

Le Apo

LEEFSTIJLAPOTHEKE®

Samenvatting

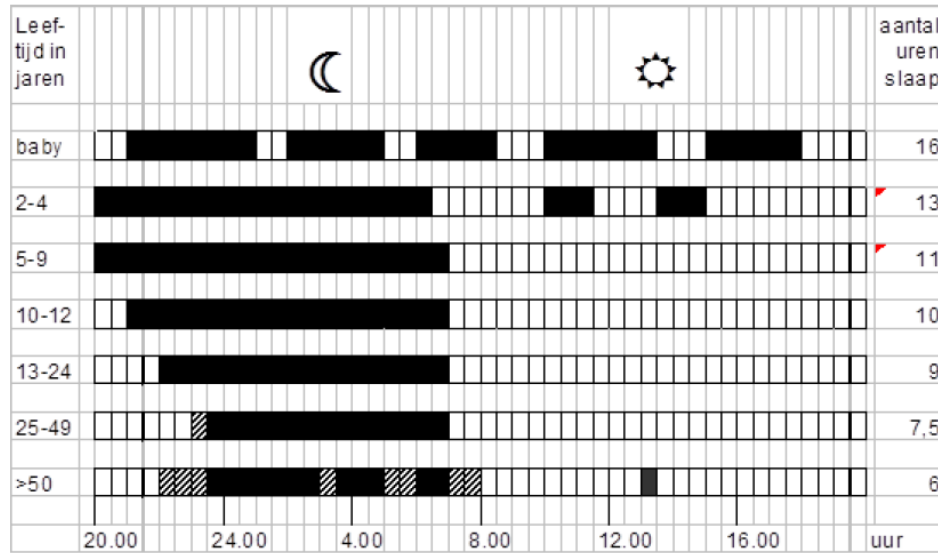
Opleidingsdag 4

Slaap – Leefstijl-initiatieven

CARE FOR CURE

ADVIES IN
GEZONDHEIDSZORG

Slaap(grafiek) en leeftijd

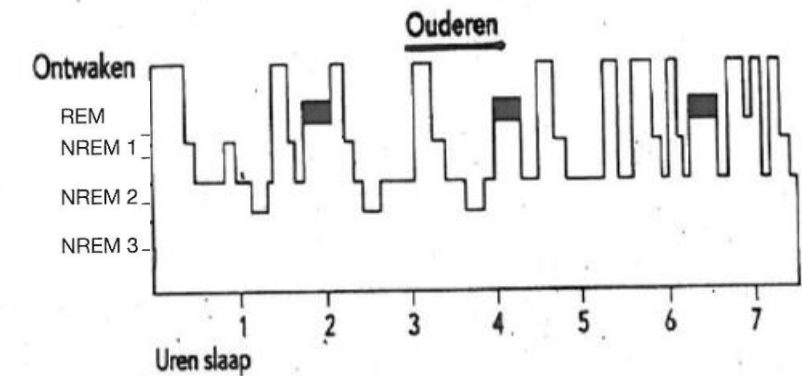
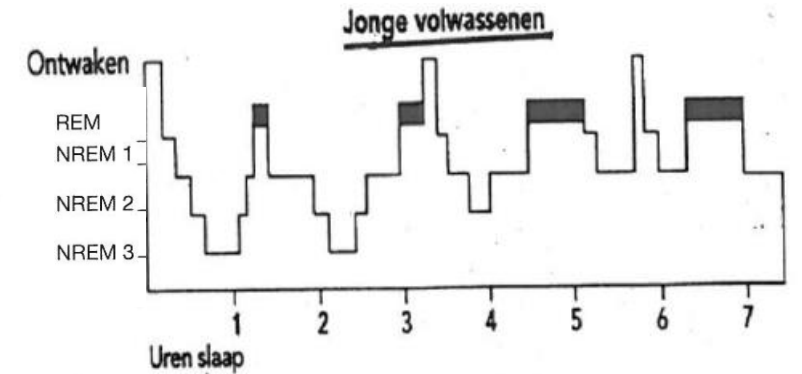


Twee tot vier keer per nacht kortdurend wakker worden is normaal, net als 30-45 minuten nodig hebben om in slaap te vallen

SLAAP EN LEEFTIJD

Naarmate je ouder wordt ga je minder lang slapen, je slaapt vaak lichter en wordt vaker wakker

HOE ZIET SLAAP ERUIT?



