

# Samenvatting

## Rijen zet zich in voor minder diclofenac in water

Rijen, Nederland – In een unieke samenwerking heeft het Vital Zone Instituut, samen met de gemeente Gilze en Rijen, Waterschap Brabantse Delta en het Brabantse kernteam medicijnresten uit water, een belangrijke campagne gelanceerd. Deze campagne richt zich op het bewust maken van de schadelijke effecten van Diclofenac gel op het waterleven en het verminderen van het gebruik ervan. Deze actie is een onderdeel van een groter project dat zowel vitaliteit als gezond water promoot.

Recente metingen in Rijen tonen aan dat aanzienlijke hoeveelheden van de pijnmedicatie Diclofenac in het rioolwater aanwezig zijn, met een concentratie na zuivering die 13 tot 20 keer hoger is dan de veilige limiet (boven de risicogrens). Dit vormt een bedreiging voor het waterleven. Diclofenac is een bijzonder probleem omdat het lastig te filteren is uit (riool)water. Slechts ca. 6% van diclofenac in gels wordt opgenomen door de huid; 94% spoelt direct weg via de douche of wasmachine\*.

Door het gebruik van gels met diclofenac te verminderen, kunnen we niet alleen geld besparen, maar ook een positieve impact hebben op het milieu.

Onderdeel van de campagne was een korte vragenlijst met de kans om een massage te winnen. Enkele opvallende resultaten uit het onderzoek (n=52) zijn:

- 98% van de deelnemers ervaart pijn, waarvan 60% dit dagelijks of wekelijks doet.
- Een kwart van de mensen gebruikt pijnstillende gels of pillen met Diclofenac.
- 83% wist niet dat Diclofenac schadelijk is voor het waterleven. Dat neemt met de campagne sterk toe.
- 88% van de respondenten is bereid om alternatieven zoals rust, intapen, paracetamol, massage, beter slapen, water drinken en milieuvriendelijke gels te overwegen. We benadrukken het belang van overleg met een arts voor medisch advies.

Deze pilot leverde inzicht in gedrag op van inwoners, aanbieders en voorschrijvers (huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten, drogisterijen, supermarkten en leveranciers). Bij alle groepen was het bewustzijn van schadelijkheid van diclofenac voor het waterleven laag en de bereidheid om mee te werken hoog. De innovatieve benadering biedt veel mogelijkheden voor een goed vervolg op meer plekken.

Voor meer informatie, zie de bijlage en bezoek onze website: <https://vitalzone.eu/rijen>.



## Achtergrond

### ***Rijenaren en zorgverleners bereid om negatieve gevolgen voor het waterleven van pijnmiddel Diclofenac te verminderen.***

In Rijen is iets bijzonders gebeurd. We hebben samen gekeken naar het medicijn Diclofenac. Dit medicijn is niet goed voor het water en de dieren die erin leven. Veel mensen wisten dat niet. Nu weten ze het wel!

**Veel inwoners, zorgverleners en verkooppunten in Rijen hebben meegedaan. Zo blijkt dat bijna iedereen weleens pijn heeft. En veel mensen willen nu anders omgaan met pijn. Ze willen geen medicijnen meer gebruiken die slecht zijn voor het water. Dit is belangrijk. Want als we goed voor het water zorgen, is dat beter voor iedereen, we beschermen het milieu en besparen kosten voor onnodig gebruik. En de mensen in Rijen denken nu meer na over alternatieven voor pijnbestrijding en hun gezondheid.**

#### **Probleem: onterecht gebruik Diclofenac schaadt waterleven**

Jaarlijks komt er tenminste 190 ton medicijnresten in ons water terecht. Een deel daarvan wordt veroorzaakt door medicijnen in vrije verkoop bij drogisterijen, apothekers en supermarkten. Diclofenac is één van die medicijnen die moeilijk te filteren zijn en als gel (over the counter) worden verkocht. We merken dat veel mensen te maken hebben met pijn en daarvoor oplossingen zoals Diclofenac gels voor zoeken.

