

Focus op

Advertorial
Door Riny Brandes-Van den Dungen

Service Apotheek Bergeijk

Bergeijk als Blue Zone

In een vorig artikel heeft apotheker Brahm Thio al eens gesproken over de zogenaamde 'Blue Zones', oftewel: 'Blauwe gebieden'. Als het aan hem ligt zal ook Bergeijk zo'n Blue Zone gaan worden.

Voor degenen die niet bekend zijn met de term 'Blue Zone', legt Brahm uit wat het betekent: "Dat betreft een gebied waar meer honderdjarigen voorkomen dan gemiddeld. Dit dankzij een leefstijl die lichamelijke activiteit combineert met een laag stressniveau, sterke sociale contacten en een evolutionair verantwoord dieet. Er zijn momenteel vijf streken waar zo'n Blue Zone is: in Japan, Italië, Costa Rica, Griekenland en Californië. Het zou toch prachtig zijn wanneer Bergeijk in datzelfde rijtje genoemd zou worden?"

Verandering heeft tijd nodig

"Natuurlijk moeten we wel realistisch blijven", vindt Brahm, "waarschijnlijk maken wij dat niet mee, maar misschien wel onze kinderen of kleinkinderen. Verandering kost nu eenmaal tijd. Wij kunnen het wel in gang zetten maar dat kunnen we niet zonder hulp; ook hierbij is samenwerking belangrijk. Zorgverleners en vrijwilligers kunnen ondersteuning bieden. Maar ook voor ondernemers is een belangrijke rol weggelegd. Supermarkten kunnen hierop inspelen door de juiste producten aan te bieden, restaurants kunnen gerechten op hun kaart zetten die hierbij aansluiten. Dat maakt het eenvoudiger voor de consument om de juiste keuze te maken."



Apothekers Brahm Thio & Floor Schüller

Bewegen

Naast kiezen voor de goede voedingsmiddelen is ook beweging een belangrijk aspect. Collega apotheker Floor Schüller reageert: "Het is niet nodig om het lichaam van een atleet te krijgen. Natuurlijk is het prima om naar de sport-school te gaan maar dat hoeft niet per se. Zo probeer ik dagelijks een uur te wandelen, het liefst in de ochtend. Het is gratis en het levert veel op, zowel fysiek als mentaal. Hierdoor ben ik sinds april al een kilo of vijftien kwijtgeraakt en ook op andere vlakken merk ik de voordelen." Lachend voegt ze daar aan toe: "Nu komt er natuurlijk wel een uitdagend seizoen aan maar ik doe er alles aan om het toch vol te houden. Je hebt de hele dag profijt van een betere mindset, je slaapt beter en hebt meer energie. Dat werkt ook door in allerlei sociale activiteiten."

Leefstijl apotheek

Twee jaar geleden is Service Apotheek Bergeijk een Leefstijl apotheek geworden. "Dat wil zeggen dat we de 'leefstijl' als specialisatie hebben", verklaart Brahm, "Natuurlijk verstrekken we de medicijnen die cliënten nodig hebben maar daarnaast hebben we ook veel aandacht voor een gezondere manier van leven en voor de leefomgeving. Uit ervaring weet ik dat het niet altijd makkelijk is om voor de gezonde keuze te gaan. Hoewel we vaak een schop onder onze kont kunnen gebruiken, moeten we ook weer niet te streng zijn voor onszelf. Wanneer je bijvoorbeeld op vakantie bent mag je gerust een keer een ijsje nemen maar dat moet niet bovenaan je lijst staan. 'Eetrust' is heel belangrijk. Dat wil zeggen dat je plannen moet maken. Het is niet nodig om je alles te ontfangen maar kies wat je écht lekker vindt. Spreek met jezelf af wanneer je een extraatje mag nemen dan hoeft je je daar de rest van de dag niet mee bezig te houden. 'Alles of niets', is voor velen een valkuil. Te rigoreus bezig zijn met voeding is niet vol te houden, je moet wel realistisch blijven."

Naast kiezen voor de goede voedingsmiddelen is ook beweging een belangrijk aspect

Gezondheidscheck

"Onlangs hebben we in samenwerking met de gemeente Bergeijk gezondheidschecks gedaan onder honderd inwoners. Dit waren overigens allemaal mensen die geen medicatie gebruiken. Driekwart van hen vertoonde afwijkende waardes terwijl ze zich wel prima voelden. Ze werden dus even wakker geschud. We hebben hen adviezen gegeven waarmee ze vooruit konden, het waren vooral kleine veranderingen. Na een aantal weken vroegen we opnieuw een vragenlijst in te vullen en mensen gaven aan dat het veelal gelukt was om kleine veranderingen door te voeren.", aldus Brahm. Op bijna alle plaatsen in de zorg zijn wachtlijsten te vinden. De apotheek is de een zorgverlener waar je zonder afspraak terecht kunt voor advies. Als het aan Brahm en Floor ligt zal dit zeker zo blijven, het liefst richten zij zich vooral op preventie van ziekten en daar kunnen we allemaal ons steentje aan bijdragen. Toch zal het nog wel even duren voordat het zover is.



Service Apotheek Bergeijk

Bergeijk - Luyksgestel - Weebosch - Borkel en Schaft - Riethoven - Westerhoven