WAT IS SLAPELOOSHEID?

- Problemen met inslapen
- Problemen met doorslapen/te vroeg wakker
- Klachten overdag
 - Vermoeidheid
 - Stemningswisselingen
 - Irritabiliteit
 - Concentratie-/geheugenproblemen
 - Problemen in professioneel/sociaal functioneren

Circa 12%

- Prevalentie chronische slapeloosheid is hoog, slechts 14% zoekt hulp!
- Risico op depressie is 10x (!!) zo groot bij mensen met primaire slapeloosheid. Risico op angststoornis is 17x (!!) zo groot
- Slaapstoornis is belangrijkste voorspeller voor depressie!
- Suiciderisico is twee keer zo hoog bij patiënten met onbehandelde slapeloosheid dan zonder, ook na controleren voor depressie!

Waarom is behandeling insomnie belangrijk?

SLAAPDUUR EN SLAAPKWALITEIT

Algemene focus wat betreft nachtrust ligt vaak (onterecht) op duur van de slaap

Slaapkwiteit blijkt in de meeste gevallen veel belangrijker voor mentale en fysieke gezondheid

WAT IS EEN GOEDE SUBJECTIEVE SLAAPKWALITEIT?

3

MAXIMAAL 2 A 3 KEER PER NACHT KORTDUREND WAKKER WORDEN

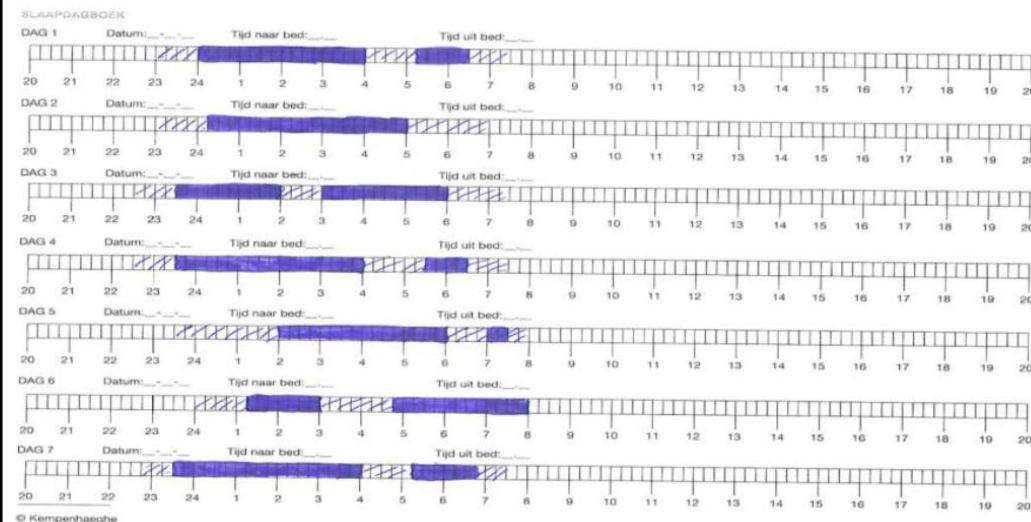


BINNEN EEN HALF UUR TOT DRIE KWARTIER IN SLAAPVALLEN

VIER STAPPEN NAAR EEN BETERE SLAAP

STAP 1. REGISTREER JE SLAAP

STAP 2. CREËER GOEDE SLAAPOMSTANDIGHEDEN



Slaap-waak kalender

Vermijd de wekker!

