

Meer gezondheid met minder medicijnen

Hoe doe je dat?

Lezingen en paneldiscussie georganiseerd door gezondheidswinkel Nuver op 3 april 2017

Voorzitter van de avond Tjeerd van Bekkum stelt bij zijn inleiding dat we zijn vergeten hoe je gezond moet koken. We weten niet meer wat de waarde van een gezonde leefstijl en voeding is. Als je erin verdiept, kun je een heel eind komen.

Paulien Timmer, afgestudeerd als gezondheidsvoorlichter, heeft interviews afgenomen bij klanten van Nuver die positieve ervaringen hebben met het minderen van medicijnen. Zij vindt het mooie aan dit kleine onderzoek dat mensen de kracht vinden om hun eigen lichaam (zich) te laten helen. Ze haalt een vijftal voorbeelden van ervaringen aan;

- 1) Een mevrouw had schimmel in haar mondhoeken en kwam bij de apotheek service-balie in Oosterhoogebrug voor een tweede tube crème die ze van de huisarts kreeg voorgeschreven. Mevrouw was niet echt tevreden en de apothekersassistente verwees haar naar een medewerker van Nuver, die vermoedde dat het probleem uit de darmen kwam. Ze adviseerde een probioticum en binnen no-time was mevrouw van haar klachten af. Ze is niet meer bij de huisarts geweest en heeft de tweede tube nooit gebruikt.
- 2) Een jonge vrouw heeft colitis ulcerosa, een chronische darmontsteking, en heeft ondanks haar medicatie veel buikpijn en bloed bij de ontlasting. Hoewel ze voor wat anders kwam adviseerde de medewerker van Nuver om Spirulina (een prepraat met veel algen) te gebruiken. Al vrij snel merkte ze dat ze veel meer energie kreeg en zelfs weer naar de sportschool wilde. Ook stressvolle gebeurtenissen slaan nu niet meer op haar darmen.
- 3) Van een andere vrouw was enkele jaren geleden geconstateerd dat haar cholesterolgehalte aan de hoge kant was. De huisarts wilde een statine voorschrijven, maar op advies van Nuver nam ze eerst rode gistrijst. Dat bleek te helpen en zij was niet de enige. Haar man las dat je van statines oogklachten kunt krijgen en omdat zijn zicht slechter werd wilde hij stoppen met zijn statines. Toen hij dat deed bleek zijn diarree ook over te gaan; een klacht waar hij nooit over gesproken had. Pas toen bij de huisarts bleek dat de gemeten cholesterolwaarden goed waren geworden, hebben ze de arts verteld dat beiden hun statine niet gebruikt hadden.
- 4) Een vrouw had veel last van vastzittend slijm in de longen. De arts schreef prednison voor en toen dat niet hielp werd de dosis telkens verhoogd. Ze kreeg last van bijwerkingen en vroeg bij Nuver of ze iets kon krijgen tegen de enorme droogheid in haar keel 's nachts. Samen met een medewerker kwamen ze uit op Alpenkracht thee van Salus, in combinatie met een paar druppelen etherische olie van dennen en thijm. Direct al de volgende dag kwam het slijm los en dat bleef zo toen mevrouw de thee zo af en toe bleef gebruiken. Ondertussen neemt mevrouw helemaal geen medicijnen meer. De longarts was verbaasd dat haar longen bij controle zo schoon waren.
- 5) Een vrouw had al jaren buikklachten en hoewel er via een osteopaat wel verlichting kwam, door het losmaken van bindweefsel in de buik, bleef ze zitten met gasvorming en een onrustige buik. De huisarts kon hier geen verklaring voor vinden en zo kwam mevrouw bij Nuver terecht.



Een medewerker raadde haar Kuzu aan tegen onrustige darmen. Ze gebruikt dat op verschillende manieren door het eten en sinds die tijd zijn haar darmen rustig en voelt ze zich weer in balans.

Paulien concludeert uit deze verhalen dat er soms een klein zetje nodig is om je een stuk beter te voelen. Uit deze ervaringen van klanten bij Nuver komt ze tot de volgende voor- en nadelen en mogelijke belemmeringen die een rol spelen om medicatie te minderen.

