

# ‘We moeten naar leefstijl als het kan, medicatie als het moet’



Laura van Elst

In de serie *Jong Talent zet Zorgvisie* professionals die hard aan de weg timmeren in het zonnetje. Deze aflevering vertelt Wardell Amerika (37 jaar), neuroloog in opleiding, spreker en lid van de FMS-denktank Opleiden 2025, over zijn visie op holistische zorg. Ook vertelt hij hoe zijn *viral* gaande LinkedInpost de ontwikkeling van zijn leefstijlkliniek in een stroomversnelling bracht.



Foto: Wardell Amerika

**Over negen maanden ben je neuroloog en start je een nieuwe leefstijlkliniek. Waarom ben jij je in leefstijl gaan verdiepen?**

‘Het is tijdens mijn werk in de beroertezorg begonnen. Uit studies blijkt namelijk dat 80 procent van beroertes mogelijkwijs kan worden voorkomen door een gezonde leefstijl. Echter, door gesprekken met patiënten die een beroerte hadden doorgemaakt ontdekte ik dat het hen vaak ontbrak aan voldoende kennis van de risicofactoren voor deze ziekte. Daardoor krijgen patiënten vaak geen eerlijke kans om een beroerte te kunnen

voorkomen. Toen besepte ik dat patiënten beter geïnformeerd moeten worden over de relatie tussen risicofactoren, leefstijl en ziekte.'

**Op de hoofdpijn polikliniek kwam je op het idee om Pacea op te richten. Op dit platform deel jij wetenschappelijke kennis en casussen om migrainepatiënten middels leefstijl verder te helpen. Wat bracht jou op dit idee?**

'Tijdens mijn dienst op de hoofdpijn polikliniek ontmoette ik een jonge vrouw die voor de zoveelste keer voor haar migraine in het ziekenhuis kwam. Geen enkel voorgeschreven medicijn hielp. Een van de kernadviezen bij migraine is rust en regelmaat, dus ik vroeg haar naar haar leefstijl. Ze reageerde verbaasd, omdat dit haar nog niet eerder was gevraagd. Tijdens het gesprek ontdekte ik een mogelijk bijdragende factor: als verpleegkundige had zij een continurooster, waardoor regelmaat ver te zoeken was. In overleg besloten we geen heil te zoeken in nieuwe medicatie, maar naar een roosteraanpassing te kijken. Een half jaar later kwam ze terug. Door haar overstap naar dagdiensten waren haar migraine-aanvallen als sneeuw voor de zon verdwenen. Daar zag ik weer het belang van leefstijlgeneeskunde in de spreekkamer. Leefstijl staat wel in protocollen voor migraine, maar dit gesprek wordt nog onvoldoende gevoerd in de spreekkamer. Te snel wordt er een protocol afgedraaid en **medicatie voorgeschreven**. Daarom vond ik dat zowel patiënten als zorgprofessionals geïnformeerd, gemotiveerd en geïnspireerd moeten worden om met leefstijl aan de slag te gaan.'

**Wat is er sinds de oprichting van Pacea allemaal bereikt?**

'Voor veel patiënten is informatie over leefstijl bij migraine niet goed vindbaar. De wetenschappelijke database is er wel, dus ik ben die kennis gaan destilleren en delen op de website van Pacea. Daardoor kunnen migrainepatiënten zien wat ze aan hun leefstijl kunnen bijschaven en verbinden we hen met andere patiënten in een *community*. Samen is het namelijk makkelijker om aan een gezonde leefstijl te werken. Ook informeren wij zorgprofessionals over de kracht van leefstijl aan de hand van wetenschappelijk onderzoek en patiëntervaringen. Daarnaast geef ik presentaties over de invloed van leefstijl op neurologische aandoeningen, migraine in het bijzonder. En als neuroloog in opleiding bij het HagaZiekenhuis zit ik in een leefstijl denktank. Ook daar zijn inmiddels diverse initiatieven gestart om leefstijl aan het voetlicht te brengen.'

**Je zit ook in de denktank Opleiden 2025 van de Federatie Medisch Specialist (FMS). Welke plek krijgen leefstijl en preventie in het curriculum van de toekomstige specialist?**

'In het nieuwe curriculum krijgen leefstijl en preventie een verplicht karakter. Vanaf 2025 moet elke nieuwe specialist hier basiskennis van hebben en leefstijladvisen aan patiënten kunnen geven. Daarnaast kunnen studenten zich binnen het nieuwe curriculum profileren als leefstijlspecialist of -expert. Deze plek in Opleiden 2025 is een belangrijke stap voor de leefstijlgeneeskunde.'

