


Leefstijlgeneskunde voor de apotheker

Diabetes mellitus en hypertensie

Leefstijlgeneeskunde voor de apotheker

I Diabetes type 2

Lifestyle medicine for type 2 diabetes: practice-based evidence for long-term efficacy of a multicomponent lifestyle intervention (Reverse Diabetes2 Now) 

 Gerda K Pot^{1, 2}, Marieke CE Battjes-Fries¹, Olga N Patijn¹, Nynke van der Zijl³, Hanno Pijl⁴ and Peter Voshol¹

- Na 24 maanden gebruikte 67% van de deelnemers minder glucose-verlagende medicijnen, waarvan 28% helemaal gestopt was met deze medicatie.
- Van de 66 deelnemers die bij aanvang insuline gebruikte, gebruikte 71% geen insuline meer na 24 maanden.
- De gemiddelde HbA1c-waardes (een soort gemiddelde van de bloedsuikerspiegel in voorgaande weken) waren niet heel erg veranderd maar het percentage met HbA1c-waardes binnen de normale range nam toe van 45% bij aanvang naar 53% na 24 maanden.
- De deelnemers hadden na 24 maanden een lager lichaamsgewicht, een kleinere tailleomtrek, een lagere BMI en lagere triglyceride waardes.
- Na 24 maanden voelden de deelnemers zich minder moe, gaven aan zich beter te voelen en scoorden een hogere kwaliteit van leven.

Leefstijlgeneeskunde voor de apotheker

I Hart en vaatziekten

2015 kosten €11,6 mld, 14% totale zorgkosten

Ruimschoots bewijs dat leefstijl belangrijke rol heeft in behandeling

Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study

INTERHEART Study: ongezonde leefstijl bepaalt voor 90% kans op hartinfarcten

Leefstijlgeneeskunde voor de apotheker

ADRES IN
LEEFSTIJLGENEESKUNDE

De rol van de zorgprofessional

Signaleren
Motiveren
Doorverwijzen
Nazorg

Rol leefstijl apotheker?



Demedicaliseren op basis van leefstijlveranderingen



Pak **diabetes** aan

Tips:

- Geef een bloedsuikermeter mee (lenen of van fabrikant gratis)
- Koolhydraatbeperking kan duurder zijn, maar adviseer de Lidl/Aldi, de markt, vriesvak groenten en aanbiedingen.
- Herhaal leefstijl advies bij ieder consult
- Werk nauw samen met de diëtist en geef hetzelfde advies
- Geduld, dus niet snel terug vallen op medicatie.
- Bij laaggeletterdheid: foto maken van het bord eten(ontbijt, lunch en avondeten) gedurende een paar dagen.
- Leefstijl apotheker?



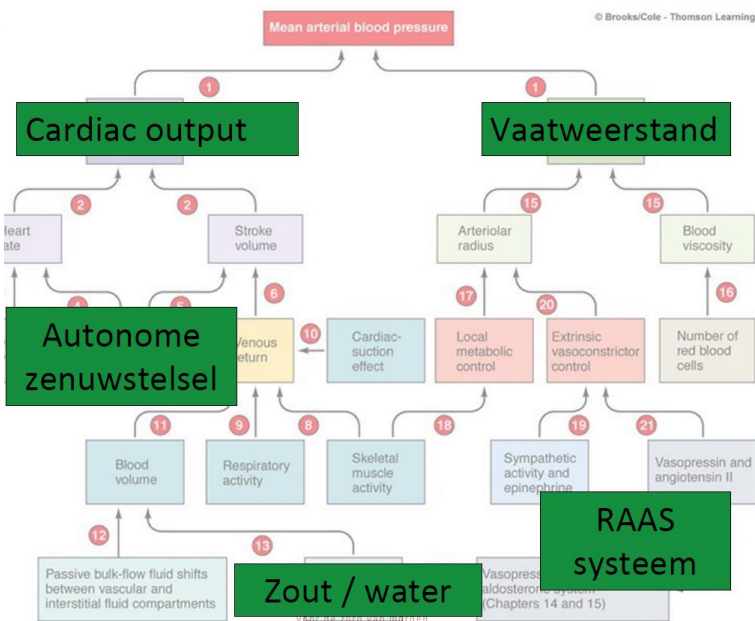
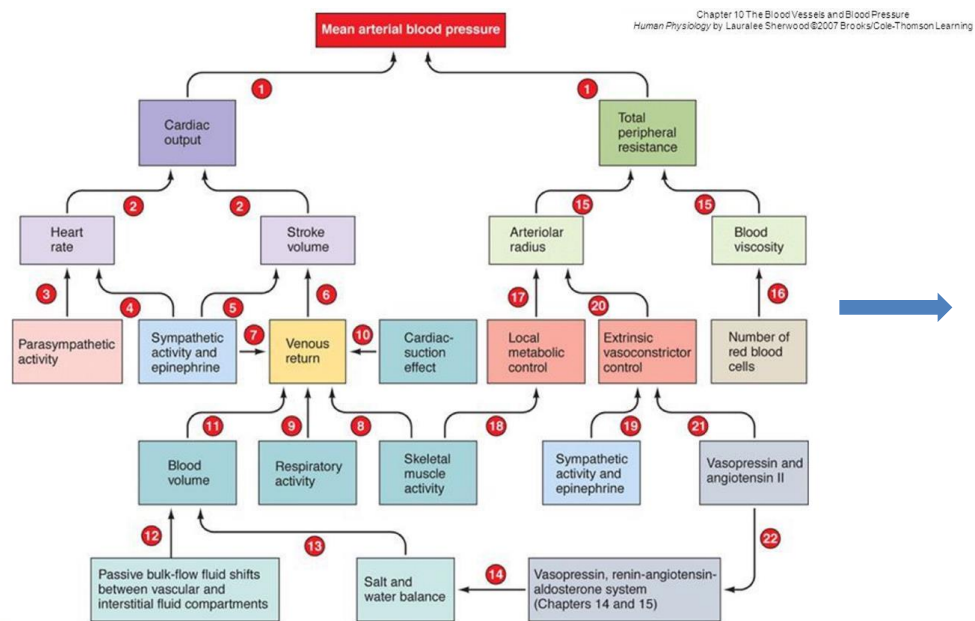
Het moment om een leefstijlinterventie/KHB te adviseren:

