

INTERVIEW Apotheker Han Siem combineert 'the best of both worlds'

Bruggenbouwer in medische wereld

Kan geen kwaad, denk je al gauw: naast de medicijnen die een arts voorschrijft een 'kruidenpilletje' voor dezelfde kwaal gebruiken. Kan dus wel, zo blijkt uit het verhaal van apotheker Han Siem (59).

En patiënte met borstkanker kreeg Tamoxifen van de oncoloog, de natuurgenezer die ze consulteerde adviseerde een Curcuma kruidenpreparaat, een ontstekingsremmend middel. Als je de interactie tussen de twee middelen in kaart brengt dan ontdek je dat het kruidenpreparaat de werking van Tamoxifen vermindert.” Siem is opgeleid tot apotheker en ervaarde toen hij zelf gezondheidsproblemen kreeg, wat de toevoegde waarde van complementaire middelen is. „Ik ben het levend bewijs dat het werkt en sta in beide werelden. Ik kies geen kant.” Met respect voor de twee disciplines combineert hij als 'bruggenbouwer' beide werelden. „Apothekers zijn opgeleid om interacties tussen reguliere medicijnen te controleren. Maar niemand controleert wat die doen in combinatie met supplementen of natuurgeneesmiddelen. Daar heb ik me heel erg in verdiept.”

Uitgeloot

De vader van Siem was apotheker, moeder binnenhuisarchitecte. „Ik werd uitgeloot voor de studie geneeskunde en besloot om farmacie, de opleiding tot apotheker te proberen.” Dat beviel goed. Hij haalt zijn doctoraal in Amsterdam, aansluitend zijn apothekersexamen in Utrecht en met 26 jaar studeert hij af. Vervolgens gaat hij in de apotheek van zijn vader werken en neemt die in 1989 over. Iets meer dan tien jaar later krijgt Siem, dan 38 jaar, last van een hartritmestoornis. „De officiële diagnose luidde atriumfibrilleren. Ze konden geen oorzaak vinden en schreven zware hartmedicatie voor. Daar voelde ik op die leeftijd niks voor. Ik wist dat dit het voorstadium was van hartfalen, dat je hart echt slecht gaat pompen.” Dat wil hij voor zijn en hij richt zich op zijn leefstijl; op heel veel sporten, gezond eten, stresspreventie en complementaire (genees)middelen. Dat werkt zo goed dat hij de zware medicijnen achterwege kan laten.

„Ik wilde mijn eigen goede ervaringen delen met medici maar kreeg in die tijd, dat was rond 2005, in Huizen geen voet aan de grond.” Via-via belandt hij in de adviesraad van mesologen (hbo-opgeleide natuurgenezers die gebruik maken van verschillende geneeswijzen, red.) en andere therapeuten en vindt zijn niche; het onderzoeken van interacties tussen medicijnen en natuurgeneesmiddelen. Kun je bijvoorbeeld bij bloedverdunders bepaalde kruidenpreparaten gebruiken die de mesoloog wil adviseren? Het antwoord: „Niet altijd, want sommige



Han Siem met een collega aan het werk in zijn apotheek.

FOTO MARGOT BRAKEL

kruiden verlengen de bloedingsstijd en verhogen daarnaast het risico op een bloeding, dan kun je beter een alternatief middel inzetten”, weet hij.

„Als je wilt weten wat de werking is tussen reguliere medicijnen, kun je dat zo geautomatiseerd checken in een database. Die is er niet voor complementaire middelen, ik plus ieder middel tot op stofniveau in wetenschappelijke literatuur uit. Dat zijn puzzels die je helemaal moet uitkauen met data uit bewezen bronnen.” Veel van die kennis zit inmiddels hier, wijst hij op zijn hoofd. „Ik stel geen diagnoses”, benadrukt Siem. „Die moet echt van een arts komen en ik doe niet aan 'Jomanda-casussen’”, stelt hij. Refererend aan de vrouw die stelde via haar handen mensen te kunnen genezen en niet met de reguliere zorg samenwerkte.

Verbouwd

Inmiddels heeft hij al 400.000 van die 'combinatierecepten' gecontroleerd, schat hij in. Zijn eigen apotheek in Huizen groeit met hem mee: in 2005 wordt het pand compleet verbouwd en in 2013 laat hij een etage bovenop plaatsen, speci-

aal voor de afdeling vitamines en complementaire geneesmiddelen. „Vanaf 2005 voelt het echt als mijn toko en met die verbouwingen heb ik echt mijn architectuurpassie kunnen uitleven.” Hij werkt samen met zo'n tweehonderd mesologen en alternatieve therapeuten. Sinds zeven jaar heeft hij een online webshop, devitamineapotheek.nl, met meer dan 80.000 producten waar hij een controle op interacties tussen de vitamines en reguliere medicatie aanbiedt aan klanten.

