

# Eindopdracht



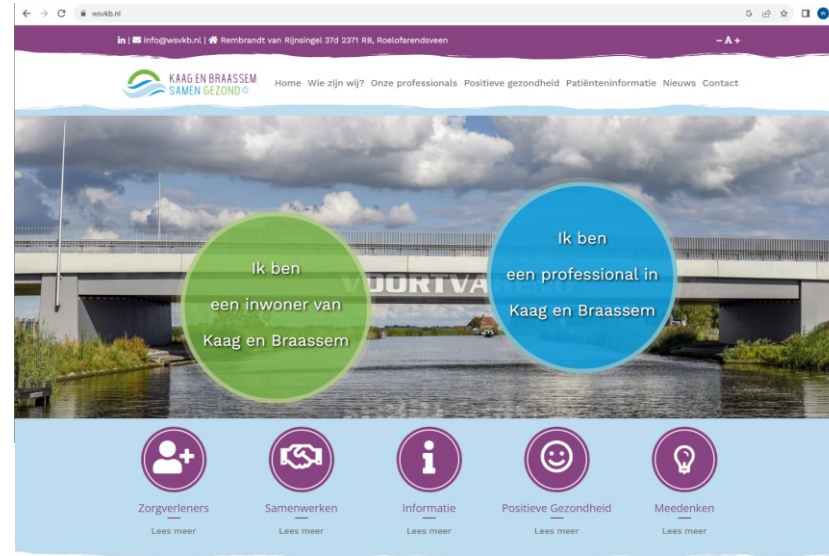
*The floor is yours*

## Preventie en leefstijl in Kaag en Braassem

Leefstijl apotheker slotopdracht  
Wietske Overmars



# Wat is er al?



## Beweeg Kuur

### HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID



Samen beter!

## Whats new 1



### GLI(M)

- 19/9 Aanwezig bij eerste GLI bijeenkomst
- Rooster met spreekuren
- 25/9 en 27/9 Intakes volgens GLIM protocol.
  - > 5 geneesmiddelen: MBO + evaluatiegesprek
  - < geneesmiddelen: eenmalig intake. Vergoeding uit GLI tarief.



## What's new 2

### Samen met POH's en diëtisten leefstijlcheck:

- Bloedsuikermeting
- Bloeddrukmeting
- Cholesterolmeting
- Buikomvangmeting
- Gewicht
- Leefstijlcheck



Gezondheidscheck ook  
in apotheek aanbieden

# Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



.... apo's

- Check als onderdeel van wijkgerichte zorg
- In Nederland vinden bij verschillende apotheken (van verschillende ketens) al gezondheidschecks plaats.

# Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



.... apo'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.

# Preventief gezondheidsonderzoek: reactie VWS



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

*“Ik vind het mooi dat apothekers actief aanhaken bij de gecombineerde leefstijlinterventies”, zegt Maarten van Ooijen. “Dat verdient een groot compliment.”*

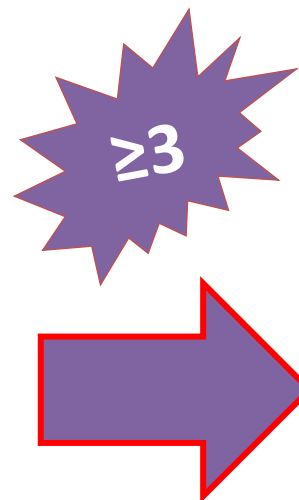


De Vereniging van leefstijlapothekers heeft inmiddels meer dan 180 leden.

“Supergaaf. Echt heel goed. Ik zag dat ze ook gezondheidschecks doen in de apotheek. Heel mooi. Dit sluit naadloos aan op de brede beweging van preventie die in de zorg ontstaat. Ik denk ook dat we met elkaar moeten nadenken over wat apothekers misschien nog nodig hebben van ons, de overheid, om die rol verder te kunnen versterken.”

# Indicatoren Metabool Syndroom

Primaire indicatoren Metabool Syndroom (NHG Standaard**)		
	Mannen	Vrouwen
<b>Nuchtere bloedglucosewaarden verhoogd</b>	≥ 6,1 mmol/l*	
<b>Bloeddruk verhoogd</b>	Systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of Diasystolische bloeddruk ≥ 85 mmHg*	
<b>HDL Cholesterol verlaagd</b>	< 1,0 mmol/l	< 1,3 mmol/l
<b>Triglyceriden verhoogd</b>	≥ 1,7 mmol/l	
<b>Middelomvang vergroot</b>	> 102 cm	> 88 cm



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



# Doel: in elke wijk de mogelijkheid tot preventie check

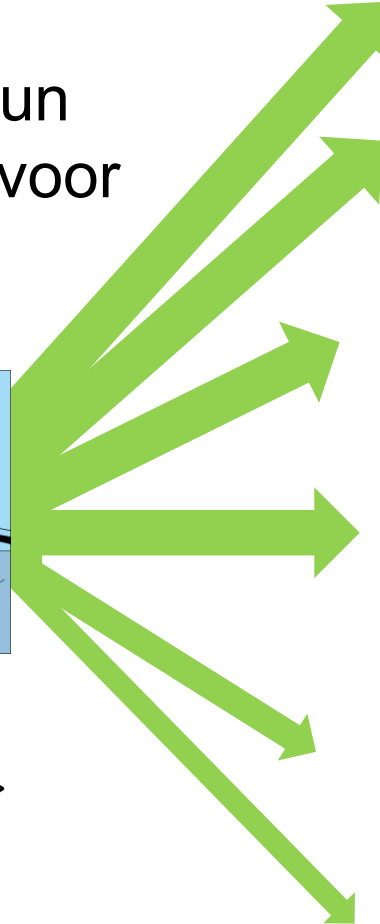
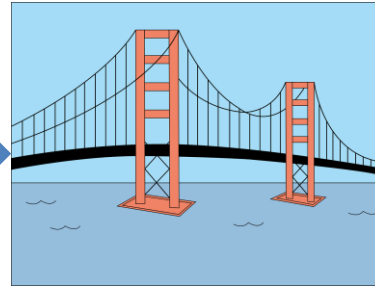
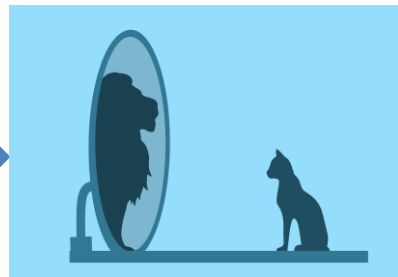


## Geïndiceerde preventie:

Landelijke dekking om in elke Nederlandse wijk preventief je gezondheid te kunnen (laten) meten.

# Waarom gezondheidscheck in de apotheek?

Door de client inzicht te geven in hun eigen lichaam, zal hij/zij open staan voor advies (= teachable moment)!