## **Over negen maanden wil je de deuren van je leefstijlkliniek in omgeving Zwolle openen. Wat ben je van plan?**

‘Momenteel zijn leefstijlprofessionals nog door het hele land verspreid. In de leefstijlkliniek wil ik zoveel mogelijk kennis en kunde op één locatie bundelen. Daarvoor wil ik met een grote groep gelijkgestemde specialisten, huisartsen, paramedische en complementaire zorgverleners samenwerken. De kliniek gaat sowieso neurologische zorg leveren. Daarnaast ben ik momenteel in gesprek met enthousiaste reumatologen, MDL-artsen, cardiologen, internisten, revalidatieartsen en specialisten ouderengeneeskunde. De reguliere zorg gaan we vanuit een leefstijlbril leveren: leefstijl als het kan, medicatie als het moet. Hierbij zijn we wel aan protocollen gebonden. Enerzijds is dat goed voor standaardisering van zorg. Anderzijds doe je hiermee weinig recht aan de unieke context van de patiënt en zijn of haar ziekte: wat is dan het nut om op iedereen hetzelfde protocol toe te passen? Daarom willen we holistisch naar de patiënt kijken en de zorg toespitsen door ook naar de patiënt achter de klacht te kijken.

Naast reguliere zorg willen we disruptieve zorg bieden. Zo hebben we meer vrijheid van de restricties van de reguliere zorg en kunnen we op grotere schaal mensen helpen via digitale zorg of thuisoplossingen. Bekostiging van die disruptieve zorg gaat dan ook buiten de reguliere paden om. Daarom zijn we met stakeholders in gesprek over een financieringsmodel. Ten derde is het mijn droom om alle kennis, kunde en passie die in de leefstijlkliniek geconcentreerd is te gebruiken om de wetenschap rondom leefstijlgeneeskunde te bevorderen.’

## **Op LinkedIn deelde jij jouw plannen over de leefstijlkliniek. Hoe is er op het veld gereageerd?**

‘Als arts weet ik maar weinig van het opzetten van een kliniek. Daarom besloot ik mijn visie voor een leefstijlkliniek met mijn netwerk te delen en om hulp te vragen. Daarbij was het plan om met een klein clubje van start te gaan en de kliniek later uit te bouwen. Maar op LinkedIn ging mijn bericht viral. Het is zo’n 360.000 keer gelezen en mijn mailbox loopt over. Inmiddels hebben zoveel partijen gereageerd om aan de realisatie van de leefstijlkliniek bij te dragen, dat ik terug moet naar de tekentafel. De massale positieve reactie bevestigt onze waardepropositie en de steun vanuit de maatschappij voor dit nieuwe concept. Daarnaast heb ik nu de luxe om uit verschillende partners te kunnen kiezen en de kliniek groter op te zetten.’

## **Welke boodschap wil jij graag kwijt?**

‘De kracht van een gezonde leefstijl komt momenteel nog niet zo goed uit de verf. Dat komt mede doordat wij leefstijlprofessionals nog te versnipperd zijn en op ons eigen eilandje zitten. De kracht zit ‘m in samenwerking. Daarom roep ik zorgprofessionals die met leefstijl bezig zijn contact met mij op te nemen, zodat we Nederland samen gezonder kunnen maken. Daarnaast hoop ik dat zorgbestuurders meer ruimte zullen bieden aan leefstijlinitiatieven. Leefstijl initiatieven dienen namelijk niet alleen ter

preventie van ziekte, maar kunnen ook als *evidence based* behandeling ingezet worden.'

### **Als jij over een aantal decennia met pensioen gaat, hoe wil je dan terugkijken op jouw carrière?**

'Ik zou dolgelukkig zijn als ik samen met mijn netwerk bij heb kunnen dragen aan het creëren van een zorgplek waar mensen zich écht gehoord en gezien voelen. Niet als de aandoening, maar als volledig mens. Daarnaast wil ik met mijn kliniek de disconnectie tussen het belang van zorgprofessionals en patiënten in de zorg beter in balans brengen. Deze twee groepen waarderen zorguitkomsten namelijk vaak anders. Als arts zijn we opgeleid om levens te redden of deze te verlengen, terwijl patiënten hele andere prioriteiten kunnen hebben, zoals zonder bijwerkingen de resterende tijd met familie door kunnen brengen of zich ondanks ziekte fit te voelen. Het verschil tussen overleven en leven. Door die prioriteiten op een lijn te krijgen met de patiënt, ga je echt waardegedreven zorg leveren. En dat begint door weer niet alleen naar het protocol te kijken, maar open het gesprek aan te gaan met de persoon die voor je zit. Die plek wil ik voor patiënten creëren.'

*Lees ook de eerste aflevering van Jong Talent: 'Duurzame zorg is een bestuurlijke no-brainer'*