En sinds 2017 heeft hij een apotheek met alleen complementaire middelen bij het Integraal Medisch Centrum Amsterdam. Zijn ouders zijn supertrots op hem. „Ze vinden het geweldig hoe ik mijn eigen pad heb gevonden en de apotheek zo heb kunnen uitbouwen”

„Landelijk ben ik de vraagbaak voor complexe casussen”, stelt hij. Voorlopig is er nog geen geautomatiseerd systeem voor de controles. Dat is te complex en krijg je niet sluitend, volgens de apotheker. „Er gaat heel veel tijd in zitten, het is mijn passie en ik ben er 24/7 mee bezig. Maar als iemand advies vraagt en vervolgens elders bestelt, dan reken ik wel kosten door voor mijn advies.”

Hoe de reguliere zorg nu tegen hem aankijkt? „Als een patiënt zijn huisarts vraagt naar alternatieve middelen dan zegt die vaak 'ga maar bij Siem langs’”, antwoordt hij met een lach. „Ze zien dat ik mijn vak als apotheker serieus blijf uitoefenen en ervoor zorg dat mensen hun medicijnen veilig en goed gebruiken. Daarbovenop maak ik de slag naar complementair. Dat vinden veel artsen positief.”

„Toen ik zelf mijn opleiding volgde werden alternatieve geneeswijzen nog als totale onzin gezien. 'Dat hoort daar in de prullenbak', zeiden mijn professoren. Ik hoop dat in de toekomst die twee disciplines zich bij de opleiding al gaan verdiepen in elkaars vakgebied. Zo kan er synergie en respect ontstaan en daar hebben patiënten baat bij. Die krijgen dan *the best of both worlds*.” De apotheker verwacht dat daar nog wel een generatie overheen gaat. „Je ziet die omslag al wel bij de millennials, de huidige dertigers. Die zijn veel meer met gezondheid en gezonde voeding bezig.”

Nog een stapje verder richting de ideale wereld, moet de zorg gaan bijdragen aan het voorkomen van

Reactie apothekersgroep

Via e-mail is de belangenorganisatie van apothekers, het KNMP, gevraagd hoe zij tegen de werkwijze van apotheker Siem aankijken. De KNMP liet, eveneens via mail, het volgende weten.

Voorzitter Aris Prins van de apothekersorganisatie KNMP: „Apothekers baseren hun farmaceutische zorgverlening op basis van de stand van de wetenschap. Daartoe volgen ze een universitaire opleiding.

Daarnaast hebben apothekers de eed gezworen of de belofte afgelegd de patiënt geen moedwillige schade toe te brengen. In de individuele patiëntenzorg en de focus op gezond leven is echter niet alles uitsluitend op basis van de wetenschap te behandelen. Een homeopathisch advies kan aan een individuele apotheker gevraagd worden, die daarbij op basis van het contact met de patiënt kan adviseren.”

Yvonne Hulbos

COLUMN BETER SLAPEN

Praten over ayurveda

Ik ben bepaald niet 'van de zweverige', zou Klukkluk, de indiaanse vriend van Pipo de Clown hebben gezegd. Toen ik een aanbod kreeg van Hanneke Peeters voor een ayurvedisch consult om uit te zoeken waar mijn slaapproblemen vandaan komen, wist ik ook niet zo goed wat ik moest verwachten. Maar het was een prettige verrassing.

Want één ding was al snel duidelijk: ayurveda is niet zweverig. Het is een eeuwenoude traditionele geneeswijze, waar een heel eigen leefstijl uit is voortgekomen. Er zijn zelfs stapels ayurvedische kookboeken verschenen, ook in Nederland, want ook de manier waarop je je eten bereidt is vaak anders. Op het moment dat mijn voornaamgenote over yin en yang begon, merkte ik aanvankelijk wel wat wrevel, maar toen ze verder praatte, merkte ik dat het eigenlijk gewoon om balans in je leven gaat. En daar ontbreekt het mij inderdaad aan. Dus besloot ik goed te luisteren naar wat ze zei en er mijn voordeel mee te doen.