Leefstijlcoach

Diëtiste

GLI

Sociaal domein

Arts

POH

Urgentie zorg voor veranderen van gedrag =>  
hier zetten ze de 1<sup>e</sup> stap

# Afspraken met huisarts maken: overzicht maken en afstemmen

Gezondheid	Specificatie	Ideaal	OVERLEG DIT EERST MET JE LOKALE ARTS	Toelichting
Bloeddruk	systolisch*	< 130 mmHg systolisch	> 160 mmHg (bij herhaling) > 200 mmHg	Bloeddruk systolisch >160, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk systolisch >200 mmHg direct contact met de huisarts.
Bloeddruk	diastolisch*	< 85 mmHg diastolisch	> 100 mmHg (bij herhaling) > 110 mmHg	Bloeddruk diastolisch >100, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk diastolisch >110 mmHg direct contact met de huisarts.
Bloedglucose	nuchter*	≤ 5,6 mmol/l (capillair)	> 7,0 mmol/l nuchter indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes.	
Bloedglucose	Niet nuchter*	≤ 7,8 mmol/l (capillair)	> 11,0 mmol/l willekeurig; indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes.	
Cholesterol	HDL*	> 1,0 mmol/l	<0,8 mmol/l	<0,8 mmol/l vanwege pathologie
Cholesterol	LDL	< 2,5		
Cholesterol	TC			
Cholesterol	Triglyceriden*	< 1,7 mmol/l;	> 4,5 mmol/l, > 10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts.	TG > 4,5 mmol/l, indien >10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts.
Buikomvang*	in cm	≤ 94cm (mannen) ≤ 80cm (vrouwen)		middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen;
BMI	kg/m <sup>2</sup>	18,5-24,9		
<b>Metabool syndroom*</b>		Geen componenten aanwezig		<b>BELANGRIJK: Van een metabool syndroom is sprake indien ten minste 3 van de volgende 5 componenten aanwezig zijn, maar neemt maar 1 waarde mee van de bloeddruk en bloedglucose:</b> middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen; triglyceride ≥ 1,7 mmol/l; HDL-cholesterol < 1,0 mmol/l bij mannen en < 1,3 mmol/l bij vrouwen; systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of diastolische bloeddruk ≥ 85 mmHg; nuchtere serumglucosewaarde ≥ 6,1 mmol/l

# Werkwijze: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)

## Leefstijlcheck

Versie 1.0

**Arts en Leefstijl**  
✓ Check

**De Leefstijlcheck**  
Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2. Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten? **Hier wil ik aan werken:**

2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)

3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweeten)

4. Ben je tevreden over je gewicht?

5. Lukt het je om niet te roken?

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?

7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?

8. Haal je voldoende uit je werk of hobby?

9. Slaap je goed?

10. Kun je goed ontspannen?

11. Zit je lekker in je vel?

12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)

- Wering geldzaken
- Familiezaken
- Stress
- Woon situatie
- Anders, nl

Vereniging Arts en Leefstijl

## Meetwaarden

**De Apotheek Gezondheidscheck**

Naam: ..... Geboortedatum: .....  
Lengte: ..... Gewicht: .....

BLOEDDRUK	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Systolisch	.....	< 130 mmHg
Diastolisch	.....	< 85 mmHg
BLOEDSUIKER	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
.....	.....	< 5,6 mmol/l nuchter
.....	.....	< 7,8 mmol/l niet nuchter
BURKOMVANG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Vrouw	.....	< 88 cm voor vrouwen, klein < 80
Man	.....	< 102 cm voor mannen, klein < 94
TRIGLYCERIDEN	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
.....	.....	< 1,7 mmol/l nuchter
HDL	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Vrouw	.....	> 1,3 mmol/l nuchter
Man	.....	> 1,0 mmol/l nuchter
METABOOL SYNDROOM	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
.....	.....	< 3
OVERIG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
BMI	.....	18,5-25
LDL	.....	< 2,5 mmol/l
Totaal cholesterol	.....	< 5,0 mmol/l
Triglyceriden/HDL	.....	< 1
Buikomvang/lengte	.....	< 0,5

*Le Apotheek Gezondheidscheck*

Leefstijlapotheekers

## Toelichting, advies en/of doorverwijzen

**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 (bruine) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussenborstjes
- 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

**Beweging**

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

**Verbinding**

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

**Ontspanning**

- Doe regelmatig een (kort) ademhaling- of meditatietoefening
- 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 slaapritme aan
- Slaap in een koel, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een aconstruueel waarb je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

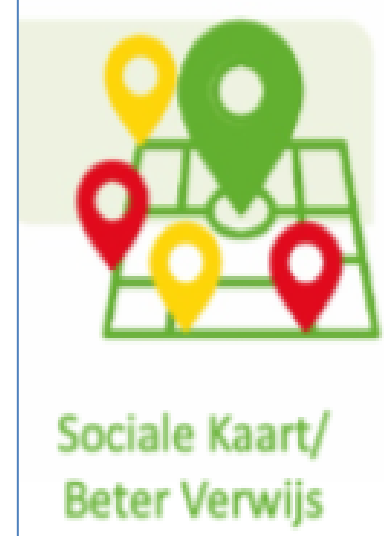
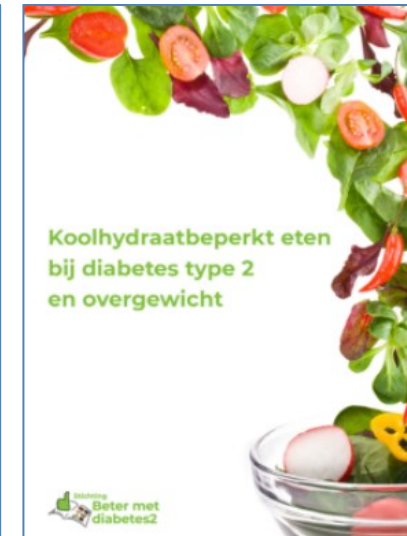
**Middelen**

- 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

**Alle rechten voorbehouden.**  
Het in deze toelichting gegeven advies is bedoeld ter ondersteuning van een gezondheidscheckprogramma bestaand uit vijf stappen. Het is niet bedoeld als vervanging van medisch advies, het advies van de huisarts, of andere medische of andere gezondheidszorgverleners.

**Arts en Leefstijl**  
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



# AFSLUITENDE PRESENTATIE

## DAG 6 OPLEIDINGSDAG

### LEEFSTIJLAPOTHEKERS

Gezondheidshuis Aktie Plan (GAP)

Wei Kuen Tang



# WAT IK DE KOMENDE PERIODE BEREIKT WIL HEBBEN OM DE APOTHEEK TE EVOLUEREN TOT EEN GEZONDHEIDSHUIS:

- ▶ - Op afspraak Gezondheidschecks uitvoeren. Belangrijk om ook het team in mee te nemen;
- ▶ Team is nu al bezig met wat aan leefstijl te doen, m.n. tijdens lunchpauzes elkaar inspireren en met elkaar bespreken;
- ▶ Ongevraagd een leefstijladvies bij een EU/VU antibioticum-kuur bij UWI. Het team neemt dit over en spiegelt dit ook bij zichzelf.

# WELKE HULPBRONNEN HELPEN MIJ DIT DOEL TE BEREIKEN?

- ▶ - Gezondheidschecks: Zelf en het team de nascholing volgen via Benu, misschien ook vaccinatie (hepatitis B?) nodig;
- ▶ Meer in de literatuur duiken, ook het team aansporen meer literatuur te lezen of anders samenvattingen bespreken met het team;
- ▶ Team ook leren om patiënten, die vragen hebben die leefstijl-gerelateerd zijn, te herkennen.

# ACTIES TE ONDERNEMEN OM DIT TE LATEN SLAGEN:

- ▶ < 1 maand:
  - ▶ Inschrijven en volgen van nascholing Benu gezondheidscheck;
  - ▶ Inschrijven en volgen van nascholing demedicalisering via Benu;
  - ▶ Sociale kaart opzetten.
  
