



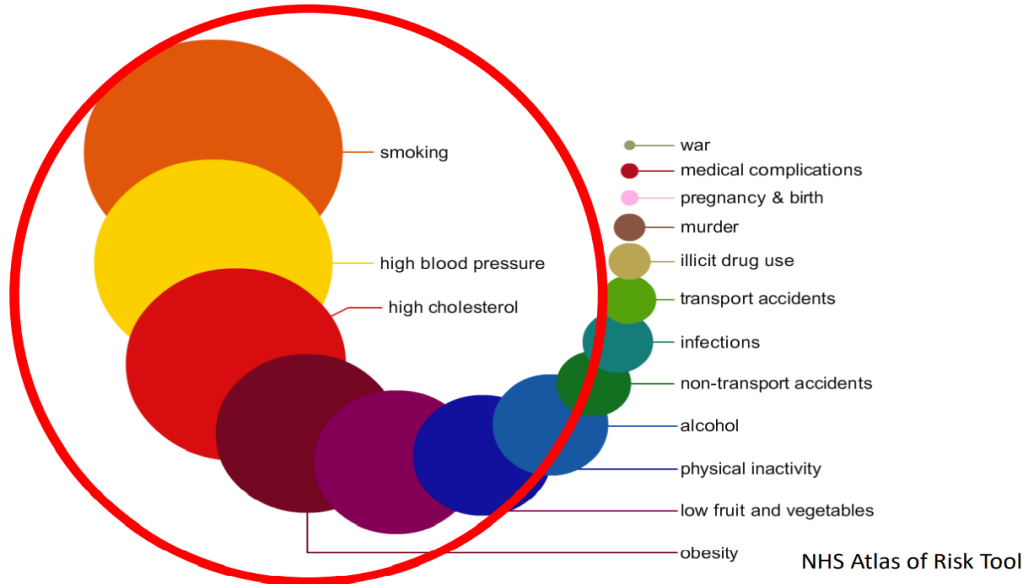
Opleidingsdag 6: Roken, alcohol, blue zones & zingeving

Roken



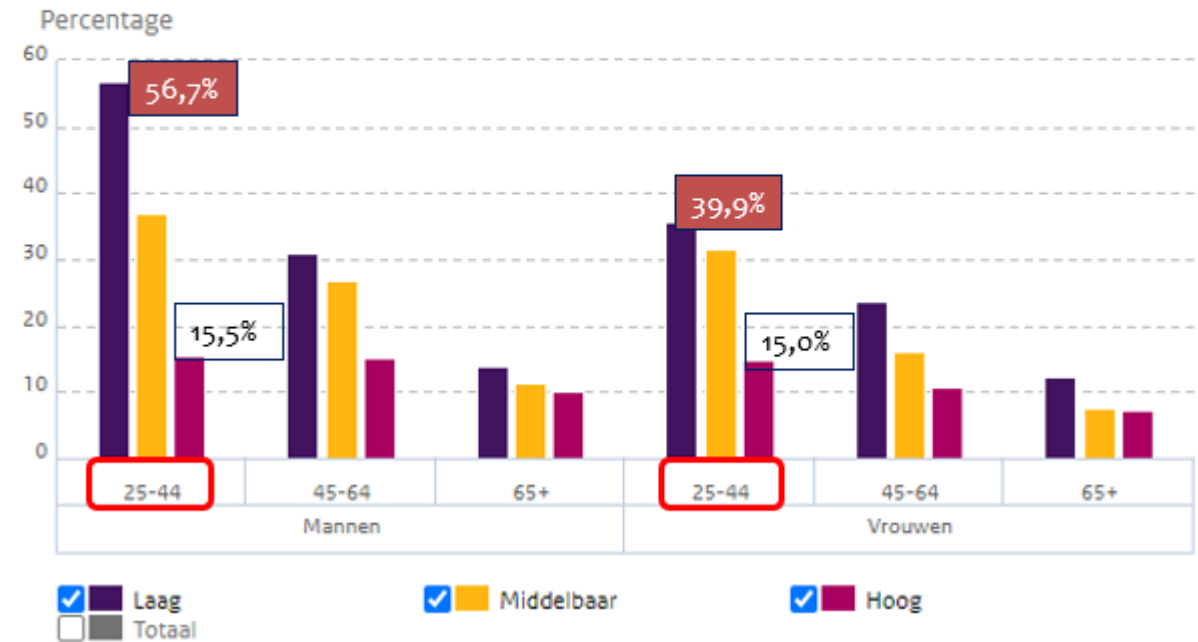
Roken is slecht voor de gezondheid!