#### **94% pijnstillers diclofenac gel komt in water terecht**

Pijnstillers komen net als andere medicijnresten in ons water via pillen (urine) en met gels (dan gaat het rechtstreeks het doucheputje in of door het wassen of afspoelen van kleding). Bij diclofenac gels wordt slechts een klein percentage van de werkzame stoffen in de huid wordt opgenomen. Het overgrote deel (rond 94%) komt in het water via douche of via wasmachine doordat het in de kleding achterblijft.

#### **Veel onterecht gebruik**

Bij veel inwoners, verkopers en kopers is onbekend dat diclofenac gels alleen bewezen werken bij lokale verlichting van milde tot matige gewrichtspijn, veroorzaakt door verergering van artrose van de knie of vingers. Op alle andere plekken in ons lijf is de werkzaamheid van diclofenac gels niet aangetoond. Door onnodig gebruik te verminderen kunnen we dus het waterleven, geld, het milieu en de gezondheid sparen door andere manieren te vinden om pijn te verlichten.

#### **Veel pijnmedicatie in rioolwater Rijen**

We merken dat veel mensen te maken hebben met pijn. In Rijen wordt relatief veel pijnmedicatie in het (riool)water teruggevonden. En door de speciale ligging bestaat het oppervlaktewater voor een groot deel uit gezuiverd rioolwater. Bovendien is filteren van o.a. Diclofenac lastig en duur. En daar heeft het waterleven last van.

Voor een bronaanpak met gedragsverandering is eerst bewustwording nodig. Er zijn nog weinig voorbeelden bekend hoe bewustwording en gedragsverandering tbv waterkwaliteit en waterleven kan worden gestimuleerd in de praktijk en hoe daarbij gemeenten, gebieden, inwoners en waterschappen goed samen kunnen werken.

#### **Innovatieve aanpak in gebied**

We zien een unieke aanpak waarbij deelnemers van onbewust naar interesse en richting gedragsverandering bewegen.

**1. Stofgerichte benadering.** Dit project was gericht op één stof die aantoonbaar problemen veroorzaakt in het waterleven én waar veel reclame en verkeerd gebruik voor bekend is: diclofenac. We willen onterecht/niet beoogd gebruik van Diclofenac als pil, zalf of gel verminderen.

**2. Ongebruikelijke samenwerking, in één gebied.** De insteek is samenwerking tussen waterschap, gemeente en partijen zoals verwijzers, zorgverleners, verkopers en verenigingen in het gebied. Kortom ook het **aanbod** wordt samen met de gebruikers betrokken. Alle lokale verkooppunten en verwijzers zijn benaderd zoals apothekers, huisartsenpraktijken, fysio's en drogisterijen. Partijen werken door de verbinding tussen water en gezondheid op een ongebruikelijke manier samen aan gemeenschappelijke doelen. Dit project maakt ook deel uit van de aanpak van het Brabantse Kernteam Medicijnresten uit Water.

*Bestuurder waterschap Niels Mureau "De kracht van deze pilot zit in de samenwerking. We kunnen als waterschap wel steeds duurdere filters ontwikkelen om alle medicijnresten te verwijderen uit rioolwater, maar eigenlijk willen we helpen voorkomen dat ze daar terecht komen."*

**3. Hoog bereik. Low én High involvement gebruikers, gemeenschap en gebied.** We zoeken naar de bron van gebruik én proberen een hoog bereik met actieve betrokkenheid van aanbieders en inwoners/gebruikers te realiseren. Dat is gelukt door verschillende kanalen te gebruiken. High involvement zoals events bij zorg- en welzijnsbeurs, campagne bij wedstrijd van het eerste voetbalteam van vv Rijen, winkelbezoeken, straatgesprekken, [video](#) bekijken en invullen van vragenlijsten. En low involvement via posters, lokaal nieuws en TV (HalloGilzeRijen), posters bij veel bezochte ontmoetingsplekken zoals cultureel centrum, winkelcentrum, stadscafé, gemeentehuis, sportclubs (16 partijen). Daarnaast is gezorgd voor stevige ondersteuning via Facebook en Instagram.