- ▶ < 1 jaar:
  - ▶ Openzetten afspraken voor Gezondheidschecks;
  - ▶ Sparren met huisartsen, die GLI aanbieden;
  - ▶ Team, 1 of 2 assistentes, die affiniteit hebben met gezondheidschecks ook opleiden;

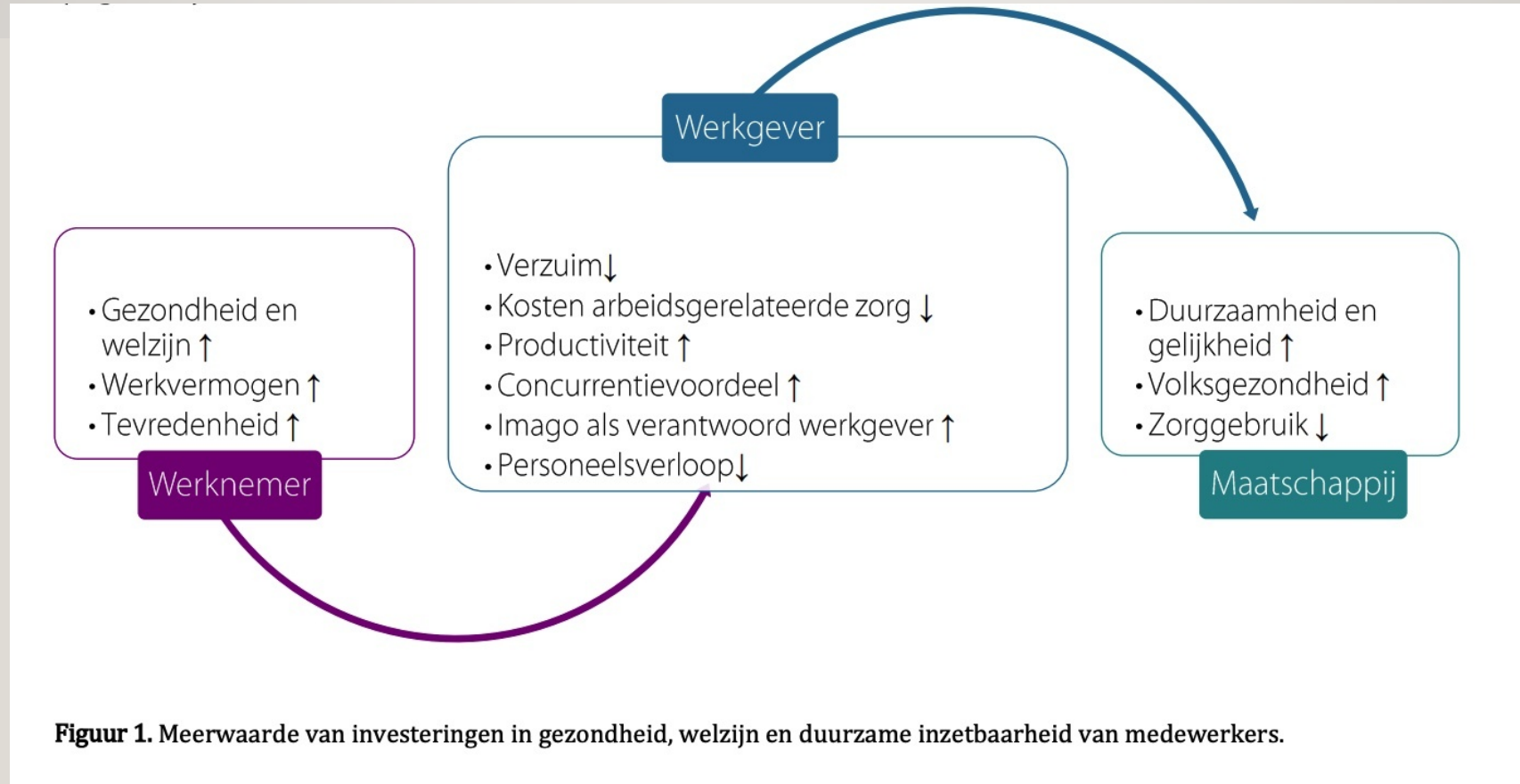
# LEEFSTIJL NAAR MIJN PRAKTIJK



**APOTHEEK**  
MEDISCH CENTRUM BRIELLE

1. Leefstijl boodschap uitdragen (via 'lokale' media)
2. DM2 patiënt van de insuline af (samenwerking met de huisarts/POH)
3. Vanuit Medisch Centrum gezamenlijk aandacht: Gezond Brielle
4. ACZHE: aandacht voor leefstijl

# LEEFSTIJL BEGINT ACHTER DE BALIE!



**Figuur 1.** Meerwaarde van investeringen in gezondheid, welzijn en duurzame inzetbaarheid van medewerkers.



# BRAVO+APOTHEEK!

---

- **B**: sportpas voor medewerkers, wekker om te bewegen, smartwatch!
- **R**: rookvrije zone rondom apotheek/centrum, hulp bij stoppen met roken!
- **A**: alcohol vrije dranken, ook tijdens uitjes!
- **V**oeding: fruit op het werk, gezonde lunch, advies diëtist!
- **O**ntspanning: helpen bij alle vormen van stress, bieden therapie en ondersteuning waar nodig!



**Een dikke plus voor medewerkers om hier te mogen werken !**

# EXTRA TOOLS

---

- Healthcheck;
  - Individueel (stresscoach, vitaliteitscoach)
  - Groep (workshops, wandeling, sessies)
- Werkplekonderzoek;
- Activiteitenonderzoek;
- Opleidingen;
- Samenwerkingsonderzoek;
  - Diëtist;
  - Fysiotherapeut;
  - Psycholoog.



# Leefstijl in Beverwaard

Beterwaard

Bewegenwaard

leefstijlschap

# 2diabeat (Beterwaard)

- Oproep e-mail KNMP
- Contact gezocht met organisatie
- Verkennersbijeenkomst georganiseerd (16 mei)
  - POH-S, wijkcoördinator, bekende beverwaarder, wijkverpleegkundige, SOL
- Startpositie 6 september
- Gepland: inloopmiddag in huis van de wijk 8 november
  - Input verzamelen van wijkbewoners



# 2diabeat (Beterwaard)







Tom Oortbeke  
bestuursvirtuus

ERROL ESRAJAS  
St. Raymond

MERIJN HANLJK  
fysiotherapeut

CORINE VAN DER STELT  
POH-GG

CORINE LUIJENDIJK  
huisarts

MARIJE  
Geneesk



# Bewegenwaard

- Bestaand succesvol format
- Gezondheidscentrum, beweeg- en sportverenigingen, winkeliersvereniging, lokale ziekenhuis



# Leefstijlchap

- Week van de valpreventie eerste keer
- Ieder kwartaal een ander thema waar we makkelijk op in kunnen spelen
- Gekoppeld aan social media





# *Leefstijlapotheker*

W A L A A   A B D E L H A D I



*Begin*



# Vitnodiging & manifest



- April 2021
- Ooit ziekenhuisapotheker die ook dacht het kan anders
- The Institute For Functional Medicine
- Jaar later post Rogier op linkedin → Opleiding leefstijlapotheker

*Le Apo's*  
LEEFSTIJLAPOTHEKE®S



# Wat nu?

- Directe omgeving → bewust maken en waar nodig helpen/begeleiden.
  - Goede vriendin → 38 jaar, 54kg, pre-diabeet, roker.
  - Familielid → 69 jaar, overgewicht, > 10 jaar diabetes, hypertensie, inactieve leefstijl en nog meer
- Lead Healthcare apotheker
  - Bewust maken teams
  - Medicatiebeoordelingen anders benaderen
- Opleiding → reis is nog niet voorbij





# LEEFSTIJL IN DE APOTHEEK

# Hoe worden we een gezondheidshuis

- Leuk en interessant
- Lobby voor gezonder leven
- Mensen motiveren en inspireren
- Dankbaarheid daarvoor
- Werk wordt er leuker en gevarieerder door
- Miniprojecten/VBI aan de balie inspirerend voor team