Risks leading to death in perspective

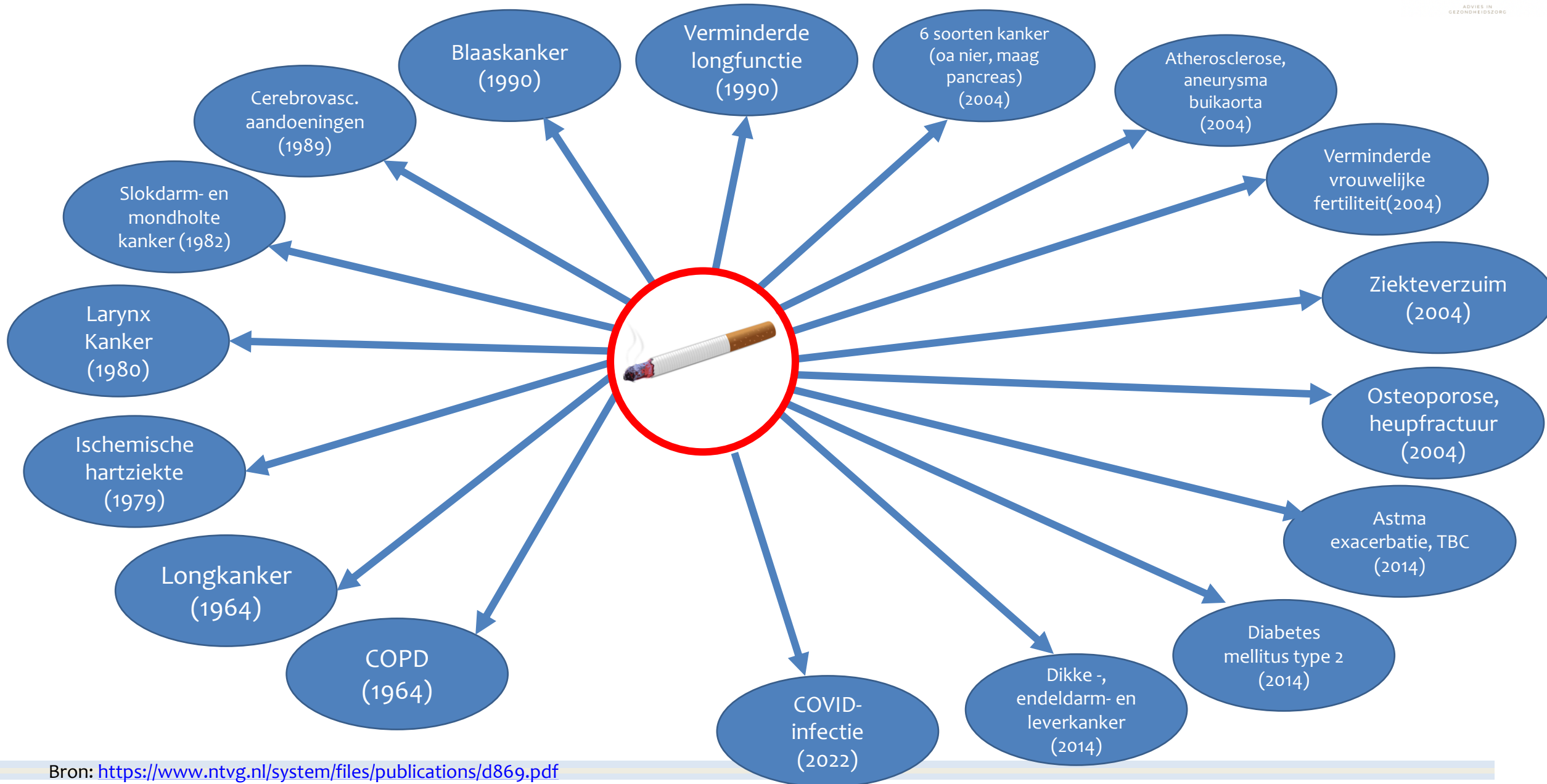


Roken naar geslacht, leeftijd en opleiding 2020

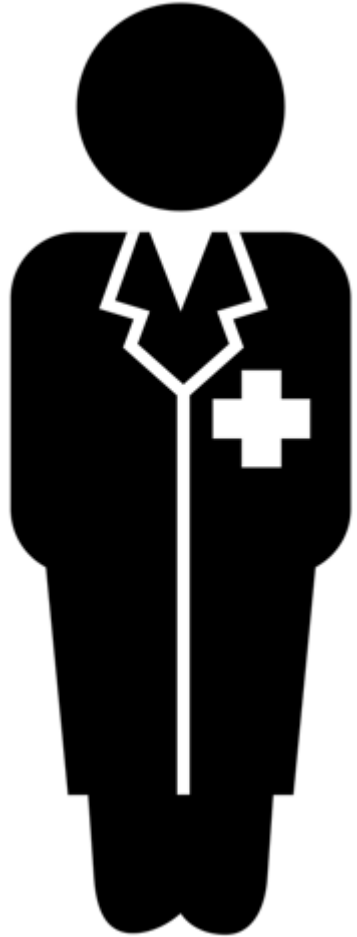
25 jaar en ouder



Ziekten en aandoeningen



Rol apotheek: 'Door verwijzen naar....'



Tijdens een met roken gerelateerd aandoening*

* Inhalatie-instructie, EU/TU/VU medicijn



Aan het eind van een consult*

* MRV, jaargesprek



Sociale kaart?

Rol Apotheek: Advies geven via 'very brief advice'

www.rookvrijezorg.com



Very Brief Advice

Bewezen effectieve stoppen-met-roken
interventie in 30 seconden

■ ■ Trimbos

Vraag (ASK)

Rookt u (nog)?

Vertel (ADVICE)

Mocht u (ooit) willen stoppen met roken, dan is de beste methode om dit te doen met behulp van professionele hulp en eventueel medicatie. Dit maakt de kans op succes vele male groter.

Verwijs (ACT)

Indien de patiënt NIET wil stoppen: akkoord

Indien de patiënt WEL wil stoppen: Ik verwijs u graag door naar.....

- Medicamenteuze behandeling *op maat* als aanvulling op gedragsmatige ondersteuning bij tabaksverslaving:
 - bij patiënten die ≥ 10 sigaretten per dag roken
 - bij patiënten ≥ 15 jaar die < 10 sigaretten per dag
 - bij eerdere, mislukte stoppogingen
