om vervolgens te beslissen of en welke vervolgactie nodig is. Daarbij kunnen ze ook rekenen op het deskundig advies van de Leefstijlapotheker. Alleen wanneer het dringend is, verwijst de Leefstijlapotheker door naar andere disciplines.

Wat voegt de Leefstijlapotheker toe?

De kennis en visie van de Leefstijlapotheker is **wetenschappelijk onderbouwd**. Apothekers hebben een unieke combinatie van kennis over het geneesmiddel, kennis van het menselijk lichaam en van het menselijk gedrag.

Leefstijlapothekers kijken breder, ook naar wat bijvoorbeeld slaap, stress, beweging, roken, alcohol en voeding met het lichaam doen. Op basis van deze kennis en bijvoorbeeld de uitkomsten van de Apotheek Gezondheidscheck, kijken de cliënt en Leefstijlapotheker samen met welke leefstijlfactoren de cliënt aan de slag wil en kan. Ook mentaal welbevinden en zingeving, onderdelen van positieve gezondheid, worden meegenomen in het gesprek.

“Als Leefstijlapothekers willen we mensen niet alleen de-medicaliseren, maar mensen ook gezond houden die op het randje staan om chronisch ziek te worden. Dat is de groep waar we de grootste winst gaan behalen.”

Edwin den Haak, Leefstijlapotheker in Centraal Apotheek Haarlem



Leefstijlapotheekers zijn, net als openbaar apothekers, **toegankelijke en bekende zorgverleners in de wijk**. Bezoekers hoeven geen afspraak te maken en kunnen altijd langskomen. Ze zijn gemakkelijk en snel te bereiken bij vragen over ziekte of gezondheid. Vanwege deze bijzondere positie hebben apothekers een belangrijke functie in het signaleren van problemen.

Leefstijlapotheekers hebben bovendien de competenties om met de cliënt in gesprek te gaan om samen te bepalen wat écht nodig is. Hierdoor hebben ze **een goede doorverwijsfunctie**. Als spin in het web weten Leefstijlapotheekers wat er dichtbij aan (zorg)aanbod is. Ze werken intensief samen met o.a. huisartsen, praktijkondersteuners, medisch specialisten, paramedici, leefstijlcoaches en deskundigen in het sociale domein.

Groot denken...

We denken groot! Het ideaalplaatje is dat de Leefstijlapotheker een sleutelrol speelt op het gebied van preventieve gezondheidszorg in elke Nederlandse wijk. En dat de apotheek de plek is waar cliënten antwoorden krijgen op vragen over hun gezondheid, zowel op het gebied van medicatie als ook op het gebied van leefstijl.

“We willen een gezondheidsexpert worden in een gezondheidshuis waar mensen langskomen om advies te vragen over hoe ze zo gezond mogelijk kunnen blijven. Laagdrempelig en in samenwerking met andere zorgverleners.”

Annet Gossen, Leefstijlapotheker in Benu Apotheek Twello

De Leefstijlapotheker verlicht de werkdruk van andere zorgverleners door zieke én gezonde mensen voor te lichten over gezondheid.



Op basis van de resultaten uit allerlei eenvoudige metingen en risicotesten op het gebied van de metabole disbalans, worden de meest geschikte opties besproken. Mensen met kleine kwalen en zelfzorgvragen kunnen direct geholpen worden. Mensen met ernstige of specifieke klachten, worden door de Leefstijlapothekers (waar nodig) gericht doorverwezen. Andere zorgverleners verwijzen op hun beurt weer door naar de Leefstijlapotheker voor adviezen omtrent de relatie tussen medicatie en leefstijl.