# Belemmering

- Levert vooralsnog niks op en kost zelfs geld en tijd
- $Tijd = Geld$

# Welke hulpbronnen helpen doel bereiken

- Website leefstijlapotheek voor inspiratie
- App groep leefstijlapotheekers
- Rijnmond apothekers ( start leefstijl werkgroep)

# Waar richten we ons op

- Samenwerking opzoeken in de regio
- Subsidies uitzoeken en aanvragen ( bv leefstijl op recept)
- In de tussentijd in de apotheek aan de slag met VBA ( stoppen met roken en benzomoe)
- Wisselend gezondheidsschap in de publieksruimte
- Eerst de schappen 1 voor 1 eigen maken in het team
- Dan VBA leefstijlroer aan de balie starten



# Tijdspad

- Binnen 1 Week : aanmelden bij Rijnmond apothekers voor werkgroep, uitwerken GAP
- Binnen 1 maand: inventariseren wat er allemaal al is ( leefstijlapothekerssite) en navraag gemeente (Hillegersberg/lansingerland)
- Leefstijlwerkgroep leden diverse gemeenten in Rotterdam
- Binnen een jaar: leefstijlapothekers werkgroep opgericht
- Doel: aansluiting vinden bij leefstijlartsen, dietisten, fysiotherapeuten, leefstijlcoach ( hoe doen niet WO/HBO opgeleide coaches de declaratie?)
- Contact zoeken met Rijnmond dokters wat zij aan leefstijlwerkgroepen hebben.

# Wie ondersteunt ons



# Eindopdracht



*The floor is yours*

# Preventie en leefstijl in het Ikazia Ziekenhuis

Poli Polyfarmacie en leefstijladvisering  
Teamtraining Leefstijlprogramma

# Gezondheidshuis Actie Plan

1. Wat wil ik de komende periode bereikt hebben om de apotheek te laten evolueren tot een gezondheidshuis?

Implementatie van leefstijladviezen als vast onderdeel van het Polyfarmacie spreekuur en het laagdrempelig geven van leefstijladviezen aan patiënten in de apotheek om zo tot een gerichte aanpak te komen in samenwerking met verschillende zorgverleners in de regio.

2. Wat belemmert mij bij het bereiken van de doelen?

Tijd om dit daadwerkelijk te initiëren binnen de apotheek en in de regio. Het vinden van de juiste zorgverleners om ons heen.

3. Welke hulpbronnen helpen mij dit doel te bereiken?

Studenten van de minor Leefstijl op de Hogeschool Rotterdam zullen eind dit jaar in opdracht van ons onderzoeken welke initiatieven bestaan in de regio Rotterdam(-Zuid) en welke mogelijkheden er zijn voor ons om daarbij aan te sluiten.

4. Op welke topics ga ik mij richten?

- a) Leefstijlroer op Poli Polyfarmacie
- b) Samenwerking zoeken in de regio
- c) Scholing en bewustwording bij apotheekteam

5. Welke acties ga ik ondernemen om dit alles te laten slagen?

- Implementatie Leefstijlroer bij Poli Polyfarmacie per januari 2024
- Aansluiten bij onderzoek Leefstijl in november 2023
- Scholing team m.b.v. online Leefstijlprogramma dokter Tamara start Q4 2023

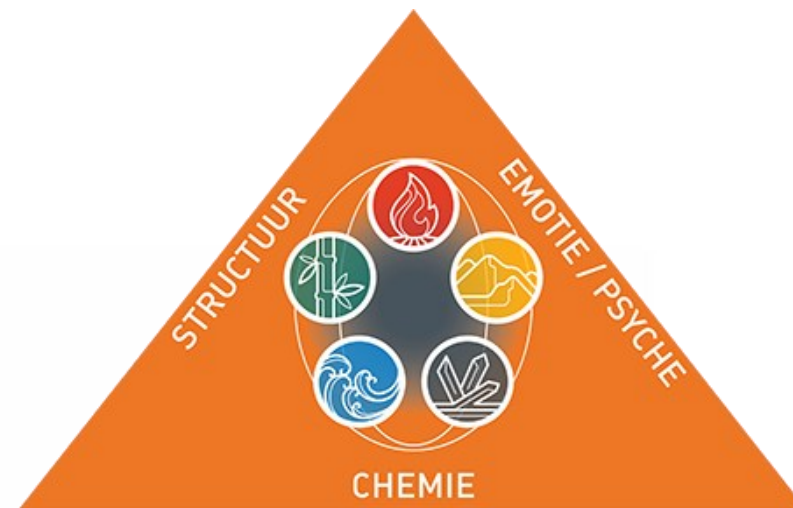
6. Wie ondersteunt mij in dit proces?

Collega (ziekenhuis) apothekers



# Patiëntcasus

Madelinde Vaane



# Van overleefstyle naar leefstyle...

- Apotheek casus of
- Patiënt casus







## Toeval of niet...?

- Kinesiologie oefensessie
- Meisje 11 jaar
- Gewicht onbekend, maar volslanke dame qua postuur.



## Voortesten & laten verrassen door lichaam

- Voortesten >> vocht, oogrotatie, switching uit balans
- Lichaam laten verrassen >> Spijsvertering
  - Ontlasting besproken “normaal”
  - Hoeveel drink je? “Paar slokken uit Dopper fles.”
  - Hoeveel wilt je lichaam? 2 flessen Dopper/dag (= 1,2 l)



# Techniek spijsvertering

- Specifieke indicatorspieren getest
- Galblaas >> zwakke testuitslag
- Verwezen naar stukje voeding bij Galblaas
- Wat blijkt... Vitamine A tekort & minder suiker geeft het lichaam aan.



## Uitvraag voeding

- 's Ochtends boterham met chocopasta
- Soms cruesli...
- Tijdens lunch: boterhammen met chocopasta.
- Tussendoortje: mueslireep.
- Zodra ze thuis is, dan allereerst snoepen



## Besproken: waarin zit vitamine A?

*Vitamine A komt voor in lever, vis, eierdooier, melk en melkproducten, donkergroene bladgroente en koolsoorten en geeloranje gekleurde vruchten en groenten.*

- Wortelen
- Wortelwraps
- Griekse yoghurt
- Andere opties als tussendoortje Ze leefde helemaal op.



## In the end

- Ze heeft zelf een boodschappenlijstje geschreven voor haar moeder met allemaal gezonde – lekkere – voedende voedingsmiddelen.
  - En 1 mini croissantje 😊
- Moeder appte dat ze 's avonds nog helemaal enthousiast was van alle ideeën.
- Nu voor mooi vervolgen.





## Epiloog

“Met M gaat het goed, ze kiest gezondere dingen zoals snackwortelen en heeft minder zoetbehoefte geeft ze aan. Ze lust nog steeds chipjes en koekjes, maar de gedachte aan sommige dingen zoals ijs en en snoep maakt haar nu al misselijk. Mooi wat je balans tewegg heeft gebracht! Zo fijn!”

neek



# Dienstapotheek



# Vitaliteit medewerkers

- Binnen een week: projectgroep samen met 3 apothekersassistenten
- In november: aangeven op werkoverleg belang van vitaliteit. leefstijlroer
- Over een jaar:
  - Gezondere kantine
  - Bewustzijn invloed onregelmatige tijden op de vitaliteit
  - Faciliteren sporten ?