Vermijd schermen 2 uur voor het naar bed gaan (tv en e-reader zijn uitzondering)

Dim het licht 2 uur voor het naar bed gaan

Verlaag omgevingstemperatuur 2 uur voor het naar bed gaan

Beweeg niet te intensief 2 uur voor het naar bed gaan

Geen cafeïne vanaf 18.00 uur

Liefst geen alcohol, maar als toch: maximaal 2 glazen verspreid over de avond

STAP 3. VERHOOG JE SLAAPDRUK

- Breng een week lang niet langer in bed door dan het aantal uren dat je denkt te slapen (niet minder dan 5 uur!)
- Doe geen dutjes overdag of 's avonds!
- Gebruik de tijd die je over hebt voor ontspannende activiteiten (rustig ontbijten, bad of douche, lezen,...)
- Bij ongeveer 80 tot 85% van de mensen met slapeloosheid leidt dit tot tevredenheid rondom de slaap!
- NB: als je ongeveer 85% van de tijd die je in bed ligt slaapt, kun je met een kwartier per week de bedtijd uitbreiden

STAP 4. VERZWAK JE SPANNING



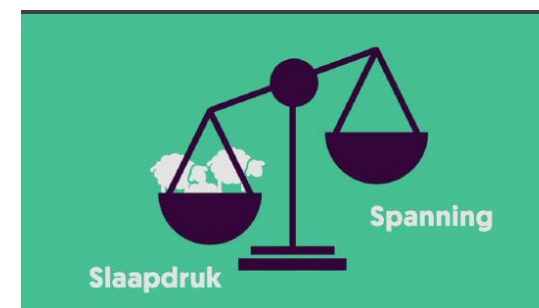
Ontspannen overdag



Voldoende beweging overdag



Extra ontspannen 2 uur voor het naar bed gaan



BEGELEIDING



1: vragen stellen, psycho-educatie en meegeven klachtenregistratie (stap 1, 2 en 3)



2: na 1 week: bekijken klachtenregistratie en inzetten begeleiding (stap 3 en 4)



3: 2 weken na bijeenkomst 2: opnieuw bekijken klachtenregistratie en eventueel nog een vervolgspraak maken na 2 weken, anders afronden/ doorverwijzing gespecialiseerd centrum/medisch onderzoek bij resterende vermoeidheid

Preventie: is dat een kans?

Welke bedreigingen zijn er?

Nooit meer in de wachtrij voor uw medicijnen

Ontdek het gemak van de online apotheek. Bekijk de aanbod.

VGZ



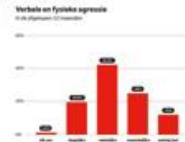
Ontdek het gemak van de online apotheek.

Beste mevrouw

Gebruikt u medicijnen? Hoe fijn is het dan als u uw medicijnen altijd gratis thuisbezorgd krijgt. Dat kan met de online apotheek. Extra handig als u regelmatig medicatie nodig heeft. En het bespaart u ook nog eens kosten.