De cijfers laten zien dat waarschijnlijk meer dan 70% van alle Rijenaren, één of meer keer de boodschap heeft gezien.

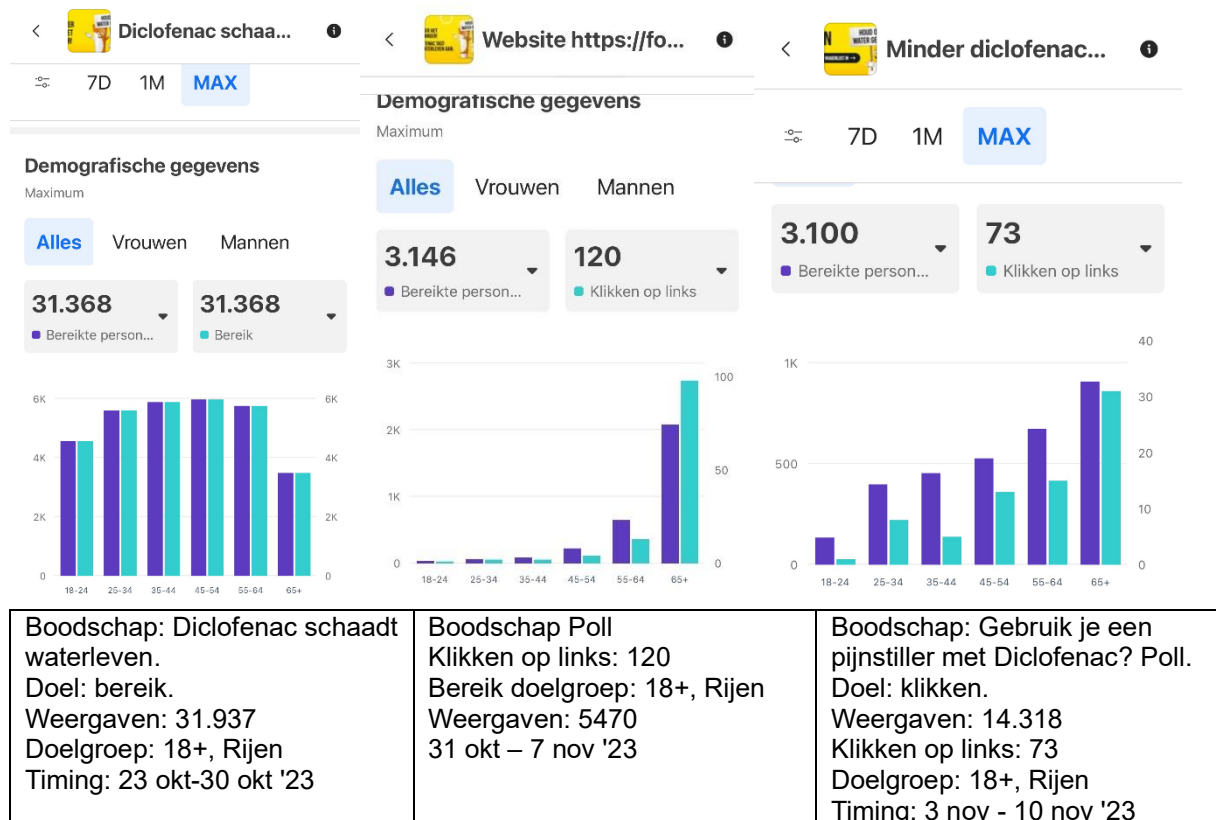
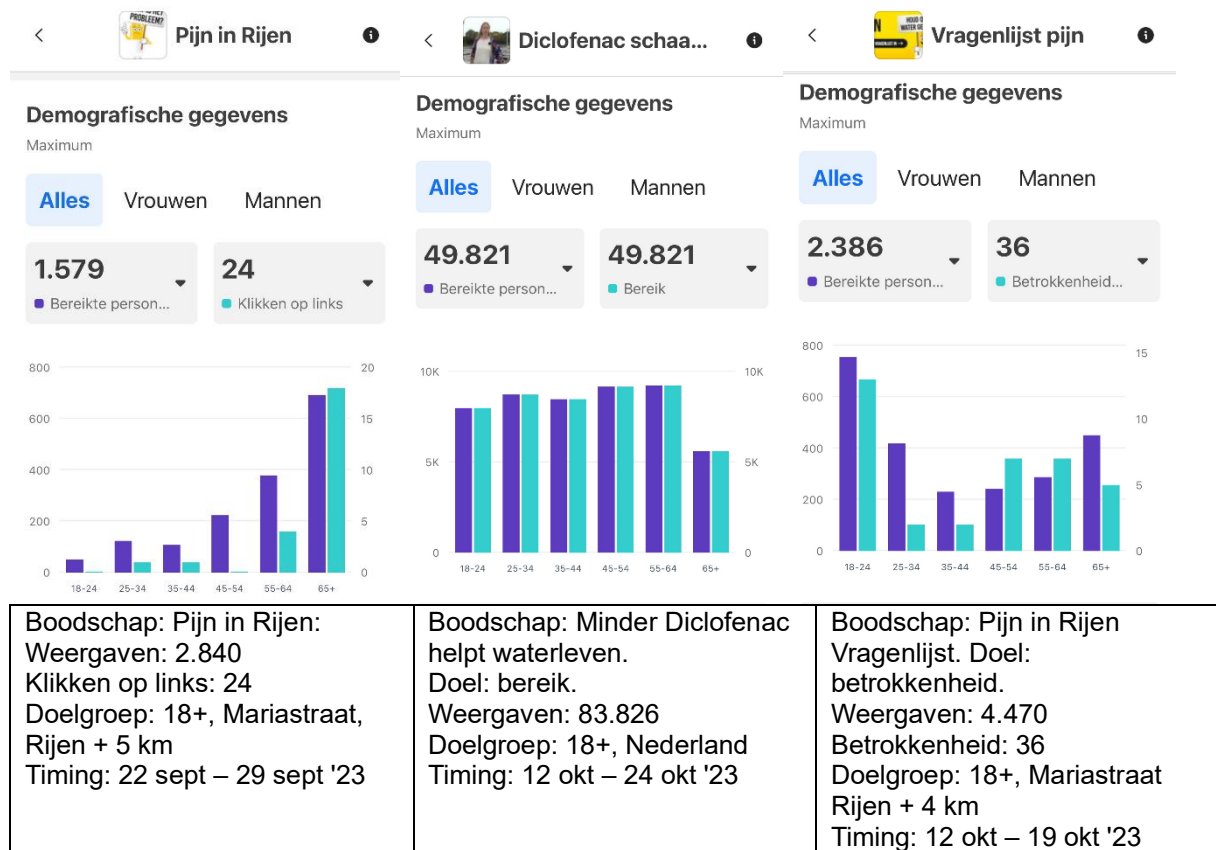