# Vitaliteit medewerkers

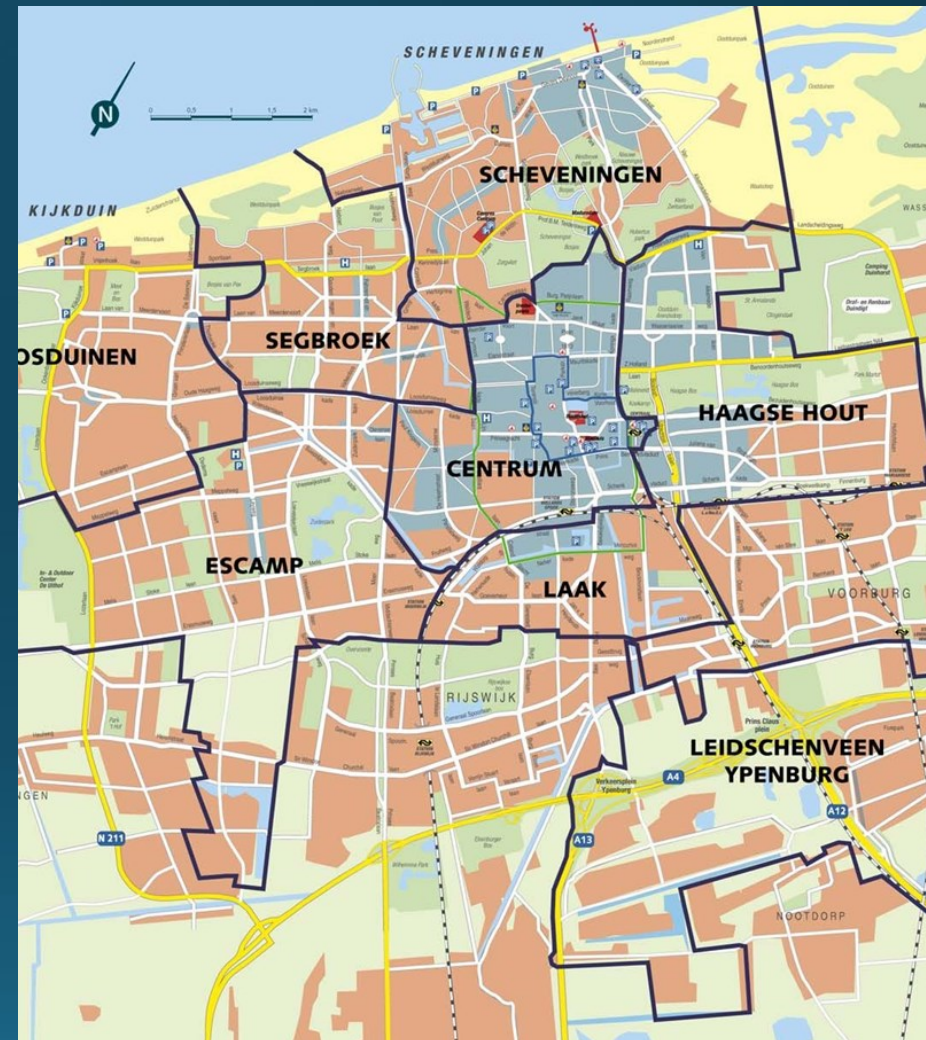
- Buddy / hulpbron:
  - Nieuw roostersysteem, waarbij assistentes meer invloed hebben op het rooster. Kennis over invloed onregelmatige diensten op je vitaliteit
  - Kantine: praktijkmanager huisartsenpraktijk man
  - Sporten: nog niet bekend





De rol van de apotheker

# Leefstijl in de Haagse regio



# Regionale plannen

- Oprichten regionale Leefstijl werkgroep van apothekers
- Samenwerking met huisartsenorganisatie/GLI coaches
  - Samenwerking met gemeente op valpreventie
  - Samenwerking in de wijk met o.a. buurtsportcoaches, welzijn
  - Aantal apotheken uitbreiden die deelnemen aan de Diabetes Challenge
  - In kaart brengen wie doet wat

# Leefstijl of Leefgewoonte





# Eindopdracht



*The floor is yours*

# Integrative Pharmacy

Hoe de Nederlandse apotheker zich ontwikkelt  
tot integraal zorgverlenend apotheker

Nienke Oosterhof, apotheker I.M.,

Eindopdracht Opleiding Leefstijlapotheker, 4 oktober 2023



# Filosofisch inzicht

---

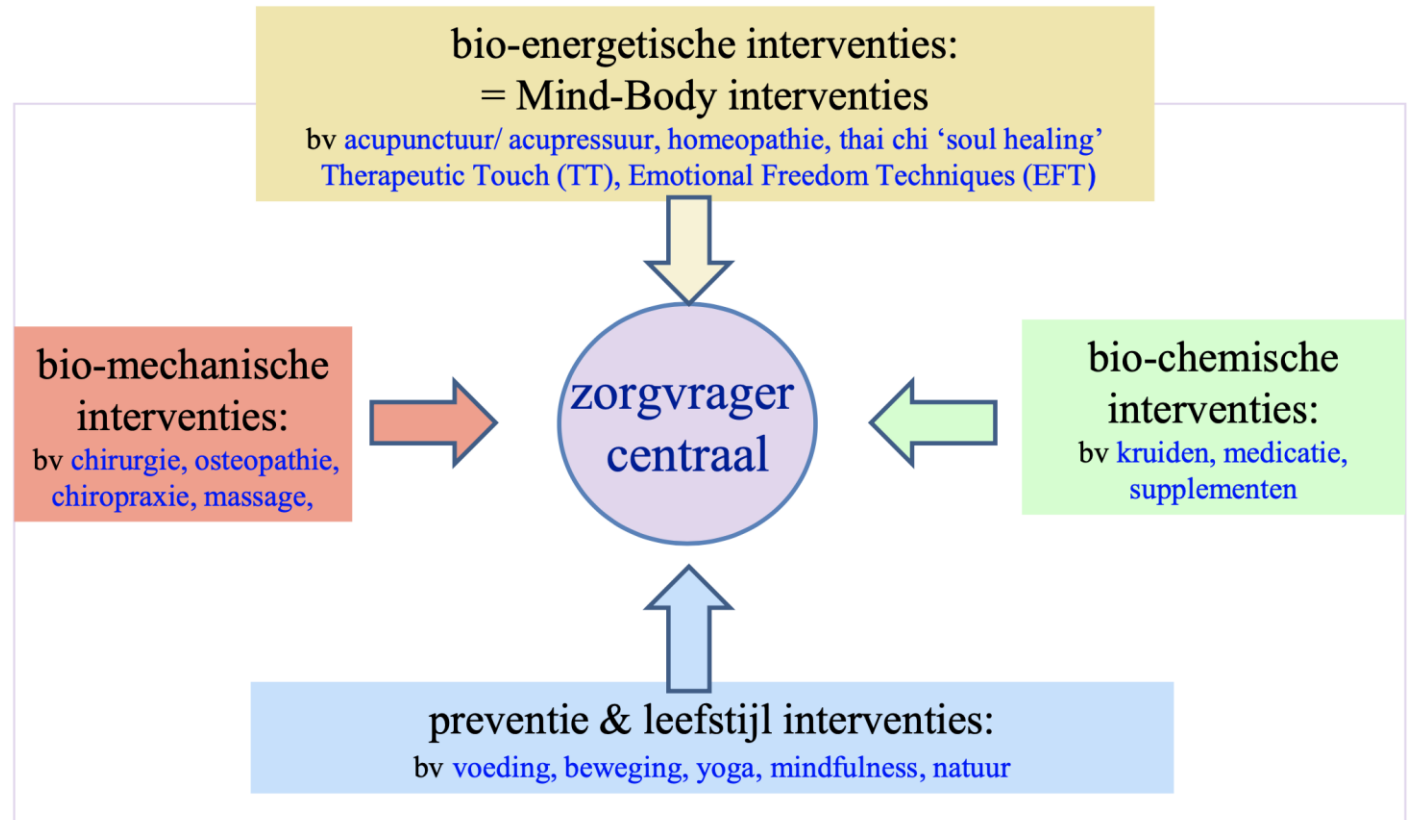
'Het **enige** wat  
ik **weet**,  
is dat ik **niets**  
**weet.**'