VAT



bol.com



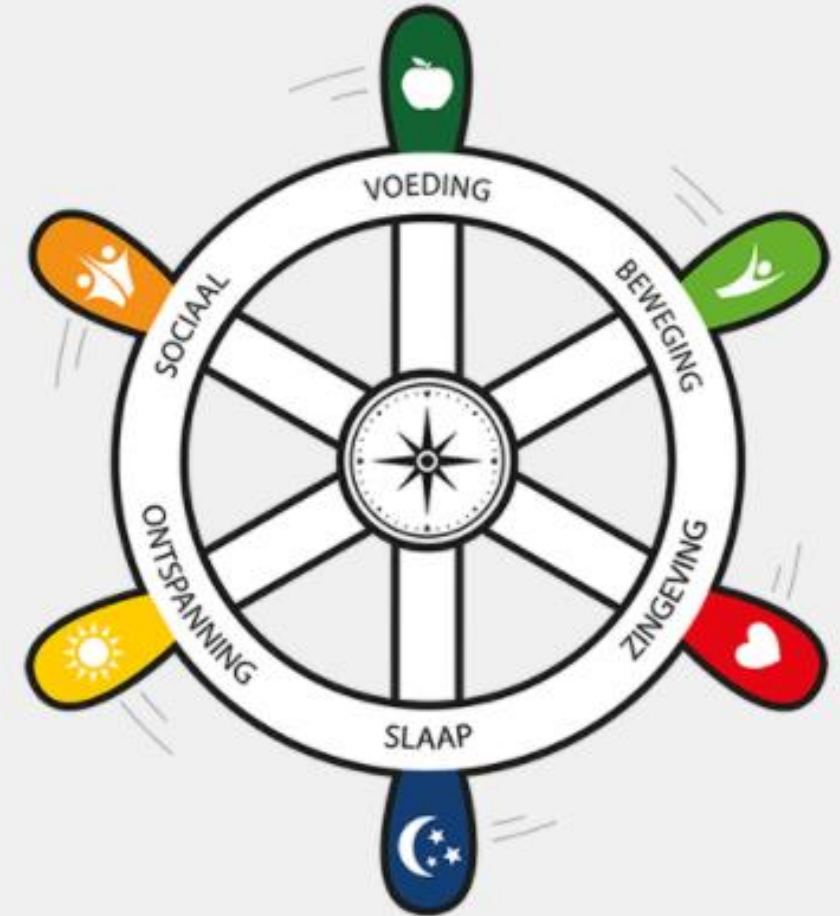
amazon



'Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel'

PMW - 24-11-2021

#WeSlikkenHetNietLanger



Nieuw paradigma: preventie en leefstijl

De zorg heeft ‘grote opgaven’, schrijft het akkoord, namelijk “inzetten op gezondheid door middel van **preventie** en ondersteuning, zodat zorgvragen worden voorkomen of minder zwaar worden. Daarbij gaat het zowel om het bevorderen van een **gezonde leefstijl** als om het versterken van de sociale omgeving en zelfredzaamheid van mensen.”

Een andere grote opgave luidt: “**Afremmen van medicalisering**: niet elke hulpvraag is een zorgvraag en niet bij elke zorgvraag past een medisch antwoord.”