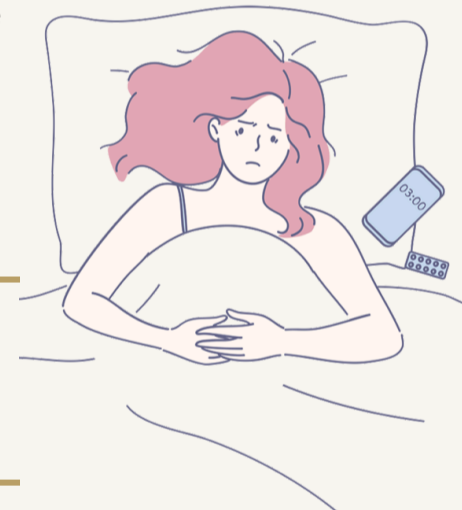
Het kwam er op neer dat ik overdag vaak te hard voor mezelf ben. Mijn lichaam moet ontspannen zijn in bed, maar het heeft daar moeite mee omdat ik gedurende de dag voortdurend over mijn grenzen ga. Hoe confronterend dat ook was, het klonk zinnig. Ik merk namelijk dat mijn lijf in de nacht vaak nog letterlijk strak staat en dat het altijd tijd kost om dat gevoel kwijt te raken.

Ik had het gesprek met Hanneke Peeters opgenomen op mijn telefoon en toen ik het onlangs terugluisterde, viel me al snel iets op. Als je alle terminologie wegdenkt die hoort bij ayurveda, klonk het gewoon heel zinnig. Zo ook met eten. Nadat ze me had aangeraden geen rauwe appel en groente meer te eten, maar alles even te bakken, vooral in de avond, kwam mijn maag veel meer tot rust en raakte ik ook meer ontspannen. Mijn lichaam had kennelijk behoefte aan warme dingen en niet aan rauwe. Dus welke gedachten en termen hier ook aan ten grondslag liggen, het hielp mijn lijf.

Het was niet makkelijk om die opname terug te luisteren, want tijdens het consult werd ik wel erg geconfronteerd met dingen die ik (nog) niet goed doe: rust nemen, meer aan mezelf denken en beter voor mezelf zorgen, met aandacht koken en eten, niet de last van de hele wereld op mijn schouders nemen. Er is dus voor mij behoorlijk wat werk aan de winkel, zullen we maar zeggen. Het voelt een beetje als een ui pellen: laagje na laagje eraf.

Wat Hanneke Peeters tegen me zei, klonk goed, maar wat ze me aanraadt te doen kost tijd. Slaap ik inmiddels al goed? Nee, maar het gaat met kleine stapjes vooruit, ongetwijfeld mede door wat ze heeft gezegd. Dit gesprek was niet 'van de zweverige'. Het was fijn. En het heeft me een duw in de goede richting gegeven. Daar ben ik van overtuigd.

Reageren? Mail naar bijlagedirectie@mediahuis.nl



SLAAPPROBLEMEN

Hanneke van den Berg is redactrice van deze krant en heeft al lange tijd slaapproblemen. In deze rubriek gaat ze op zoek naar allerlei mogelijke oplossingen en beschrijft haar ervaringen.

GOED VOOR JE LIJF

Goed voor jezelf zorgen met fantastische recepten

„Als je een paar zelfgemaakte gerechten in kunt passen in je dagelijks leven, word je daar een beter mens van.” Dat schrijft Carla Lalli Music, een Amerikaanse chekok en kookboekenauteur in de inleiding van haar nieuwe boek 'That sounds so good'.

Nog zo'n mooie onliner: 'Er is een gerecht voor elk gevoel'. Wat ze bedoelt is dat er geen enkele reden is om niet goed voor jezelf en je naasten te zorgen. Ook als je moe bent na een lange werkdag kun je snel iets maken met verse producten. Als je verdrietig bent, heb je behoefte aan comfortfood en ook dat kan heel goed voor je zijn. Want comfortfood hoeft niet te bestaan uit vet voedsel met dikke lagen kaas en veel slagroom. En als je gelukkig bent hoeft je dat niet te vieren met een wijnovergoten avond, maar kun je ook een verse, goede maaltijd maken. De handvatten daarvoor reikt deze dame aan. Blader door 'That sounds so good' en je zult meteen zin krijgen om iets goeds op tafel te zetten.

Hanneke van den Berg
Carla Lalli Music: 'That sounds so good'. Uitg. Carrera, €35. Verkrijgbaar vanaf 11 april.