Binnen dit ideaalplaatje past ook een beloning naar tijd. Op dit moment worden apothekers nog betaald per recept. Maar de Leefstijlapothekers willen hun beloning ook halen uit de zorg en preventie in plaats van alleen voor de medicatieverstrekking en -begeleiding. Het vergoedingssysteem moet veranderen en erin gaan voorzien dat het loont om te voorkómen of uit te stellen dat mensen moeten beginnen met het (chronisch) gebruik van bepaalde medicijnen. Ook is vergoeding nodig voor het geven van advies en de begeleiding wanneer cliënten hun medicatie weer kunnen afbouwen.

... klein en praktisch beginnen

De Leefstijlapothekers hebben een intrinsieke drijfveer om, samen met de andere disciplines, mensen in de wijk gezond te krijgen en houden. Deze drijfveer spoort aan tot groot denken en concreet stappen te zetten door te gaan dóen.

Wat kan elke (leefstijl)apotheker doen? Kijk wat er op het vlak van leefstijl al bekend is. Bij bijna iedere ziekte kan een gezondere leefstijl winst opleveren. Waar wil de cliënt zelf mee aan de slag? Welke persoonlijke interesses heeft de cliënt? Wat zijn daarbij de uitdagingen en belemmeringen? Inventariseer bovendien welk aanbod er is in de wijk door hierover als Leefstijlapotheker proactief in gesprek te gaan met (para)medici, het sociale domein en de gemeente. Bespreek wat je voor elkaar kunt betekenen op het gebied van preventie.



Bewijsvoering

Concrete initiatieven zijn er al in het hele land:

- Cliënten in Zwolle, die aan de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) beginnen, krijgen een **medicatiecheck (GLIM)**. Er wordt gescreend of de cliënt medicatie gebruikt die de strijd tegen overgewicht bemoeilijkt of het bewegen beperkt. Wanneer dat zo is, geeft de apotheker (medicatie)advies om deze belemmering te voorkomen.
- Binnen de **coalitie Zuid Holland Gezond** wordt nadrukkelijk gekeken welke rol de Leefstijlapotheker kan vervullen om burgers gezonder te houden in de provincie, met verantwoord minder medicijngebruik als uitgangspunt.
- ASR cliënten en cliënten met het VGZ Rotterdam pakket mogen een preventieve **Gezondheidscheck** doen in de apotheek.
- De actie '**Benzomoe**' in Amersfoort helpt gebruikers van slaapmiddelen met het succesvol afbouwen van hun slaapmedicatie.
- Samenwerking in Amsterdam tussen apothekersorganisatie en het **sociale domein** om cliënten met bijvoorbeeld geldzorgen of eenzaamheid te koppelen aan partijen op het **welzijnsvlak**.
- Tijdens de stoptober-maand geven Leefstijlapothekers proactief advies over '**Stoppen Met Roken**' aan bezoekers van de apotheek.



Nederland telt meer dan 200 Leefstijlapotheekers

De groei van deze groep van Leefstijlapotheekers kwam geleidelijk tot stand en heeft geresulteerd in een landelijk netwerk. De gezamenlijke Leefstijlapotheekers werken aan meer zichtbaarheid in de apotheek, bijvoorbeeld in de vorm van speciale actieweken of voorlichting over de Apotheek Gezondheidscheck.

Daar waar mogelijk wordt samengewerkt met de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP) en de vereniging Arts en Leefstijl om de gedeelde missie en visie ook bij de andere apothekers en zorgverleners onder de aandacht te brengen. De Leefstijlapotheekers hebben veelal een certificaat op zak als resultaat van een speciale opleiding tot Leefstijlapotheeker.

Door regelmatig met de cliënt te communiceren over gezondheid en de leefstijlfactoren die hierbij een rol spelen, kunnen we hen helpen om de weg in te slaan naar een gezonder leven. Door **het bieden van de juiste dosis gezondheid** wil de Leefstijlapotheeker het verschil maken voor iedere Nederlander in elke wijk.

Wil je aansluiten of heb je vragen?

Neem dan contact op met *Rogier Larik*:
info@deleefstijlapotheeker.nl