KNMP pleit voor grotere rol apothekers bij uitwerking Integraal Zorgakkoord

13 oktober 2022

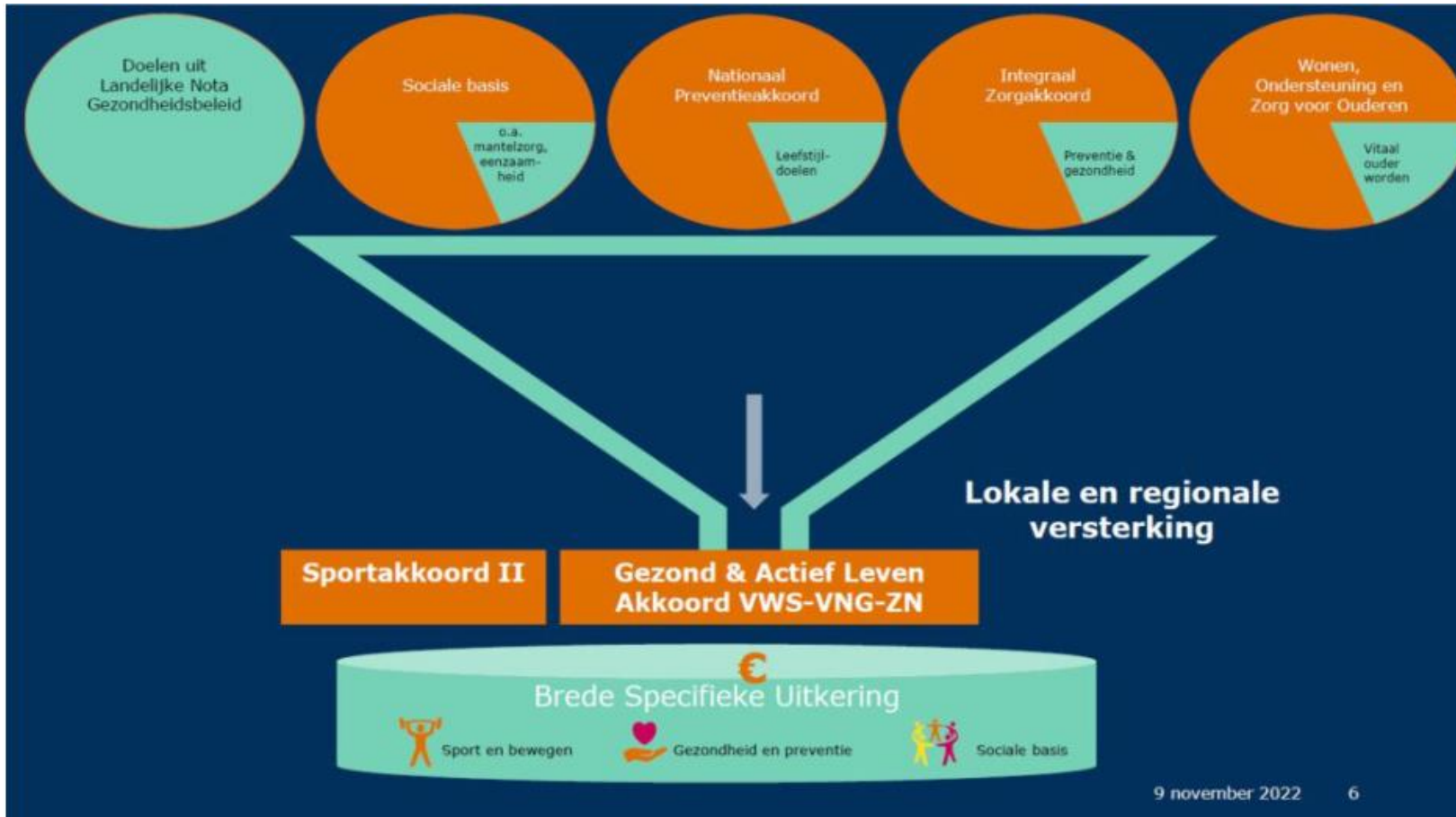
Partijen hebben in het IZA afgesproken om in te zetten op verregaande samenwerking tussen regio's en zorgdomeinen. Om die samenwerking te verbeteren, moet er wat de KNMP betreft ook worden gekeken naar een andere bekostiging voor farmaceutische zorg. De KNMP wil daarom een bekostiging die **minder is gebaseerd op receptregels van geneesmiddelen, en meer op zorgverlenerschap**. Daarmee komen de zorgtaken van apothekers nog beter tot hun recht.

De **KNMP** steekt de hand uit om een bijdrage te leveren aan het uitwerken van afspraken over 'regionale samenwerking', 'gezond leven en preventie' en 'digitalisering en gegevensuitwisseling'.



Soorten preventie





In het **GALA** (Gezond en Actief Leven Akkoord) maken het Rijk, gemeenten en verzekeraars afspraken om de verdere beweging naar een integraal **lokale** preventiestructuur mogelijk te maken.

Voor de financiering van de activiteiten uit het **GALA**, maar ook vanuit het **Integraal Zorgakkoord** (IZA) en het Sportakkoord komt er in 2023 één brede **Specifieke Uitkering** (**SPUK**).

Bron: <https://welzijnoprecept.nl/welzijn-op-recept-en-spuk-gala-en-iza/> en <https://2diabeat.nl/financieringsmogelijkheden-2diabeat-via-spuk/> en <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2023-4245.html>

Leefstijlinitiatieven in Nederland

Het Leefstijlroer

Personengegevens
Naam: _____
Adres: _____
Woonplaats: _____

Voeding

1. Hoe vaak eet u dagelijks 5 tot 6 keer per dag?
2. Hoe vaak eet u dagelijks meer dan 6 keer per dag?
3. Hoe vaak eet u dagelijks minder dan 5 keer per dag?
4. Hoe vaak eet u dagelijks minder dan 4 keer per dag?
5. Hoe vaak eet u dagelijks minder dan 3 keer per dag?