- **1^e keus:** nicotine-vervangende middelen (kauwgom, pleister, mondspray en tabletten): geringe bijwerkingen
- **2^e keus:** bupropion, nortriptyline en varenicline



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**

In 2014 verscheen in het *Pharmaceutisch Weekblad* een artikel over de eerste evaluatie van een stoppen-met-roken-interventie in de Haagse apotheek Pillen en Praten van Sonja Keizers [1]. Het aanbieden van een dergelijke behandeling door een apotheker was nieuw in Nederland. In tegenstelling tot andere landen, zoals het Verenigd Koninkrijk waarmee men hier al lange tijd positieve ervaringen heeft [2]. Zo worden in Noord-Ierland meer rokers door apothekers behandeld dan door huisartsen.

vooral risicopatiënten uit de reguliere zorg, zoals patiënten met astma of COPD, diabetes, CVRM en pilgebruiksters. Daarnaast waren er rokers die een zelfzorgvraag hadden naar nicotinevervangende middelen. Gestreefd werd naar een vast aanspreekpunt in de apotheek. Na een intakegesprek van circa dertig minuten zijn minimaal vier vervolgesprekken van vijftien tot twintig minuten afgesproken. De apotheker stelde een aantal gestandaardiseerde vragen direct na de behandeling en drie maanden na behandeling. Deze gegevens werden ingevoerd en geanalyseerd in