Voordelen:

Baat het niet, het schaadt ook niet,
Het gaat om kleine veranderingen, geen heftige ingreep
Er treden geen bijwerkingen op

Nadelen

Er is mogelijk onzekerheid en angst voor risico's
Je moet meer zelf je weg zien te vinden
Het wordt niet vergoed

Belemmering

Huisarts, specialist of apotheker zien bezwaren of zijn het er niet mee eens
Vrienden en familie begrijpen het vaak niet.

Jan Knegt ziet zichzelf vooral als een orthomoleculair arts met een holistische kijk op behandelen. De psyche heeft volgens hem een grote invloed op het lichamelijk functioneren en hij vraagt in zijn consulten ook altijd naar mogelijk psychische factoren. Hij heeft voor zijn artsenopleiding gewerkt als kinderverpleegkundige op het UMCG met name bij de afdeling oncologie en ontdekte dat verpleegkundigen over het algemeen meer empathisch zijn naar patiënten toe en meer naar de totale mens kijken. Artsen worden heel sterk opgeleid om protocollen te volgen, die vooral gericht zijn op het gebruik van geneesmiddelen. Er wordt daarbij nauwelijks rekening gehouden met verschillen tussen patiënten. Zo worden vrouwen en mannen doorgaans met dezelfde protocollen behandeld.

Wanneer patiënten op zoek gaan naar alternatieve behandelingen van complementair werkende artsen dan ontstaat er vaak een patstelling omdat de reguliere arts de mening van de complementaire niet accepteert. Mensen worden ontmoedigd om op zoek te gaan naar alternatieve behandelingen, mede omdat tijdens de reguliere opleiding alles wat met alternatieven te maken heeft wordt afgekraakt.

Ons lichaam is gericht op overleven. Bij oncologie wordt daar gebruik van gemaakt door de grenzen op te zoeken van wat een lichaam aan kan. Als de behandeling maar door kan gaan. Jan Knegt wil patiënten juist versterken in zijn behandeling. Vrouwen vinden weinig weerklank voor hun hormonale systeem bij artsen. Ze staan er anders in dan mannen, opener, meer met hun gevoel. Een belangrijk hormoon waarmee vaak niet evenwichtig behandeld wordt, is dat van de schildklier.

Het is belangrijk dat je als patiënt verantwoordelijkheid neemt voor de behandeling. Kies voor jezelf. De huisarts kiest vooral voor de methode, het protocol.

Daarbij wordt vaak ingespeeld op angst. Er wordt weinig gekeken naar de oorzaak van klachten, want geneesmiddelen onderdrukken voornamelijk symptomen.

Jan Knegt heeft **3 belangrijke tips voor patiënten**:

- Durf te kiezen voor jezelf
- Probeer kennis en wijsheid te vergaren over je eigen lichaam
- Durf te vertrouwen op je intuïtie

Paneldiscussie

met Nan Hendriks (natuurarts en huisarts), Jos Timmer (apotheker), Mireille Wijchers (natuurdiëtiste) en Paulien Timmer (gezondheidsvoorlichter) en Jan Knegt (integraal werkend arts)

Waarom zijn er alleen gevallen besproken waarbij het advies van Nuver een positief effect had?

Het ging niet om een vergelijkend onderzoek, maar om voorbeelden te geven dat het mogelijk is om met een klein, eenvoudig advies al een goed resultaat te boeken, stelt Paulien. Ook wilde ze laten zien dat je er niet bang voor hoeft te zijn: baat het niet, dan schaadt het ook niet.

Artsen hebben moeite met mondige patiënten, wat kun je doen?

Je hoeft je daar niet bij neer te leggen vindt Jan Knegt en je kunt van arts veranderen. Hij vindt dat je als arts patiënten een keuze moet bieden bij een behandeling. Gelukkig komen er steeds meer artsen, vooral jongere, die open staan voor patiënten die hun eigen verantwoordelijkheid willen nemen en op zoek gaan naar andere inzichten.