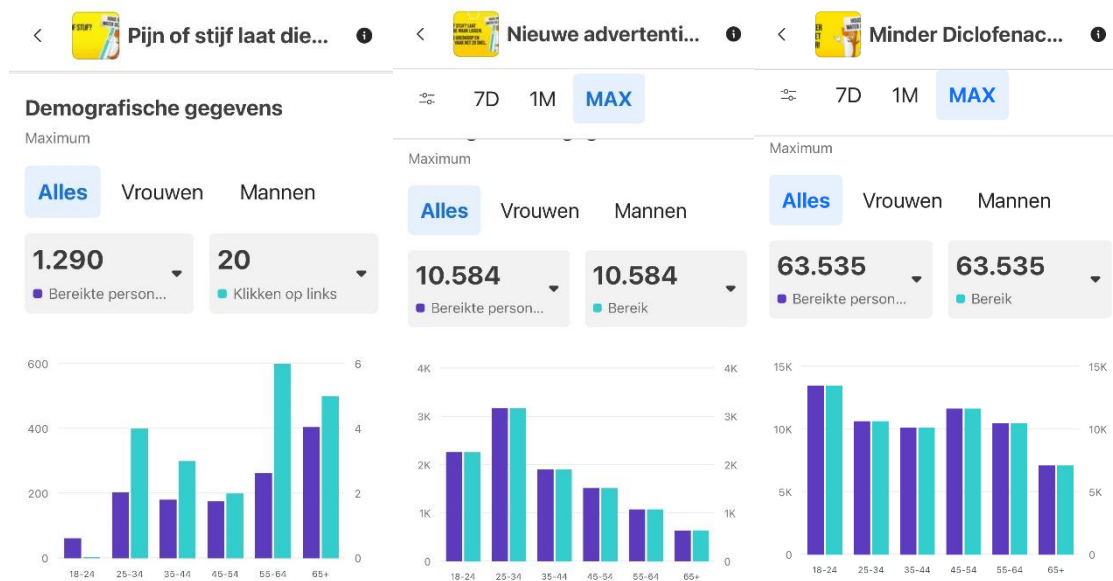
*"Nu ik door ons gesprek weet dat diclofenac schadelijk is, breng ik het ook ter sprake bij het multidisciplinair overleg met de huisarts" (fysiotherapeut)*