Alle deelnemers ervaren de apotheker als (zeer) deskundig

vraag	antwoord	N	%
Bent u gestopt met roken na drie maanden?	gestopt niet gestopt onbekend	36 0 19	65 0 35
Als u deze keer stoppen met roken vergelijkt met eerdere stoppogingen, was het dan makkelijker of moeilijker?	veel gemakkelijker gemakkelijker neutraal/hetzelfde moeilijker veel moeilijker	3 23 4 1 2	9 70 12 3 6
Hoe beoordeelt u de gesprekken die u gehad hebt om u te helpen stoppen met roken?	geholpen beetje geholpen niet geholpen	27 8 0	77 23 0
Wat vond u het belangrijkste onderdeel van de begeleiding?	gesprekken medicatie beide	4 0 31	11 0 87
Wat vond u van de informatie die u heeft gekregen over medicijnen?	zinvol niet zinvol geen mening	34 0 1	97 0 3
Wat vond u van de deskundigheid van de apotheker?	zeer deskundig deskundig neutraal niet deskundig helemaal niet deskundig	7 28 0 0 0	20 80 0 0 0
Zou u stoppen met roken onder begeleiding van een apotheker aanbevelen bij anderen?	ja nee	35 0	100 0

EVALUATIE VAN DE BEHANDELING DOOR DE DEELNEMERS DRIE MAANDEN NA BEHANDELING.

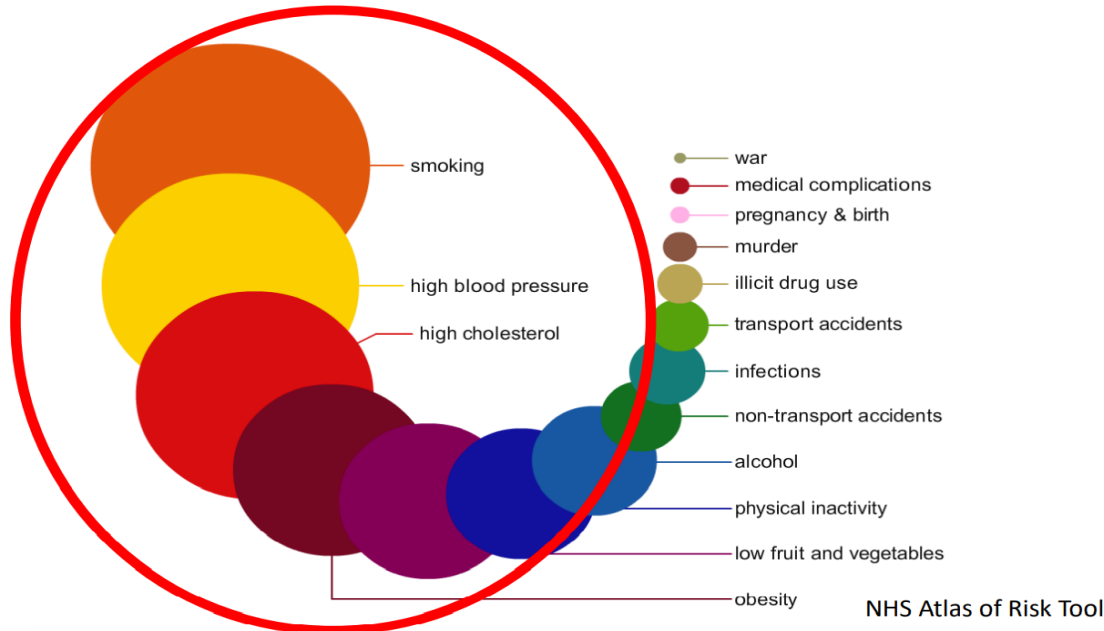
In 2018 vergoedde CZ € 300 per gestopte roker en € 100 per niet-gestopte roker => bij 65% succes: dan ontvangt de apotheek van de zorgverzekeraar gemiddeld ruim **€ 200 per deelnemer**.