Beweging

1. Hoe vaak doet u dagelijks 30 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
2. Hoe vaak doet u dagelijks 15 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
3. Hoe vaak doet u dagelijks 5 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
4. Hoe vaak doet u dagelijks 10 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
5. Hoe vaak doet u dagelijks 5 minuten of langer aan lichaamsbeweging?

Zorging

1. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
2. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
3. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
4. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
5. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?

Slaap

1. Hoe vaak slaapt u minder dan 6 uur per nacht?
2. Hoe vaak slaapt u minder dan 5 uur per nacht?
3. Hoe vaak slaapt u minder dan 4 uur per nacht?
4. Hoe vaak slaapt u minder dan 3 uur per nacht?
5. Hoe vaak slaapt u minder dan 2 uur per nacht?

En verder

1. Hoe vaak rookt u dagelijks?
2. Hoe vaak rookt u dagelijks?
3. Hoe vaak rookt u dagelijks?
4. Hoe vaak rookt u dagelijks?
5. Hoe vaak rookt u dagelijks?

Arts en Leefstijl

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LEEFSTIJLFACTOREN

VOEDING

BEWEGING

SLAAP

ROKEN

ALCOHOL

PSYCHISCH WELBEEFEN

PHYSIEK WELBEEFEN

QUALITEIT VAN LEVEN

QR code



Mijn Gesprek over leefstijl

Voeding

1. Hoe vaak eet u dagelijks 5 tot 6 keer per dag?
2. Hoe vaak eet u dagelijks meer dan 6 keer per dag?
3. Hoe vaak eet u dagelijks minder dan 5 keer per dag?
4. Hoe vaak eet u dagelijks minder dan 4 keer per dag?
5. Hoe vaak eet u dagelijks minder dan 3 keer per dag?

Bewegen

1. Hoe vaak doet u dagelijks 30 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
2. Hoe vaak doet u dagelijks 15 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
3. Hoe vaak doet u dagelijks 5 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
4. Hoe vaak doet u dagelijks 10 minuten of langer aan lichaamsbeweging?
5. Hoe vaak doet u dagelijks 5 minuten of langer aan lichaamsbeweging?

Wetzijn

1. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
2. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
3. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
4. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?
5. Hoe vaak gaat u naar de huisarts voor een afspraak?

Zelfzorg

1. Hoe vaak slaapt u minder dan 6 uur per nacht?
2. Hoe vaak slaapt u minder dan 5 uur per nacht?
3. Hoe vaak slaapt u minder dan 4 uur per nacht?
4. Hoe vaak slaapt u minder dan 3 uur per nacht?
5. Hoe vaak slaapt u minder dan 2 uur per nacht?

VRAAG OM DE GESPREKSKAART!

Leefstijl op recept

Over gericht, gezond leven en hoe te ontsnappen aan diabetes

Jacqui van Kemenade

Scriptum

Le Apo

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

Arts en Leefstijl

HANDLEIDING DEMEDICALISEREN BIJ DIABETES MELLITUS TYPE 2

Arts en Leefstijl

Handleiding Pak hypertensie aan met leefstijl

Benzomoe

Ondersteuning bij slapen

KNMP ZORGINNOVATIEPRIJS 2022

GLIM protocol

Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

Hulp apotheek bij stoppen met roken blijkt effectief

Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alphega en Boots apotheken laat zien dat 71% direct na de behandeling stopte met roken en dat 65% drie maanden later nog altijd niet rookte. Op dit moment vergoedt alleen zorgverzekeraar CZ deze behandeling door apothekers

Auteurs: Onno van Schayck, Daphne van Wissen, Marianne Glimmerveen, Rik Bes en Henk Vermaat



Cool

Beweegkuur

Slimmer





Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde

Aantal Bijdragen in de database: **72**

Routekaart Leefstijlgeneeskunde: zorg voor de toekomst



“Wat is er nodig is om binnen 5 tot 10 jaar leefstijl standaard onderdeel te maken van de curatieve gezondheidszorg?”