Socrates



**\*indeling Gezondheid bevorderende interventies  
volgens National Center for Complementary and Integrative Health (NIH)**

- (uit presentatie Bongers, okt'19)



# Ethisch raamwerk en EBM

---

- Bron: Cohen H, Kemper KJ.  
Complementary Therapies in Pediatrics: A  
Legal Perspective. Pediatrics 2005;115;774



		<b>Effectief</b>	
		<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
<b>Veilig</b>	<i>Ja</i>	<b>Aanbevelen</b>	Tolereren
	<i>Nee</i>	Monitoren	Afraden

# Hoe ga ik dat doen?

---

Nov'23: Opzeggen huidige functie bij Zorgapotheek

---

Wintermaanden: Braak liggen; tijd nemen voelen en ontdekken

---

2024 e.v.: Vervolg inzetten op haalbaarheid, werkplezier en toekomst van de Integrative Pharmacy, waarbij de apotheker een centrale zorgverlenersrol speelt omtrent het welzijn van de “actiënt” in samenwerking met andere zorgverleners en ervaringsdeskundigen



# Online zichtbaarheid vergroten

Sandra Dieleman - Leefstijlapotheker - 4 oktober 2023



# Online zichtbaarheid vergroten

Sandra Dieleman - Leefstijlapotheker - 4 oktober 2023

## Voorbeelden van apotheken op sociale media

De beroepsgroep beschikt met 2.000 openbare apotheken in het land over een eigen pr-machine. Benut ook de mogelijkheden van sociale media en bekijk de accounts van collega- apothekers. Ter inspiratie enkele voorbeelden van Instagram accounts:

- @service\_apotheek;
- @service.apotheek.schuilenburg | Service Apotheek Schuilenburg in Amersfoort;
- @serviceapotheekboz | Service Apotheek BoZ in Bergen op Zoom;
- @benuapotheekrucphen | BENU Apotheek Rucphen.

→ **Bekijk de 25 tips om jouw online zichtbaarheid te vergroten**

### Toolkit: maak je als medicatiesp

- 12 tips om L slim in te ze
- Themakaler
- Lokale pub
- 25 tips om zichtbaar**
- Apothekers in de med
- Tips voor maken van video's
- Inspiratievoorbeelden
- Pod pillen: Instagram en podcast
- Idee of suggestie voor de toolkit?





benuapotheekrucphen

Profiel bewerken

Archief bekijken

Advertentietools

615 berichten 385 volgers 298 volgend

BENU Apotheek Rucphen

Ondememer

www.benu.nl/apotheek/rucphen



Gezondheid



Cent Pur Cent



Gd sports



Caudalie



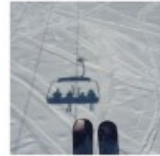
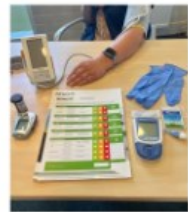
Nieuw

