

'Andere leefstijl als het kan, medicijnen als het echt moet'

LEIDEN - Woensdag 1 juni is er weer een bijeenkomst van het buurtinitiatief. Apotheker Froukje Harkes geeft een lezing onder de titel 'Leefstijl als het kan, medicijnen als het moet'. Haar man, Rolf Harkes, begeleidt haar op de piano.

door Eddo Velders

Het boek 'Studeerden wij medicijnen of geneeskunde?' van huisarts Lieneke van de Griendt raakt Froukje Harkes. Het boek verhaalt over mensen met chronische aandoeningen. Zij gebruiken medicijnen, maar blijven ziek. En ze moeten de rest van hun leven deze medicijnen slikken. Zijn dit geneesmiddelen of medicijnen? Wat gaat er mis in hun lichaam en waarom gebeurt dit? Als we dat weten, zouden we dan ook zonder medicijnen onze gezondheid kun-

Froukje Harkes voegt de daad bij het woord. Bewegen helpt bij het behoud van de gezondheid (Foto: pr).

nen verbeteren? Die vragen houden Froukje bezig. Zij sluit daarmee aan bij een nieuwe beweging in de farmacie: leefstijl en geneesmiddelengebruik met elkaar in verband brengen.

Gezond eten

Harkes: "Gezond eten, slapen, bewegen, matig alcoholgebruik en voorkomen van stress zijn bevorderlijk voor gezondheid. Soms zou het zo kunnen zijn dat met leefstijlaanpassingen geneesmiddelen niet nodig zijn. Of dat minder voldoende is. In bepaalde gevallen is dit niet zo. Denk aan het gebruik van antibiotica bij een infectie met bacteriën waardoor iemand ziek wordt of een ontsteking krijgt."

Ze vervolgt: "Ten gevolge van

ouderdom of ziekte kunnen lichaamsfuncties afnemen. Bij diabetes mellitus type 2 (suikerziekte) reageren de cellen in het lichaam niet meer goed op insuline. Een hartaanval kan ontstaan door bloedvaten die dicht slibben. Niet goed werkende of pijnlijke gewrichten maken het lopen lastig. Mentale hobbels brengen somberheid, angst, paniek of eenzaamheid. Medicijnen kunnen dan helpen. Maar leefstijlaanpassingen kunnen misschien ook een goed effect hebben. Bij medicijngebruik is de vraag altijd of de eventuele bijwerkingen in verhouding staan met het doel waarvoor mensen ze gebruiken."

"Bij deze vragen is een nieuwe rol ontstaan voor de apotheker. Zij of hij kan in overleg met de patiënt en de arts bekijken of het mogelijk is om bepaalde medicatie te stoppen of af te bouwen. Ook kan de apotheker adviseren over leefstijlaanpassingen die medicatiegebruik onnodig maken of waarmee medicatiegebruik verminderd kan worden. In mijn lezing zal ik enkele voorbeelden uitwerken. Daarin laat ik zien welke mogelijkheden er zijn in bepaalde situaties. Geen verhaal over het in de ban doen van medicijnen. Nee, veel meer een oproep tot bewust gebruik. Leefstijl en geneesmiddelen kunnen beide bijdragen aan gezondheid. Let wel op: als iemand wil stoppen met het gebruik van medicijnen is het goed om dat altijd in overleg met de arts en de apotheker te doen", aldus Froukje.

Lezing

Froukje Harkes werkt bij de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Farmacie (KNMP) te Den Haag. De lezing houdt zij op persoonlijke titel. De bijeenkomst van het buurtinitiatief vindt plaats op woensdag 1 juni in het gebouw van het Apostolisch Genootschap aan de Cesar Franckstraat 38 te Leiden en begint om 14.00 uur. Toegang is gratis en iedereen is welkom. ●