Wat als reguliere artsen niet willen samenwerken met een complementaire arts?

Je kunt zowel regulier als complementair werkende artsen raadplegen, vindt Jos Timmer. Reguliere artsen hoeven daarvoor niet samen te werken met een alternatieve complementaire arts. Je kunt zelf de regie nemen en de complementaire arts als een soort second opinion gebruiken. Aan de hand van beider adviezen kun je je eigen weg bepalen. Huisartsen en specialisten moeten dan wel open staan voor eventuele adviezen van een complementair arts. Deze artsen zijn wel te vinden.

Waar kun je complementaire artsen of therapeuten vinden?

Er zijn beroepsverenigingen van complementaire artsen, die een website hebben met een bestand van artsen die goed zijn opgeleid, zegt Nan Hendriks. Afhankelijk van wat voor soort arts je zoekt, kun je die met Google gewoon vinden: '[type arts-bijvoorbeeld natuurgeneeskundig therapeut] beroepsvereniging'. Voorbeelden daarvan zijn: [MBOG](#), [AVIG](#), [Vereniging van Natuurgeneeskundig therapeuten](#), [Natuurgeneeskundig therapeuten](#), [natuurietisten.nl](#).

Waarom is er geen goed wetenschappelijk onderzoek naar complementaire behandelingen?

Volgens Mireille Wijchers is er wel degelijk onderzoek gedaan, maar vaak is dat niet zo makkelijk te vinden. In de gezaghebbende bladen staat meestal onderzoek dat gericht is op

de reguliere behandelingen waar grote bedrijven (van apparatuur en medicijnen) belang bij hebben.

Wat kun je doen om complementaire behandelingen meer onder de aandacht te brengen.

Jan Knecht vindt het belangrijk dat het van onderop gebeurt. Van bovenaf, vanuit de overheid en de universiteiten, zijn de belangen te groot voor reguliere zorg. Patiënten kunnen zelf de druk opvoeren door artsen er naar te vragen en meer gebruik te maken van complementaire therapieën. Jos Timmer vindt dat er al wel meer gaande is. Zo stond er een jaar geleden een artikel in het vakblad voor apothekers waarin werd gesteld dat rode gistrijst even effectief is als een lage dosis statines en dat Omega 3 een goed alternatief is bij depressie.

Bij Nuver zijn we onlangs gevraagd door de faculteit geneeskunde om studenten rond te leiden in een winkelsafari op zoek naar gezonde voeding. Men lijkt bij de opleiding voor artsen meer open te staan voor goede voeding..

Wat moet je doen als je niet de voorgestelde behandeling bij kanker wilt volgen?

Volgens Nan Hendrik draagt chemotherapie over het algemeen weinig bij aan de therapie bij kanker. Om daar wat aan te veranderen is niet makkelijk, maar je kunt de mening van een andere arts vragen.

Voeding is een ondersteunende aanpak voor alle ziektes. Er is hard bewijs dat leefstijl effect heeft bij de behandeling van type II diabetes. Als je deze verandering naar goede voeding en beweging echt kunt doorvoeren dan kun je de medicijnen meestal laten staan.

Handvatten om zelf, onder begeleiding, met medicijnen te minderen

- Bij Nuver kun je advies krijgen hoe je je medicatie kunt minderen, maar dat moet uiteindelijk wel in overleg met je behandelend arts.
- Met kleine stappen is al veel te bereiken zonder dat je grote risico's loopt. Er is altijd wel een manier te vinden
- Naast je arts kun je de mening van een andere, complementaire arts of therapeut gebruiken. Deze kun je naast elkaar leggen en er je eigen weg in vinden.
- Nuver zal op de website een aantal links opnemen naar complementaire artsen en therapeuten die we kennen en waar we ervaring mee hebben. Ook zullen we verwijzen naar sites van overkoepelende organisaties van hulpverleners.
- Medicijnen zorgen voor het onderdrukken van symptomen en zijn daardoor op korte termijn effectief. Op lange termijn zijn ze een verstoring van de balans in het lichaam en doen niets aan de oorzaak van de klacht.