Bron: <https://lifestyle4health.nl/algemeen/platform-lifestyle4health-en-vereniging-arts-en-leefstijl-lanceren-routekaart-leefstijlgeneeskunde/>

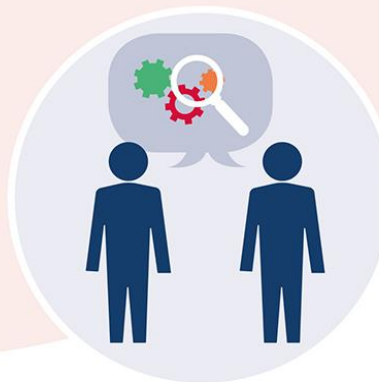
De 2diabeat uitgangspunten



Focus op **preventie**:
breder dan
medisch en
sociaal domein



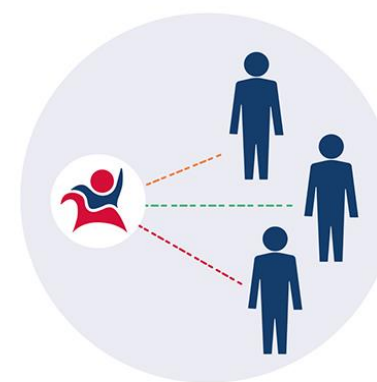
Het **individu**
in zijn
leefomgeving
staat centraal



Configuratie
lokaal samen
met de
doelgroepen



Gebruik
maken en
verrijken van
**bestaand
aanbod**



Breed netwerk
van lokale
actoren in
stelling brengen



Gebaseerd
op **wetenschap**
en leren in de
praktijk

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



**SAMEN
SPORTIEF IN
BEWEGING**



*‘De meest gebruikelijke verwijzing naar een leefstijlcoach in de zorgsetting is via een **gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)**’*

Deze 6 GLI's worden vanaf 1 januari 2023 vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

Leefstijlprogramma's



Beweegkuur	Cool (Coaching op Leefstijl)	Slimmer	Samen sportief in beweging	X-Fittt
Voedings-, leefstijl- en beweegcoaching door: de leefstijlcoach met ondersteuning /bijeenkomsten met beweegprofessional en voedingsprofessionals	Stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon door één professional: de leefstijlcoach	Voedings- en beweegcoaching door uitgevoerd door de huisartsenpraktijk, diëtisten, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches en lokale sport- en beweegclubs	Beweeg- en voedingscoaching door uitgevoerd door leefstijlcoaches en beweegprofessionals.	In een beweegcentrum onder leiding van een leefstijlcoach
Behandelfase: 12 mnd Onderhoudsfase: 12 mnd	Behandelfase: 6mnd Onderhoudsfase: 18 mnd	Behandelfase: 6mnd Onderhoudsfase: 18 mnd	Behandelfase: 12 mnd Onderhoudsfase: 12	X-Fittt GLI duurt 2 jaar
Mensen met een gewichtsgelateerd gezondheidsrisico: BMI tussen 25-40 kg/m ² , evt met grote buikomvang en/of co-morbiditeit	Overgewicht en een verhoogd risico op type 2 diabetes (prediabeten) en/of mensen met obesitas (BMI 30-40)	Overgewicht en een verhoogd risico op type 2 diabetes (prediabeten) en/of mensen met obesitas (BMI 30-40)	Verhoogd gezondheidsrisico op chronische aandoeningen en een BMI tussen de 25-40 kg/m ²	BMI > 25 verhoogde buikomtrek of verhoogde co-morbiditeit BMI > 30

GLI-M protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename

GLI Medicatie check

- Welke medicatie geeft gewichtstoename?