Alcohol

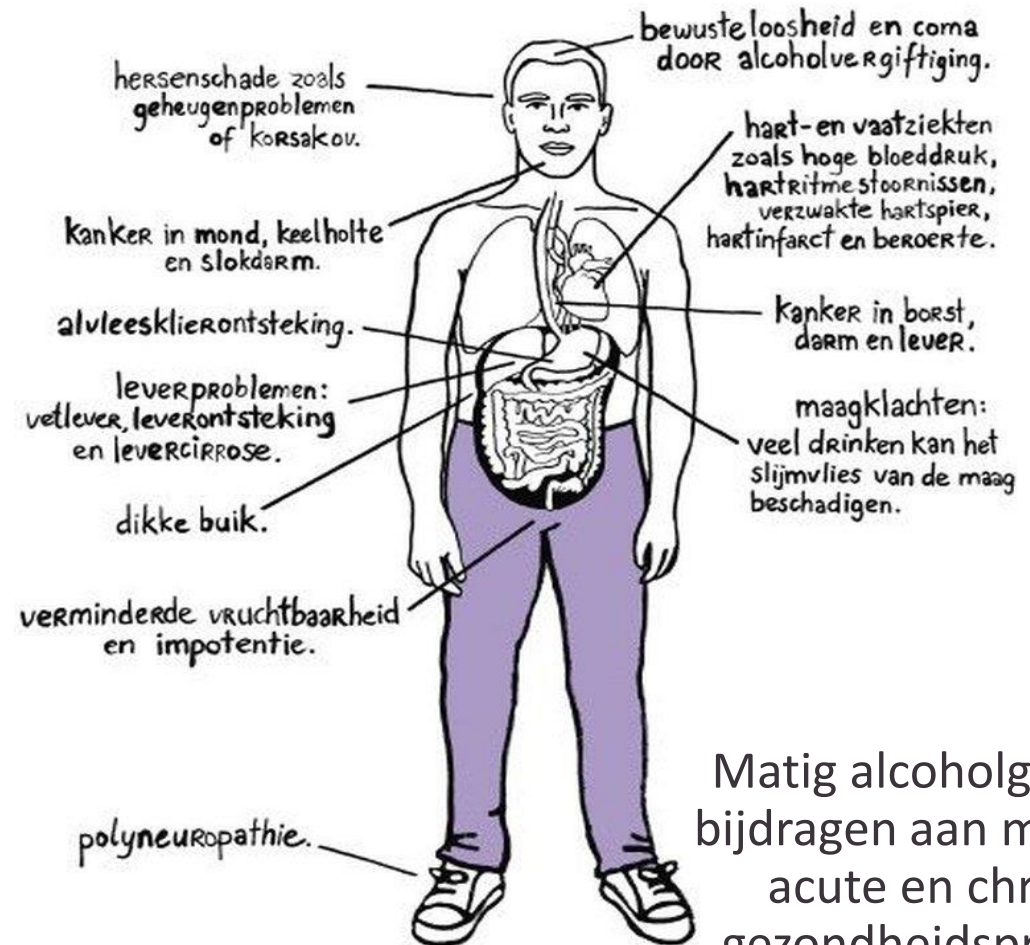


Alcohol is toxisch voor alle cellen in ons lichaam!

Risks leading to death in perspective



Wat doet veel drinken met je lichaam?



Matig alcoholgebruik kan bijdragen aan meer dan **60** acute en chronische gezondheidsproblemen!

Definitie	Man	Vrouw	Prevalentie man	Prevalentie Vrouw
Overmatige drinkers	> 21 glazen / week	> 14 glazen / week	9,9%	6,5%
Zware drinkers	≥ 1 per week 6 eenheden / gelegenheid	≥ 1 per week 4 eenheden / gelegenheid	9%	9%
Binge drinkers	≥ 5 alc drankjes / gelegenheid	≥ 4 alc drankjes / gelegenheid		
Alcoholstoornis (obv DSM-5)	2 a 3 vd 11: lichte stoornis, 3 a 4 vd 11: matige stoornis en ≥6 ernstige stoornis		3 - 6%	3 - 6%
Problematisch alcoholgebruik*	Onafh van aantal	Onafh van aantal	±4% (man-vrouw 3:1)	±4% (man-vrouw 3:1)

* Problematisch alcoholgebruik is een drinkpatroon dat leidt tot lichamelijke, mentale, psychosociale en maatschappelijke problemen, zoals echtscheiding, (huiselijk) geweld, problemen op het werk of school, overlast, verkeersongevallen, overtredingen en misdrijven.

Schatting: 400-600 probleem drinkers!

(van wie slechts een minderheid bij de huisarts of apotheker bekend is)