*"Zouden we niet een pijn TikTok moeten maken voor de jeugd?" (fysiotherapeut)*

**Social media: doelen, timing en bereik**

Via campagnes op Facebook en Instagram hebben we de verschillende boodschappen ondersteund in Rijen en omgeving.





<p>Boodschap: Diclofenac schaadt waterleven. Doel: klikken. Weergaven: 2717 Klikken: 20 Doelgroep: 18+, Rijen Timing: 2 nov – 10 nov '23</p>	<p>Boodschap: Pijn of stijf, laat die tube maar liggen. Doel: bereik. Weergaven: 11.473 Doelgroep: 18+, Rijen Timing: 3 nov - 10 nov '23</p>	<p>Boodschap: Video. Doel: bekendheid Weergaven: 50.473 Bereik Doelgroep: 18+, Rijen + 15 km. Timing: 23 nov - 29 nov '23</p>
--	--	---

#### 4. Inhoudelijk relevant, fris en concrete boodschap mét handelingsperspectief.

Vaak zien we dat waterorganisaties het probleem herhalen en het probleem via bewustwording te vergroten. Dat zet mensen klem als er geen goede alternatieven zijn. Mensen nemen niet zomaar medicijnen. Een **echte bronaanpak** zoekt naar de reden waarom het gebruik van een bepaald medicijn hoog is.

Bij diclofenac zien we twee redenen: mensen zoeken manieren om met pijn om te gaan én er is een stevige marketingmachine die de vraag naar pijnstillers mét diclofenac stuwt, zonder tegenboodschap of alternatief.

*“Diclofenac schadelijk voor waterleven? Dat wist ik niet. Waarom verbieden ze dat dan niet?”  
(inwoner Rijen)*

*“Diclofenac verkopen we niet veel. Oh, zit het ook in Voltaren? Die verkopen we veel”.  
Medewerker drogist*

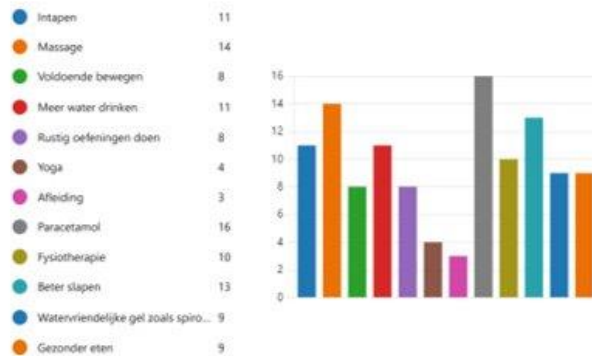
Dus het verhaal is:

- Hoe zit het met pijn? Reden voor gebruik.
- Gebruik je Diclofenac? Veel mensen weten het niet. Specifieke oplossing.
- Wist je dat Diclofenac het waterleven schaadt? Bewustwording keuze.
- Ben je bereid iets anders te proberen, zoals rust, intapen, massage, water drinken of watervriendelijke gels? Bereidheid en handelingsperspectief.