Drug class	Drug name	Drug class	Drug name	
Anticonvulsants	Carbamazepine	Corticosteroids		
	Gabapentin			
	Pregabalin			
	Valproic acid			
Antidepressants	Amitriptyline	Diabetes drugs	Insulin	
	Citalopram		Sulfonylurea	
	Clomipramine		Chlorpropamide	
	Clovoxamine		Glibenclamide ^b	
	Desipramine	Nortriptyline	Thiazolidinediones	Troglitazone
	Doxepin	Paroxetine		Pioglitazone
	Duloxetine	Phenelzine		Rosiglitazone
	Escitalopram	Sertraline	Hypertension drugs	α-Blockers
	Fluoxetine	Tranlycypromine		Clonidine
	Fluvoxamine	Trimipramine		Prazosin
Antihistamines	Astemizole	Proton pump inhibitors	Terazosin	
	Cetirizine		β-Blockers	
	Cyproheptadine		Atenolol	
Antipsychotics	Aripiprazole	Others	Metoprolol	
	Chlorpromazine		Propranolol	
	Clozapine		Lansoprazole	
	Fluphenazine	Perphenazine	Omeprazole	
	Haloperidol	Quetiapine	Rabeprazole	
	Lithium	Risperidone		
	Olanzapine	Thioridazine		
	Paliperidone	Thiothixene		
	Trifluoperazine			
	(Ziprasidone) ^a			

^a Reported to induce both weight gain [7] and weight loss [15]; current use of ziprasidone was not observed in our sample. ^b Also known as glyburide in the USA.

Table 1. Overview of drugs described to be associated with weight gain [7, 14–21]

In dit project zoeken we proactief naar patiënten die 'benzomoe' zijn



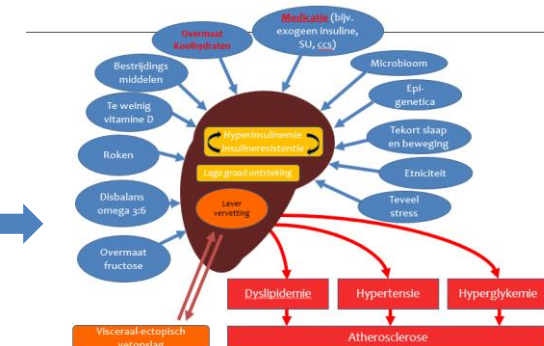
In dit project zoeken we proactief naar patiënten die **'benzomoe'** zijn:

Dit doen we door doosjes met **afpraakkaarten** (met QR-codes) mee te geven wanneer slaappillen afleveren. Vervolgens kunnen de patiënten een afspraak inplannen. En de apothekers ondersteunen bij het afbouwen met logische afbouwschema's.





- Het doel van een preventief gezondheidsonderzoek is het **vroegtijdig ontdekken**
- **Check ongeacht** of er sprake is van een concrete gezondheidsklacht of van een indicatie voor een gezondheidsrisico of -probleem.
- Alle checks zoeken naar: Metabool syndroom



Indicatoren Metabool Syndroom

Primaire indicatoren Metabool Syndroom (NHG Standaard**)

	Mannen	Vrouwen
Nuchtere bloedglucosewaarden verhoogd	≥ 6,1 mmol/l*	
Bloeddruk verhoogd	Systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of Diasystolische bloeddruk ≥ 85 mmHg*	
HDL Cholesterol verlaagd	< 1,0 mmol/l	< 1,3 mmol/l
Triglyceriden verhoogd	≥ 1,7 mmol/l	
Middelomvang vergroot	> 102 cm	> 88 cm

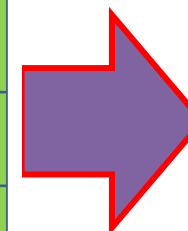
≥3

Hyperglykemie

Hypertensie

Dyslipidemie

Visceraal
vetopslag



- Obesitas
- Jicht
- Kanker
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Alzheimer
- Lever vervetting
- Astma
- Artritis
- Polycysteus ovarium syndroom



Verhoogd risico

Hoog risico

Onge-diagnos

Pre-diabeten

1. Check
2. VBA: Slaap – SMR
3. 2Diabeat
4. Leefstijlroer op balie

Geïndiceerde preventie

Diabetes

Compl. diabetes

1. GLI-M
2. Leefstijl bij consult (Review)
3. Benzomoe

Zorggerelateerde preventie