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

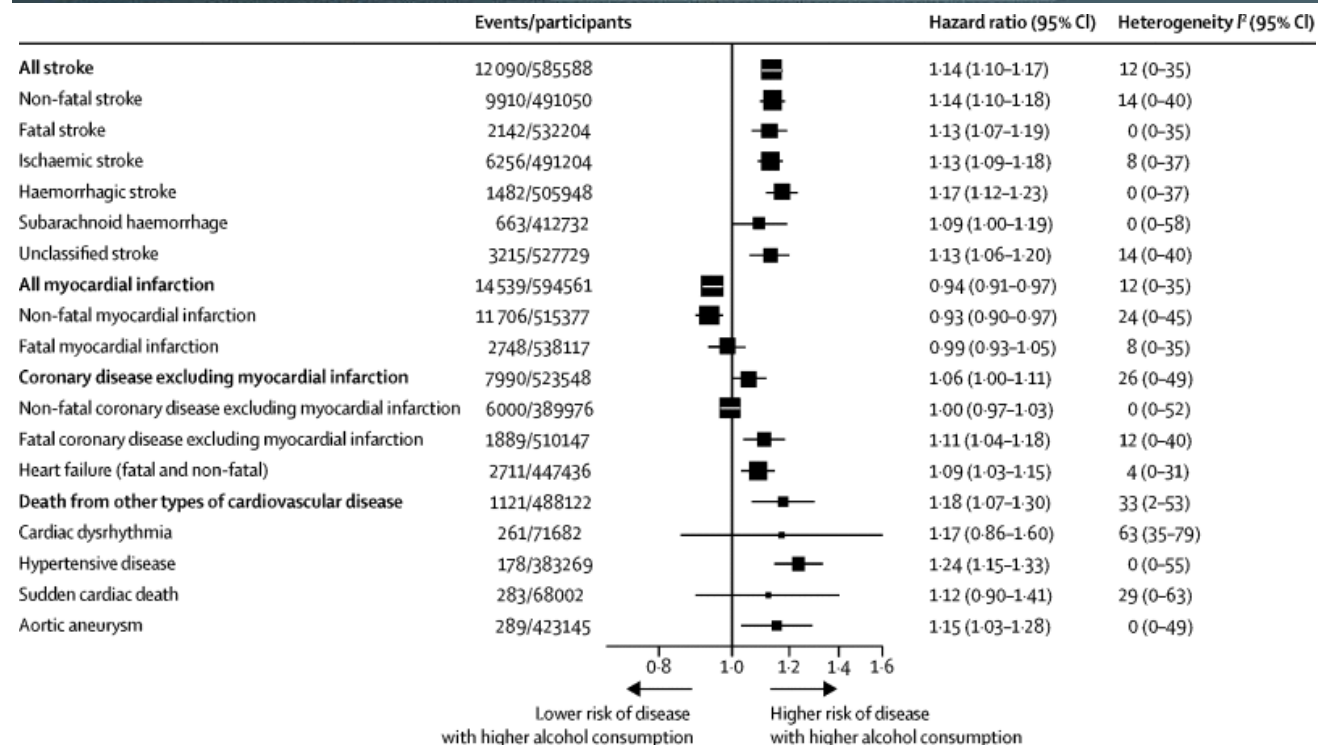
Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten
 - 12090 CVA
 - 14539 myocard infarct

Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

Open Access · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)



Laagste risico op overlijden door welke oorzaak dan ook in de groep die < 100g alcohol per week dronk

0 is de norm, maar als je toch drinkt; niet meer dan 1 glas per dag!

Vraag (IDENTIFY)

Mag ik u vraag stellen over uw alcoholgebruik?

(Als een patiënt bevestigt alcohol te gebruiken, vraag dan toestemming om dit verder in kaart te brengen)

Vertel (ADVISE)

Het blijkt dat veel mensen meer drinken dan goed is voor hun gezondheid. Wanneer u zou willen minderen dan is professionele begeleiding het meest effectief. Met een duidelijk plan en steun van uw omgeving lukt het u beter om te stoppen met alcohol.

Verwijs (REFER)

Als u zou willen minderen of u aan stoppen toe bent, dan kunt u een afspraak maken met uw huisarts of de praktijkondersteuner. U kunt ook op internet een zelfhulpprogramma volgen om te stoppen met alcohol drinken.

**Aan het
eind** van
een consult-
check

Tijdens een
met *alcohol*
gerelateerd
aandoening

Bestemmingen



- **Actieve leefstijl!**
 - Kleine hechte gemeenschappen
 - Zonder stress
 - Voldoende slaap
 - Gezond eten
 - Veel bewegen
 - Zingeving



Metabool flexibel!



Wat wordt ons advies concreet?