- DM2 de novo
- Ophogen orale medicatie
- Bij maximaal oraal en hoog HBA1c
- Na het ophogen van insuline er geen verbetering is
- Ook bij metabool syndroom, hypertensie, overgewicht en moeheid

Leefstijlgeneeskunde voor de apotheker

Demedicaliseren op basis van leefstijlveranderingen

Pak hypertensie aan: **theorie**

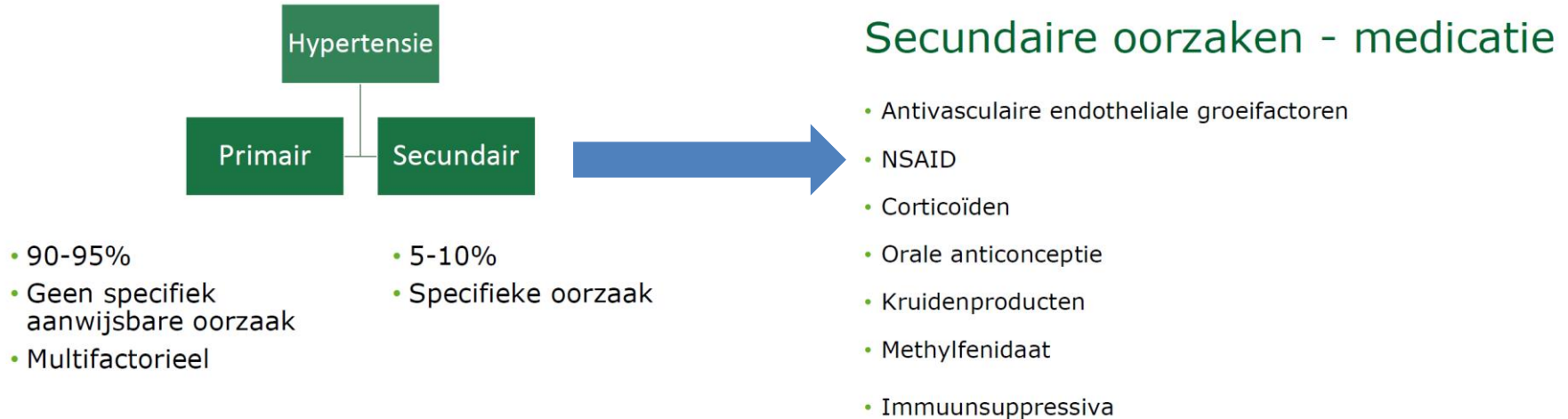


Leefstijlgeneeskunde voor de apotheker

ADRES IN
LEEFSTIJLGENEESKUNDE

Demedicaliseren op basis van leefstijlveranderingen

Pak hypertensie aan: **theorie**



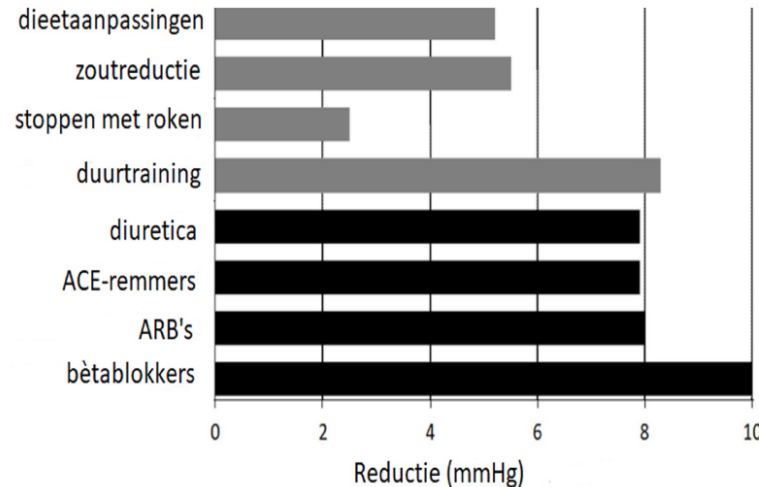
Leefstijlgeneeskunde voor de apotheker

ADRES IN
LEEFSTIJLGENEESKUNDE

Demedicaliseren op basis van leefstijlveranderingen

Leefstijlinterventies
Bij hypertensie

Het te verwachten effect op systolische bloeddruk



Marques-Vidal 2020

Demedicaliseren op basis van leefstijlveranderingen

Pak hypertensie aan: **het afbouwen van medicatie**

Het 8 stappenplan

1. Bepaal de uitgangssituatie
2. Controleer contra-indicaties voor afbouwen
3. Sluiten secundaire hypertensie uit, beoordeel de hele medicatielijst
4. Kies wel antihypertensivum af te bouwen
5. Bepaal hoe het antihypertensivum af te bouwen
6. Follow up
7. Indien de bloeddruk oploopt
8. Continueer het nieuwe evenwicht

Demedicaliseren op basis van leefstijlveranderingen

Pak hypertensie aan: **het afbouwen van medicatie**

Take home message

- Leefstijlinterventies: wees creatief, laat patiënt meedenken
- Controleer de hele medicatielijst, kijk naar de voorgeschiedenis
- Keuze van afbouwen bepaalt door algemene en leefstijl specifieke invloeden
- Maak gebruik van het netwerk / eHealth

Motiverende Gespreksvoering in de apotheek



Gedrag evolutionair bepaald:

- Veilig voelen
- Pijn ontwijken
- Plezier & geluk nastreven
- Energie besparen
- **We geloven graag wat we zelf denken**



Bewust: 5%

Gedrag, kennis, wilskracht,
vaardigheden

Wat DOE je?

Onbewust: 95%

Emoties, opvattingen,
herinneringen, gewoontes,
overtuigingen, normen

Wat VIND je?

