

Apotheker gooit eigen leefstijl om

Andere kijk op diabetes

Rogier Larik wil andere zorgverleners, collega's en patiënten – ook op de Antillen – ervan overtuigen dat diabetes type 2 in grote mate omkeerbaar is met een aangepaste leefstijl. “Eén optimaal dieet bestaat echter niet.”

Auteur **Cindy Reinders**

Eerst twijfelde hij eraan. Maar na veel lezen en gesprekken met deskundigen raakte apotheker Rogier Larik, regionaal zorgmanager bij BENU en lid van het WSO-bestuur van de KNMP, er langzaam van overtuigd. Dat diabetes type 2 – met een andere leefstijl – omkeerbaar is. “Ik kijk nu heel anders tegen het ziektebeeld aan.”

En dat inzicht wil hij graag overdragen aan (kader)artsen, specialisten en collega's. In november deed hij dat zelfs op Aruba, Curaçao en Sint Maarten tijdens de BENU Health series. Hij gaf daar lezingen aan apothekers, huisartsen, assistenten en praktijkondersteuners. En workshops aan patiënten. “Die wilden natuurlijk het heilige dieet weten, maar mijn antwoord was dat er niet één optimaal dieet bestaat. Daarbij gaat

ROGIER LARIK: “WAT MIJ BETREFT RICHTEN WE ONS IN IEDER GEVAL OP DE PREDIABEET.”

het niet alleen om aanpassingen van voeding, maar ook over beweging, stress- en slaapmanagement.”

Tussendoortjes

Tijdens de presentaties deelde Larik ook zijn eigen verhaal – hij gooide zijn leefstijl om – om zorgverleners aan het denken te zetten over hun eigen eetgewoonten. “Zelf eet ik minder koolhydraten en ben ik minder bang voor vet in mijn voeding. Het resultaat: minder honger waardoor ik tussendoortjes makkelijk laat staan.”

Een jaar lang verdiepte hij zich in diabetes type 2. “Het werd me stapsgewijs helder dat het ontstaan van insulineresistentie het sleutelprobleem is en dat we ons voor een optimale behandeling van diabetes daarop moeten focussen.”

Verbinder

Larik typeert zijn functie als ‘verbinder’. Hij achterhaalt waaraan zorggroepen (van huisartsen) behoefte hebben, door ze actief te benaderen en in gesprek te gaan, en bekijkt met apothekerscoöperaties hoe ze daaraan – ketenoverstijgend – invulling kunnen geven. “Uit overleg met (kader)artsen en diabetesverpleegkundigen bijvoorbeeld, bleek dat patiënten bij het toedienen van insuline nog vaak fouten maken; uitleg en begeleiding hierover kan dus beter.”

Dat apothekers daarnaast iets aan preventie moeten gaan doen, daarvan is hij overtuigd. “Hoe precies, moeten we nog uitwerken. Wat mij betreft richten we ons in ieder geval op de prediabeet. En gaan we niet meer zitten wachten tot iemand daadwerkelijk diabetes ontwikkelt.” ■

20

Pharm weekbl 24 januari 2020, 155-4

**WE MOETEN
ONS FOCUS-
SEN OP HET
ONTSTAAN
VAN INSULINE-
RESISTENTIE**



Foto: Jeroen Jumelet