Het Leefstijlroer
Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals knieluistertrengen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel zitten

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgegeven in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht

Stichting Beter met diabetes2

Onbewerkt

Gevarieerd

Vers

- 
- Groep 1 - Onverwerkte of minimaal verwerkte levensmiddelen
 - Gedroogd, gemalen, gekookt, geroosterd, bevroren; **bijv. vlees**
 - Groep 2 - Bewerkte culinaire ingrediënten (meestal uit groep 1)
 - Substanties die uit onbewerkt voedsel zijn gehaald eigenlijk; **bijv suiker of boter**
 - Groep 3 - Bewerkte levensmiddelen (meestal uit groep 1+2)
 - Alles wat is bewerkt om langer houdbaar te blijven of om een bepaalde smaak of uiterlijk te krijgen; **bijv. brood**
 - Groep 4 - Sterk bewerkt fabrieksvoedsel/drank
 - Dat zijn voedingsmiddelen met een industriële formule waaraan meer dan 5 ingrediënten zijn toegevoegd. Wordt op grote schaal gemaakt obv industrieel bewerkte vetten en eiwitten, zetmeel en suikers en met toevoegingen zoals synthetische kleurstoffen, smaakversterkers, glasmiddelen, emulgatoren, zoetstoffen; **bijv. frisdrank**