Drijfveren, waarden,
motieven, karakter

Wat WIL je?



Gedrag

- De kunst zit hem in de intrinsieke motivatie weten aan te spreken bij de ander...
- Wat is het hogere doel om voor te willen veranderen?!
- Ambivalentie bespreken (voors & tegens)



Terugblik



- Niemand is volledig ongemotiveerd
- Merendeel pt waardeert “leefstijlgesprek”
- Gedrag vanuit evolutie
- Vnl. onbewust gestuurd

Terugblik



- Aandacht voor weerstanden en ambivalentie
- Intrinsieke motivatie aanwakkeren
- 2 manieren besproken:
 - Motiverende gespreksvoering
 - VBA



Hoe kunnen we de patiënt wél helpen?

1. Motiverende gespreksvoering

2. Very Brief Advice

Motiverende gespreksvoering (MG)

- '83 Miller & Rollnick: Korte behandelinterventie voor probleemdrinkers
- **MG** = op **samenwerking** gerichte, doelgerichte **gespreksstijl** met bijzondere aandacht voor **verandertaal**.
- Samenspel van houding, uitgangspunten, gespreksvaardigheden en bewust gekozen strategieën om cliënten te begeleiden tijdens hun veranderproces.

Uitgangspunten MG



- 1) Coöperatief (gelijkwaardige relatie)
- 2) Evocatief (activatie vd eigen motivatie bij de pt)
- 3) Respect voor de autonomie van de ander
- 4) Reparatiereflex onderdrukken

Terugblik MG

Veilige vertrouwelijke sfeer, open houding

Vraag toestemming aan patiënt

Vraag wat patiënt zélf graag wil veranderen

Luister oprecht, onbevooroordeeld >> luisterend oor helpt al zoveel!

Stel open vragen, vat objectief samen

Vraag of patiënt behoefte heeft aan informatie (en welke info)

Biedt hulp bij actieplan >> Kleine stapjes!!



Very Brief Advice (VBA)



Mensen selecteren en helpen te stoppen met roken in 30 seconden

3 onderdelen: Ask, Advise, Act

- 1) Ask:** vraag (enkel) naar wat je wil weten (rookt pt of niet, ex-roker)
- 2) Advise:** de beste manier om te stoppen met roken is een combinatie van specialistische hulp met medicatie
- 3) Act:** foldertje meegeven of direct verwijzen/afspraken maken

>> **3x meer kans** om succesvol te stoppen!