

Leefstijladvisering in de apotheek

Dat leefstijl van invloed is op het ontstaan van diabetes, hart- en vaatziekten en sommige types kanker is wel algemeen bekend. Maar de coronapandemie heeft nog eens duidelijk gemaakt: de manier waarop we tegenwoordig leven heeft een groot negatief effect op ons lichaam en vergroot de kans op het ontstaan of een ongunstiger beloop van ziektes.

"Bij covid-19 is een duidelijke relatie te zien tussen een ongezondere leefstijl en een ernstiger beloop van de infectie", zegt ziekenhuisapotheker Rinske Pauw. "Maar steeds meer wetenschappelijk bewijs toont aan dat een gezonde leefstijl ook de kans op andere aandoeningen kan verkleinen of het ziekteproces zelfs kan omkeren. Denk aan inflammatoire darmziekten, bepaalde reumavormen, dementie, psychiatrische klachten, dermatologische en hormonale klachten."



Rinske Pauw



Yvo Sijpkens

Internist Yvo Sijpkens schat zelfs in dat bij 70-80% van de chronische aandoeningen het ontstaan of beloop gerelateerd is aan leefstijl. "Het gaat om een grote groep patiënten met - vaak meerdere - chronische aandoeningen. Deze ziektes komen niet toevallig bij elkaar, maar hebben een gemeenschappelijke oorzaak. In tegenstelling tot wat de patiënt vaak denkt, dat het aanleg is of het gevolg van ouder worden, speelt leefstijl een belangrijke rol."

Openbaar apotheker Rogier Larik verdiepte zich in leefstijl bij diabetes. "Ik dacht aanvankelijk dat de nieuwe diabetesmiddelen het verschil zouden maken. Maar toen ik me verdiepte in de pathofysiologie van insulineresistentie ging ik anders naar het ziektebeeld kijken. En dan is het heel logisch dat leefstijlmaatregelen effect hebben."



Rogier Larik

Blue zone

Leefstijl is breder dan alleen gezonde voeding of afvallen. De vereniging Arts en Leefstijl heeft zes domeinen benoemd die invloed hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid: voeding, beweging, zingeving, slaap, ontspanning en sociale interactie. Factoren die ook terugkomen in de blue zones, gebieden in de wereld waar mensen in goede gezondheid bovengemiddeld oud worden.

Dit staat in contrast met onze huidige leefstijl waarin minder fysieke activiteit, minder sociale interactie en ondersteuning van familie en een hogere stressbelasting veelal de norm zijn geworden. En natuurlijk het veranderde voedingspatroon, licht Sijpkens toe. "Mensen hebben tegenwoordig te veel eetmomenten, tot zes keer per dag of zelfs meer, met daarbij een hoge belasting aan koolhydraten en bewerkte vetten. Met dit voedingspatroon ontstaat al op jonge leeftijd metabole ongezondheid. Ik noem dat metabole disfunctie, een uitbreiding van het metabool syndroom. En die disfunctie gaat gepaard met de chronische aandoeningen waar we het eerder over hadden."

Hoog tijd dat zorgverleners aan de slag gaan met leefstijl, want het werkt echt, zegt Sijpkens. "Ik heb de afgelopen drie jaar in mijn spreekkamer gemerkt dat leefstijlmaatregelen effectief zijn. Als de metabole gezondheid verbetert, kan medicatie zelfs worden afgebouwd." En niet alleen bij bestaande chronische aandoeningen ondernemen zorgverleners te weinig actie, dit geldt ook voor preventie. De gezondheidszorg is ingericht op symptoombestrijding, zegt Sijpkens. Bijvoorbeeld een hoge bloedsuikerspiegel wordt pas behandeld nadat de diagnose diabetes wordt gesteld. De metabole dysfunctie, de onderliggende oorzaak die al jaren eerder aanwezig is, wordt niet aangepakt.

Medicatiebeoordelingen

Ook apothekers moeten hiermee aan de slag, vinden leefstijlapothekers Pauw en Larik. Apothekers zijn laagdrempelig te benaderen. Dat is nu zo voor medicatie, maar dat kunnen zij breder uitdragen. "Apothekers moeten in ieder geval proactief een preventieve functie in gaan nemen", vindt Pauw. "Organiseer bijvoorbeeld een leefstijlcheck of leefstijlweek in de apotheek, waar mensen de bloeddruk en bloedsuikerspiegel kunnen laten controleren en hun leefpatroon kunnen bespreken. Werk daarbij in een netwerk en maak gebruik van regionale of landelijke initiatieven, zoals de Stichting Voeding Leeft, Arts & Leefstijl en Je Leefstijl als Medicijn. "Apothekers hebben al vaak de benodigde contacten met andere zorgverleners in de wijk. Bij een preventieve gezondheidscheck, kunnen zij gemakkelijk doorverwijzen naar de huisarts, de fysiotherapeut, sportclub, leefstijlcoach of diëtist, aldus Larik.