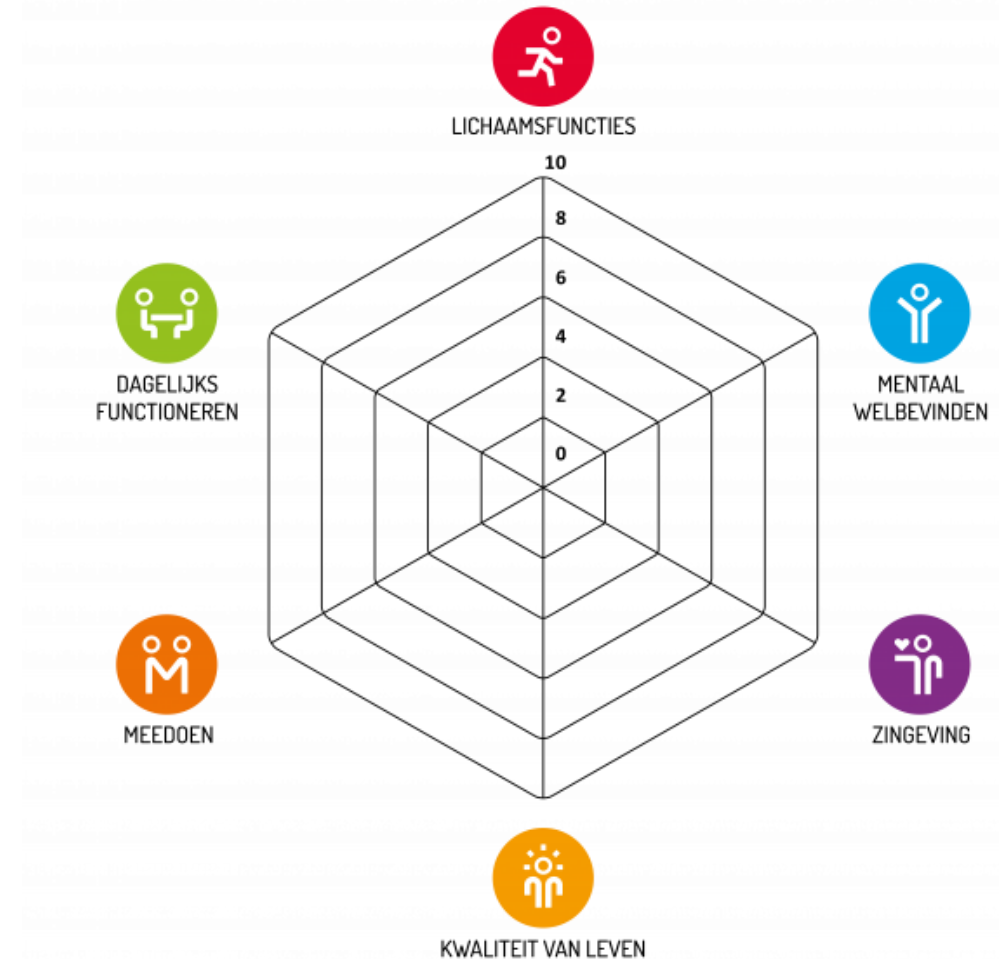
Ultra-bewerkt

Zingeving



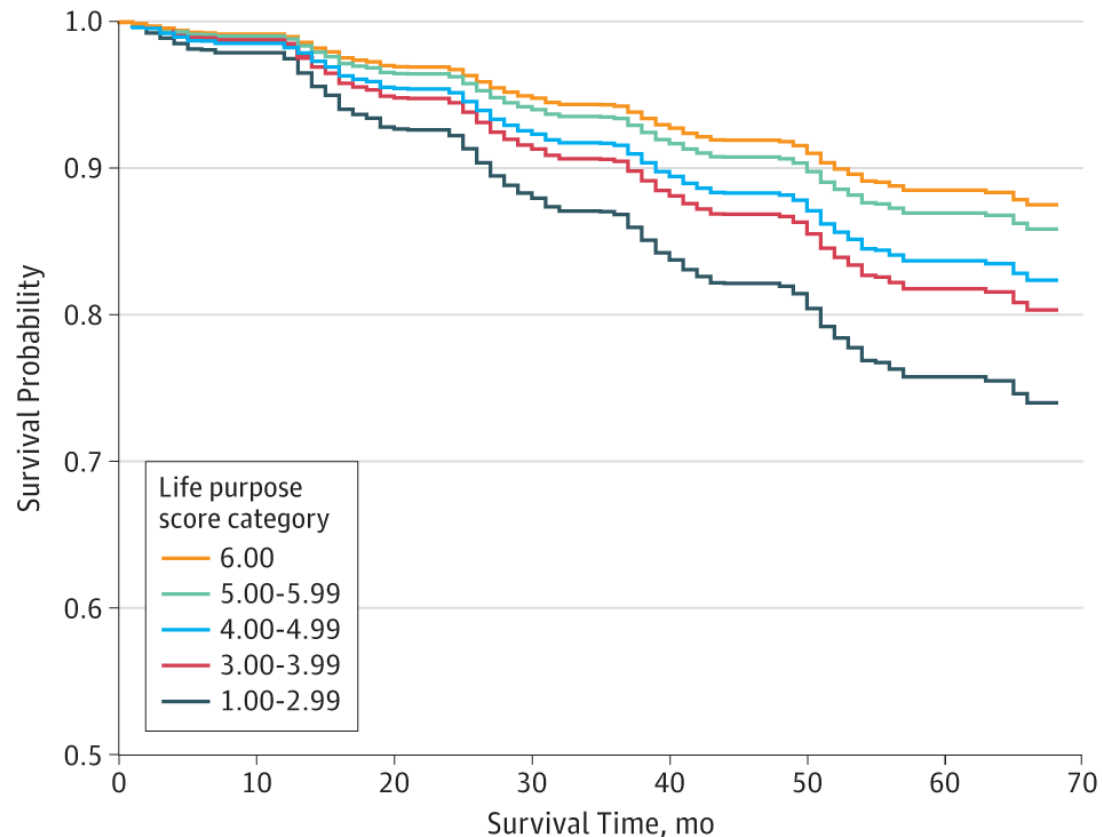
'Principes van duurzaam geluk' en welbevinden (Walburg, 2008)

- 6 vaardigheden die de ontwikkeling van mentale vermogens en duurzaam geluk:
 - Positief en optimistisch denken,
 - Bewust leven en genieten,
 - Interactie met anderen,
 - Gezonde leefstijl,
 - Geluk delen,
 - **Zingeving**



From: **Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years**

JAMA Netw Open. 2019;2(5):e194270. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270



- *We leven **2 tot 4 jaar** langer als onze zingeving expliciet is en het ook uitvoeren!*
- *Actief bij voorkeur in groepsverband of individueel **en** op dagelijkse basis*

Figuur legenda: Overlevingscurven die de **associatie** tussen levensdoel en mortaliteit illustreren.

Deze figuur illustreert **de relatie tussen levensdoel en mortaliteit** op een gebalanceerde pseudopopulatie, waarbij degenen in de laagste categorie (1,00-2,99) significant slechter overleven dan die in de hoogste categorie levensdoel (6,00).

Stel jezelf vragen

- Wanneer vergeet je de tijd?
- Waar word je blij van?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wie zijn je dierbaren?
- Waar hou je van?
- Waar ben je goed in?
- Waar kun je voor betaald worden?
- Wat heeft de wereld nodig?