En vervolgens de communicatie boodschappen starten bij a, b, c óf d met als doel om bewustwording te vergroten en onnodig gebruik te verminderen zodat het waterleven floreert.

**Antwoord respondenten vragenlijst op “welke van deze dingen wil je uitproberen?”:**

7. Welke van deze dingen wil je uitproberen? Mogen er meer dan één zijn.



*Wethouder Corné Machielsen: "Wat een mooie pilot, het water wordt schoner en de inwoner gezonder".*

## 5. Metingen

### Wat zeggen inwoners en professionals?

Onderdeel van de campagne was een korte vragenlijst met de kans om een massage te winnen. De resultaten van de vragenlijst gaven aan dat circa 98% van de betrokken Rijenaren pijn ervaart, waarvan 60% daarvan dagelijks of wekelijks. Een kwart gebruikt gels of pillen met Diclofenac. 83% van de deelnemers wist niet dat Diclofenac schadelijk is voor het waterleven, 88% overweegt alternatieven bij pijn zoals rust, intapen, Paracetamol, massage, beter slapen en water drinken. We benadrukken het belang van overleg met een arts voor persoonlijk advies.

*"Ik vind het onze maatschappelijke verantwoordelijkheid om goed voor elkaar en onze planeet te zorgen" (fysiotherapeut).*

*"Fijn dat jullie ook aangeven wat alternatieven zijn bij het omgaan met pijn" (inwoner Rijen)*

### Wat zegt het water.

Watermetingen op twee plekken in Rijen en op het Rioolwaterzuivering Rijen laten een trits van medicijnresten en andere informatie zien. Zo blijkt dat zowel pijnstillers diclofenac als ibuprofen een probleem vormen voor het waterleven: beide stoffen worden gemeten in verhoogde concentraties waardoor ook na zuivering het waterleven hier last van heeft. Bij geen verdunning door regen is de verwachte concentratie na zuivering 13 a 20x boven de risicogrens. Dit is een probleem in Rijen omdat het oppervlaktewater voor groot deel uit gezuiverd rioolwater bestaat.

Ook andere leefstijl medicijnen verdienen aandacht voor zowel preventie als onnodig gebruik. Zij geven een indicatie van de gezondheid van inwoners en mogelijkheden om hier vanuit zorg aandacht aan te besteden.

Zie in de tabel voor de top 10 van gevonden medicijnresten in water in Rijen. Pijnstillers worden in hoogste concentraties gevonden, gevolgd door bloeddrukverlagers, diabetesmedicijnen en een anti epilepticum. Deze stoffen komen vooralsnog niet boven de risicogrens in water. Zie bijlage voor gedetailleerde data.

### Watermetingen: top 10 medicijnresten in Rijen

Medicijn	Toepassing	Boven toxische waarde voor waterleven
diclofenac	pijnstillers	ja
ibuprofen	pijnstillers	ja
naproxen	pijnstillers	nee
paracetamol	pijnstillers	nee
tramadol	pijnstillers	nee
valsartan	bloeddrukverlager	nee
hydrochloorthiazide	bloeddrukverlager	nee
irbesartan	bloeddrukverlager	nee
metformine	antidiabetes	nee
gabapentine	anti-epilepticum en bij zenuwpijn	nee

## Conclusie

Deze pilot leverde inzicht in gedrag op van inwoners, aanbieders en voorschrijvers (huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten, drogisterijen, supermarkten en leveranciers). Bij alle groepen was het bewustzijn van schadelijkheid van diclofenac voor het waterleven laag, en de bereidheid om mee te werken hoog. De benadering, samenwerking, boodschap, metingen en handelingsperspectieven bieden veel mogelijkheden voor een goed vervolg op meer plekken.