Misschien wel het meest gemakkelijk om leefstijl onderdeel te maken van de farmaceutische zorg zijn de medicatiebeoordelingen die vrijwel elke apotheker uitvoert. "Vraag tijdens zo'n gesprek eens of de patiënt openstaat om ook naar andere factoren te kijken die van invloed zijn op zijn gezondheid, zegt Pauw. "Bied aan om de patiënt te wegen als je ziet dat hij te zwaar is, of vraag hoe hij zelf vindt dat hij scoort op het gebied van bijvoorbeeld beweging, stress of eenzaamheid.

Als je aangeeft dat door bepaalde leefstijlaanpassingen medicatie soms overbodig is of kan worden afgebouwd, dan zijn veel patiënten geïnteresseerd."Apothekers en assistenten ervaren vaak een drempel om over leefstijl te beginnen. Zij denken dat de patiënt een vraag over zijn leefstijl als beledigend kan opvatten. "Maar uit onderzoek van Arts & Leefstijl blijkt dat het overgrote deel van de patiënten het juist fijn vindt als leefstijl wordt besproken", zegt Pauw. "En denk niet dat dit alleen een rol van de POH of van de huisarts is. De huisarts denkt: de patiënt is net bij de internist geweest. De POH denkt hetzelfde over de huisarts. Zo blijven we allemaal op elkaar wachten."

Medicatiechecklist

Apothekers zijn bovendien geneesmiddeldeskundige. Als iemand drastisch zijn leefstijl omgooit, kan dat een impact hebben op de geneesmiddelen die hij gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan de dosering antihypertensiva en bloedsuikerverlagende middelen. Of geneesmiddelen waarvan de kinetiek verandert als de hoeveelheid eiwitten of vetten in het dieet wordt aangepast.

De leefstijl apothekers, een club van 90 enthousiaste apothekers die al met leefstijl bezig zijn, hebben hiervoor een praktisch hulpmiddel opgesteld: de gecombineerde leefstijl interventie medicatiecheck (GLIM). Dit is een lijst met geneesmiddelen die een impact hebben op het gewicht of lichaamsbeweging. "Het is moeilijker af te vallen bij gebruik van een antipsychoticum dat het gewicht doet toenemen. En intensief sporten met een bètablokker is veel lastiger, de patiënt is eerder moe en zijn hartslag stijgt onvoldoende. De apotheker kan dan met de arts overleggen om te switchen naar een ander middel, of de patiënt adviseren voor minder een intensieve bewegingsvorm te kiezen", vertelt Rinske Pauw.

Morgen aan de slag

Gaan we wachten op een volgende pandemie of tot de kosten voor de zorg niet meer zijn op te brengen? Het RIVM heeft berekend dat in 2060 in het zwartste scenario de jaarlijkse kosten van de gezondheidszorg zijn gestegen naar 289 miljard. Een groot deel hiervan is nodig voor de zorg voor patiënten met chronische en grotendeels vermijdbare aandoeningen.

"Ik heb in ieder geval gemerkt dat de patiënt zelf het onwijs positief vindt als je, met instemming van de patiënt, met oprechte interesse en zonder oordeel, leefstijl bespreekbaar maakt. Zij weten zelf ook wel dat ze overgewicht hebben, weinig bewegen, of gebukt gaan onder stress", zegt Pauw. "Maar soms zijn ze hopeloos en weten ze niet hoe ze gezonder moeten gaan eten of meer kunnen bewegen zonder een duur sportschoolabonnement te moeten betalen. Denk dan mee om kleine stappen voor de patiënt mogelijk te maken."

"Wacht in ieder geval niet tot mensen klachten hebben. Want hoe langer de ongezonde leefstijl bestaat, hoe harder je moet werken om gezondheidswinst te bereiken", concluderen de leefstijl apothekers.

Rinske Pauw is ziekenhuisapotheker en eigenaar van De Nutritheker en IntervisieMetZorg, waarin zij haar passie voor leefstijl, preventie en persoonlijke ontwikkeling kwijt kan.

Rogier Larik is openbaar apotheker, lid van het WSO-bestuur van de KNMP en de SIG diabetes en eigenaar van advies- en opleidingsbureau Care For Cure.

Yvo Sijkpens is internist-nefroloog in het Haaglanden Medisch Centrum en medisch adviseur van Je Leefstijl als Medicijn.

Leefstijlsymposium PAOFarmacie

PAOFarmacie organiseert op 30 september 2021 het symposium "Apotheker en leefstijl". Ervaringsdeskundigen, apothekers en artsen willen u inspireren leefstijl onderdeel te maken van de dagelijkse zorg in uw apotheek. Is leefstijl alleen maar hip of zit er wetenschap achter?

Tijdens het symposium komt de pathofysiologie van leefstijl gerelateerde metabole ziekten aan de orde en de impact van medicatie op leefstijlgerelateerde factoren. De sprekers geven praktijkvoorbeelden van leefstijlinterventies in de apotheek kunt toepassen en hoe dat kan leiden tot demedicalisering. De deelnemers oefenen in workshops met casuïstiek, waardoor zij direct met zelfvertrouwen en kleine stappen kunnen beginnen.

Ga naar paofarmacie.nl Voor uitgebreide informatie over deze nascholing en om u aan te melden.