BERICHTEN

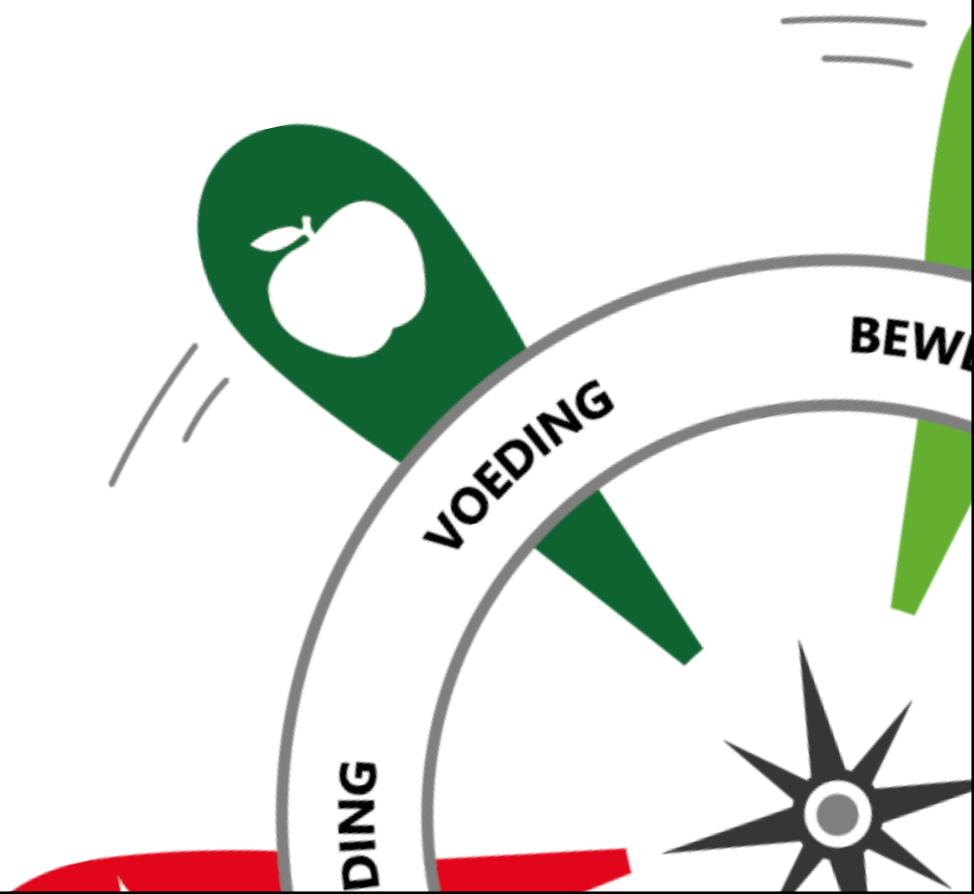
REELS

OPGESLAGEN

GETAGD

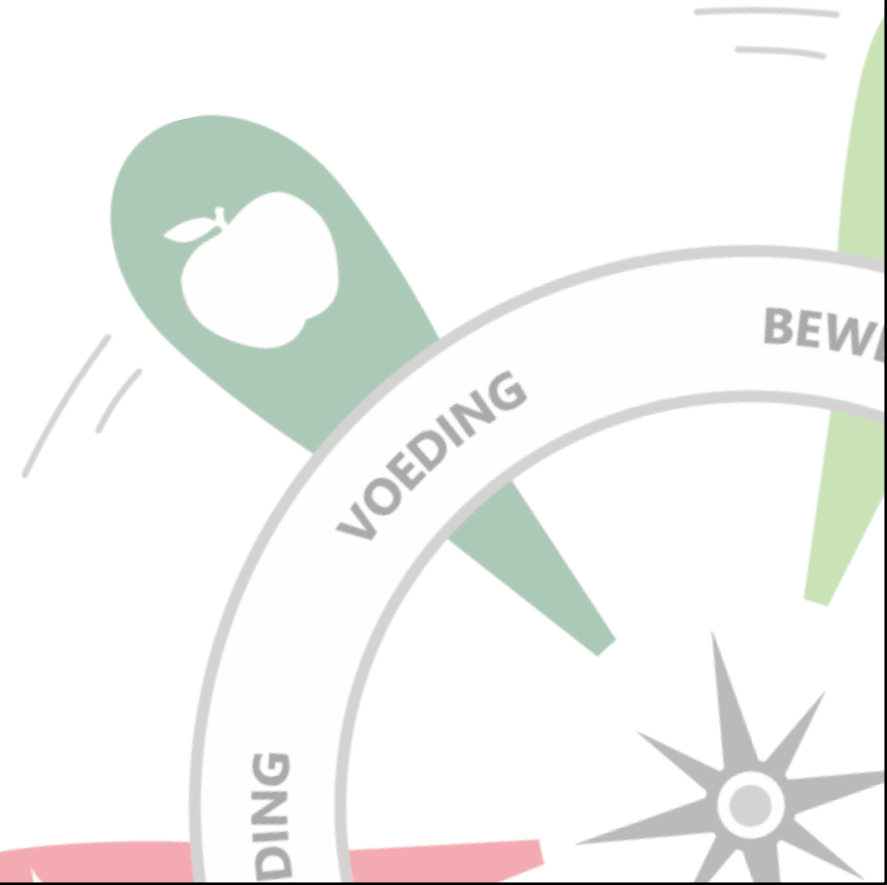
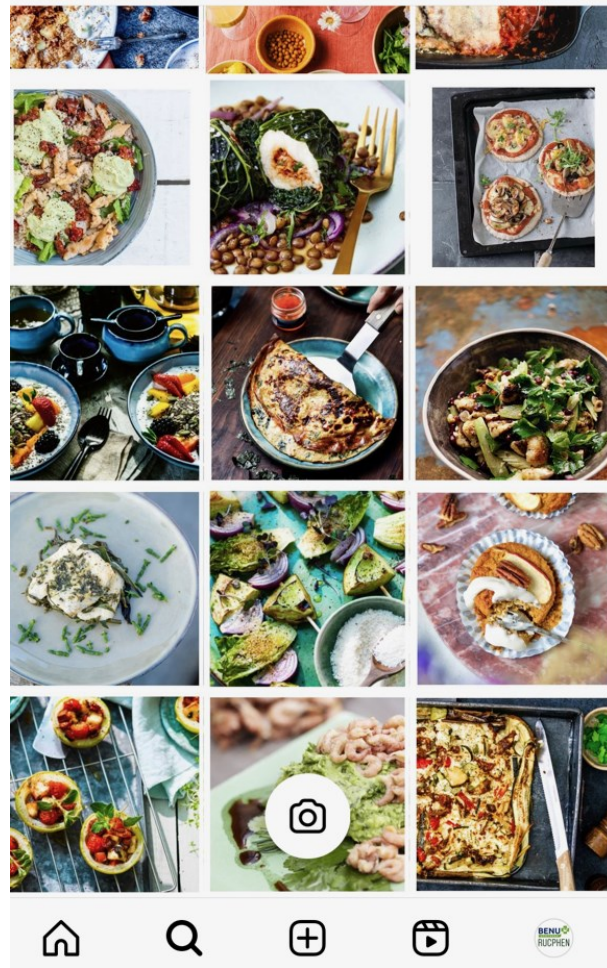








# #gezondag







**benuapotheekrucphen** Wat stop je in een broodtrommel (en eten ze op)?

Een ideale broodtrommel bevat een beetje van alles: hij is vullend, gezond, lekker en het liefst ook nog een beetje leuk. Die Pinterest-perfect trommeltjes vind ik altijd een tikkeltje intimiderend en wat onrealistisch voor iedere dag, maar je kunt zelf best een eind komen.

- Boterhammen 🍞 blijven bij ons toch de basis van de broodtrommel
- Wraps in plaats van boterhammen
- Groente: worteltjes, paprika, tomaatjes, komkommer 🥕🍅🥒
- Gedroogd fruit: abrikozen, rozijntjes
- Hardgekookt eitje 🍳
- Fruit : druifjes, appeltje, peer, mandarijntjes 🍇🍏🍌🍊
- Stukje hartige taart
- Pannenkoek of poffertjes 🥞
- Koude pasta salade

Gebruik vooral je **FANTASIE**: zolang je er voor zorgt dat je kinderen het eten makkelijk zonder bestek kunnen eten zonder alles onder te smeren kun je alle kanten op **VARIEER**: het hoeft niet veel tijd te kosten om een gevarieerde trommel te maken maar het maakt je trommel een stuk aantrekkelijker voor je kinderen

**BEREID het VOOR**: je moet van te voren even bedenken wat je allemaal in de trommel wil stoppen als je je wekelijkse boodschappen doet. Gedroogd fruit kun je prima in bulk in je voorraad kast bewaren, groentesnacks van te voren snijden en luchtdicht bewaren scheelt 's morgen een hoop snijwerk.

**SMAKELIJK!** 😊

Bewerkt · 2 w.

BEWA

DIN



benuapothekrucphen



benuapothekrucphen "Wat wil je drinken?" "Doe maar iets fris." Je hoort het vaak op terrasjes, feestjes en verjaardagen. Niet zo gek, want we drinken veel frisdrank 🍹.

Wist je dat frisdrank de grootste bijdrager is aan onze dagelijkse suikerconsumptie? 🍷  
De hoeveelheid suiker in frisdrank beïnvloedt je bloedsuiker. Wist je dat iedere dag een blikje frisdrank (330 ml) het risico op diabetes type 2 met 20% verhoogt? ☑️  
"Dan neem ik toch een light frisdrank?" zeg je nu waarschijnlijk. Maar let op, de naam 'light' op frisdrank betekent dat er minimaal 30% minder suiker in zit. Lees daarom goed het etiket, want er kan dus nog steeds suiker in zitten.

Wat je wel altijd kunt drinken is water, thee of koffie, uiteraard zonder suiker. Maak bijvoorbeeld fruitwater, kruidenthee of gemberthee.

#mindersuiker #frisdrank #diabetes #cola #suiker #gezondheid #apotheek #rucphen #benu  
8 w.



studiohaar @willem\_elsten @guuselsten

8 w. Reageren



Statistieken bekijken

Bericht promoten



jansen\_tony\_78 en 9 anderen vinden dit leuk  
2 AUGUSTUS







benuapothekrucphen



benuapothekrucphen Vind je het lastig om elke dag 2 liter water te drinken?

Pimp het dan met fruit en 🌿 kruiden.

🍋 of limoen en munt is een klassieker.

🍅 Pomelmoes met tijm is heerlijk verfrissend.

🍓 🍌 en basilicum of

🌸 Lavendel en blauwe bessen als het wat specialer mag zijn.

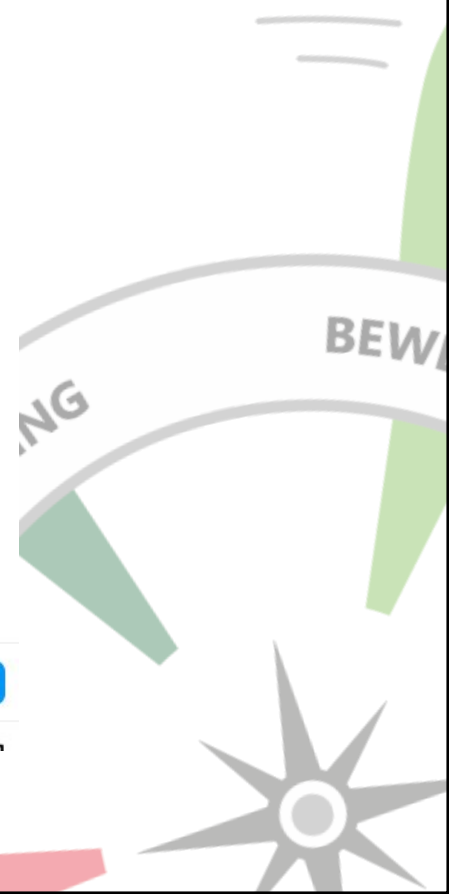
Drink meer water, hou je lichaam gezond.

