



APOTHEEK GAAT STAP VOOR STAP EVOLUEREN TOT GEZONDHEIDSHUIS

Door Rogier Larik

De apotheek van de toekomst is een gezondheidshuis, een centrale plek in de wijk waar de gezondheid van de cliënt centraal staat en waar er naast aandacht voor het medicijn ook ruime aandacht is voor een gezonde(re) leefstijl en leefomgeving. Apothekersassistenten spelen daarbij een belangrijke rol.

Als je aan voorspellingen gaat doen, dan kun je je op glad ijs begeven, maar toch durf ik de volgende uitspraak wel aan: "In de apotheek gaat het werk van de apotheker en ook van de apothekers-assistent uitgebreid worden met preventie en leefstijl!" Wie is degene die deze uitspraak doet? Laat ik me voorstellen: Ik ben Rogier Larik, apotheker en één van de 'kartrekkers' van de Leefstijl-apothekers.

ZORGVERLENERSROL

Uitbreiding van ons werk klinkt als een hele uitdaging, want onze huidige werkdagen worden al grotendeels gevuld met het vinden van oplossingen voor niet-beschikbare medicijnen en gesprekken met patiënten over medicatiewisselingen. Deze werkzaamheden tekenen onze dag en zorgen er niet altijd voor dat we onze zorgverlenersrol optimaal kunnen toepassen. Terwijl dat nu juist de reden is waarom we elke dag naar apotheek komen: om te zorgen voor de ander.

"Goed voor een ander zorgen, begint bij jezelf."

Maar hoe klinkt het als ik nog een stapje verder ga? "Goed voor een ander zorgen, begint bij jezelf." Dat is de rode draad in de nieuwe **opleiding tot leefstijl-apothekers-assistent**. Tijdens deze opleiding leer je dat veel chronische medicatie gebruikt wordt als oplossing voor een ontstane disbalans in het lichaam van een cliënt. 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 als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

LEEFSTIJL AANPASSEN

Naast deze leefstijlkennis, ga je ook aan de slag met gesprekstechnieken als *Very Brief Advice* en *Motivational Interviewing*. Maar misschien is het belangrijkste onderdeel van de opleiding dat je zelf gaat ervaren wat het is om je eigen leefstijl te beoordelen en misschien wel aan te passen. De opleiding bevat namelijk gezondheidstesten en -opdrachten zodat je te weten kunt komen hoe het met je eigen gezondheid staat. Door het samenkomen van kennis, kunde en het ervaren, gaat het onderwerp preventie en leefstijl echt voor je leven en wil je dit maar wat graag gaan toepassen in de apotheek.



PREVENTIEVE CHECK

Bovendien willen we in het gezondheids-huis ook een bijdrage leveren aan het voorkómen dat een cliënt ziek wordt. Bijvoorbeeld door het aanbieden van een preventieve **Apotheek Gezondheidscheck** die de gezondheid op verschillende belangrijke onderdelen zoals bloeddruk, cholesterolspiegel, BMI, bloedsuikervwaarden en buikomvang controleert. Cliënten krijgen met deze metingen inzicht in hun eigen lichaam om vervolgens te beslissen of er een vervolgactie nodig is en zo ja welke. Daarbij kunnen ze ook rekenen op het gezondheidsadvies in de apotheek.



Naast deze preventieve metingen kunnen we ook proactief advies geven. Een voorbeeld is het *Very Brief Advice* - een advies in 30 seconden - rondom bijvoorbeeld roken. We vragen of mensen roken en als ze daarop bevestigend antwoorden, krijgen ze een kort en bondig advies wat de beste manier is om te stoppen met roken, indien ze dat willen. Met deze methode plant je een belangrijk zaadje bij mensen voor als ze (ooit) willen stoppen.

STIJGENDE ZORGVRAAG

Zo hopen we een bijdrage te leveren aan het oplossen van de groeiende problemen in de zorg. Bijvoorbeeld het tekort aan zorgpersoneel terwijl de zorgvraag maar blijft stijgen. Maar ook de betaalbaarheid van de zorg is een terugkerend hoofdpijn-dossier, want de zorgkosten blijven stijgen. Er moet dus iets gebeuren! De maatschappij vraagt aan ons allen om in oplossingen te denken en bij te dragen aan een **duurzame gezondheidszorg**. De koers is dus helder; ook wij als apotheekteam (moeten) gaan bijdragen aan preventie en leefstijl. Zo kunnen we het verschil maken voor iedere Nederlander in elke wijk, zó kunnen we Nederland stap voor stap gezonder maken. <