## Bekijk het filmpje

## Vervolg

Deze pilot voor vitaliteit en gezond water is uitgevoerd door Stichting Vital Zone Instituut samen met de gemeente Gilze en Rijen, Allemaal Vitaal, het Waterschap Brabantse Delta en het Brabantse kernteam medicijnresten uit water. We richten ons hier op het begrijpen en verminderen van gebruik van Diclofenac Gel. Zo leren we wat we aan pijn kunnen doen met minder schade aan het milieu of leefomgeving.

Marlies Kampschreur, projectleider van Vital Zone Instituut benadrukt dat het ook zeker de bedoeling is om op andere locaties in Nederland hiervan te leren en de succesvolle resultaten op te schalen. Rapportages van het [RIVM](#) en de waterschappen geven aan dat op veel andere plekken diclofenac ook schade veroorzaakt aan het waterleven.

Geïnteresseerde partijen zijn van harte welkom om hierover contact op te nemen met projectleider Marlies Kampschreur [marlies@vitalzone.eu](mailto:marlies@vitalzone.eu). Voor meer informatie, nodigen we u uit om onze website te bezoeken op <https://vitalzone.eu/rijen>

Materiaal

**PIJN?**

SCAN DE QR-CODE EN VUL DE VRAGENLIJST IN.

**HOUD ONS WATER GEZOND**

**#MINDERPIJN #MINDERDICLOFENAC**

**PIJN? NIETS DOEN, SMEREN OF SLIKKEN?**

Hoe ga jij als Rijnenaar om met pijn? Scan de QR-code, vul de vragenlijst in en maak kans op een massage! Het insluiten duurt maar 2 minuten. Door de QR-code of link gerukt met vrienden. Binnenkort hoor je de resultaten in de winkel.

50% VAN DE RIJSEKER WERELDWIJDE ERVAART MEERLEGENS LICHAAMSPIJN.

ALLEMAAL VITAAAL

**DICLOFENAC TAST HET WATERLEVEN AAN EN KAN SLECHT WORDEN GEZUIVERD UIT HET WATER.**

**HOUD ONS WATER GEZOND**

**PIJN OF STIJF? LAAT DIE TUBE MAAR LIGGEN. RUST IS GOEDKOOP EN WERKT VAAK NET ZO SNEL.**

**HOUD ONS WATER GEZOND**

**SPIERPIJN? LAAT DIE TUBE MAAR LIGGEN. DICLOFENAC GEL IS DUUR EN WERKT NAUWELIJKS.**

**HOUD ONS WATER GEZOND**

**IK SMEER HET NIET LANGER! DICLOFENAC TAST HET WATERLEVEN AAN.**

**HOUD ONS WATER GEZOND**

**#MINDERPIJN #MINDERDICLOFENAC**

**PIJN? LAAT DIE TUBE MAAR LIGGEN.**

Gebreek minder Diclofenac Gel want het is duur en schaadt ons waterleven. (Probeer bij pijn eens wat anders)

**HOUD ONS WATER GEZOND**

ALLEMAAL VITAAAL





## Bijlage Watermetingen: top 10 medicijnresten in Rijen

medicijn	toepassing	RWZI Gilze Rijen influent (ug/L)	rioolwater Rijen gem. conc steekmonsters (ug/L)	toxische belasting oppervlaktewater geschatte conc effluent/ PNEC	Boven toxische waarde voor waterleven
diclofenac	pijnstiller	0,6	1,1	13	ja
ibuprofen	pijnstiller	5,9	8,4	20	ja
naproxen	pijnstiller	5,5	10,9	0,3	nee
paracetamol	pijnstiller	164	315	0,3	nee
tramadol	pijnstiller	0,5	1,0	geen PNEC	nee
valsartan	bloeddrukverlager	2,2	4,1	0,0	nee
hydrochloorthiazide	bloeddrukverlager	1,9	3,8	0,3	nee
irbesartan	bloeddrukverlager	0,86	1,4	0,0	nee
metformine	anitdiabetes	21	42,5	0,0	nee
gabapentine	anti-epilepticum en bij zenuwpijn	4,6	10,3	0,8	nee