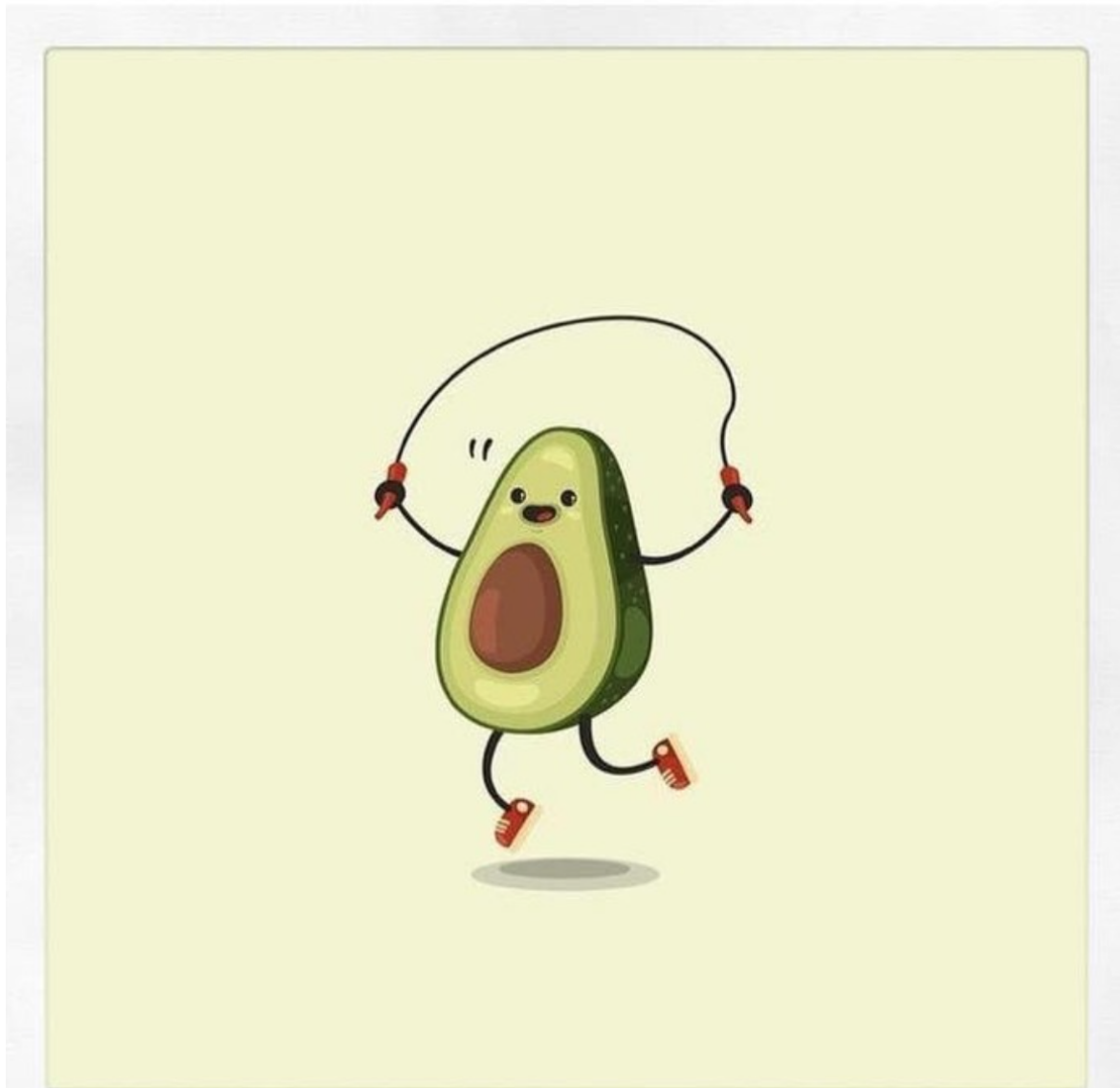
#water #goals #fruit #benu #benuapothekrucphen

63 w.

[Statistieken bekijken](#)

[Bericht promoten](#)





benuapotheekrucphen



**benuapotheekrucphen** Naast evenwichtige voeding is voldoende beweging cruciaal voor een gezonde levensstijl. Je hoeft geen topsporter te worden: door zitten, staan en bewegen voldoende af te wisselen kom je al een heel eind!

Tips:

Neem de trap in plaats van de lift, doe boodschappen te voet of met de fiets, loop eens een blokje om als je te vroeg bent op een afspraak, las dagelijks een avondwandeling in...

Zo kom je makkelijk aan 30 minuten bewegen per dag!

Wat deed jij vandaag voor je extra beweging?



#beweging #healthylife #benu #fitlife #benuapotheekrucphen #30minuten

73 w See Translation

View Insights

Boost Post



Liked by **anmarijnissen** and 3 others

5 MAY 2022



benuapotheekrucphen



benuapotheekrucphen Flawless Friday is here!! 🥰  
Kom jij langs vandaag? 💖

#centpurcent #centpurcentmakeup #minerallovers  
#benuapotheek #benuapotheekrucphen #flawlessfriday

Edited · 52 w See Translation

[View Insights](#)

[Boost Post](#)



 Liked by **jill.janssens** and **14 others**  
30 SEPTEMBER 2022

 Add a comment

[Post](#)





benuapotheekrucphen



**benuapotheekrucphen** Een mens spendeert ongeveer een derde van zijn leven aan slaap. <sup>zZ</sup>

Goede slaap betekent dat je hersenen de tijd en de kans krijgen om zich te reinigen en om de indrukken van de dag te verwerken.

Goede nachtrust is enorm belangrijk en toch daar dit bij velen mis.

Meer weten? Spring gerust even binnen.

[#benuapotheek](#) [#benuapotheekrucphen](#) [#slaap](#) [#rucphen](#)

Edited · 77 w See Translation

[View Insights](#)

[Boost Post](#)



18 MARCH 2022



Add a comment

Post



benuapotheekrucphen



benuapotheekrucphen Oktober = STOPTOBER 🚭

Ben jij klaar om de eerste stap te zetten naar een rookvrij leven? Sluit je aan bij Stoptober en ontdek de kracht van stoppen met roken! 🤝

□ Stoptober is dé perfecte gelegenheid om samen met duizenden anderen te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober.

Met een slagingskans van 70% is het duidelijk dat Stoptober werkt en levens verandert. Als je meedoet, vergroot je je kans met maar liefst 5 keer om voorgoed te stoppen met roken. Stel je voor hoe geweldig het zou zijn om die vrijheid en gezondheid te ervaren en om elke dag vol energie te leven. Samen stoppen is niet alleen leuker, je houdt het met elkaar ook beter en langer vol.

Informatie over stoptober kun je vinden op de website [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) of via [@stoptobernl](https://www.instagram.com/stoptobernl)

Ook de Stoptober App helpt je om gemotiveerd te blijven. Elke dag ontvang je positieve berichten die je aanmoedigen om je stopproces door te zetten, ook als het even minder gaat. Samen kunnen we het! Laat deze Stoptober de maand zijn waarin je controle neemt over je gezondheid en welzijn.

#Stoptober #RookvrijLeven #Rucphen #benuapotheekrucphen #benu #GezondLeven #StoppenMetRoken #JouwReisNaarGezondheid

6 u.

[Statistieken bekijken](#)

[Bericht promoten](#)



benuapotheekrucphen



benuapotheekrucphen Op de verschillen na, zijn we allemaal gelijk!

Our ability to reach unity in diversity will be the beauty and the test of our civilization.

- Mahatma Gandhi -

44 w [See Translation](#)

[View Insights](#)

[Boost Post](#)

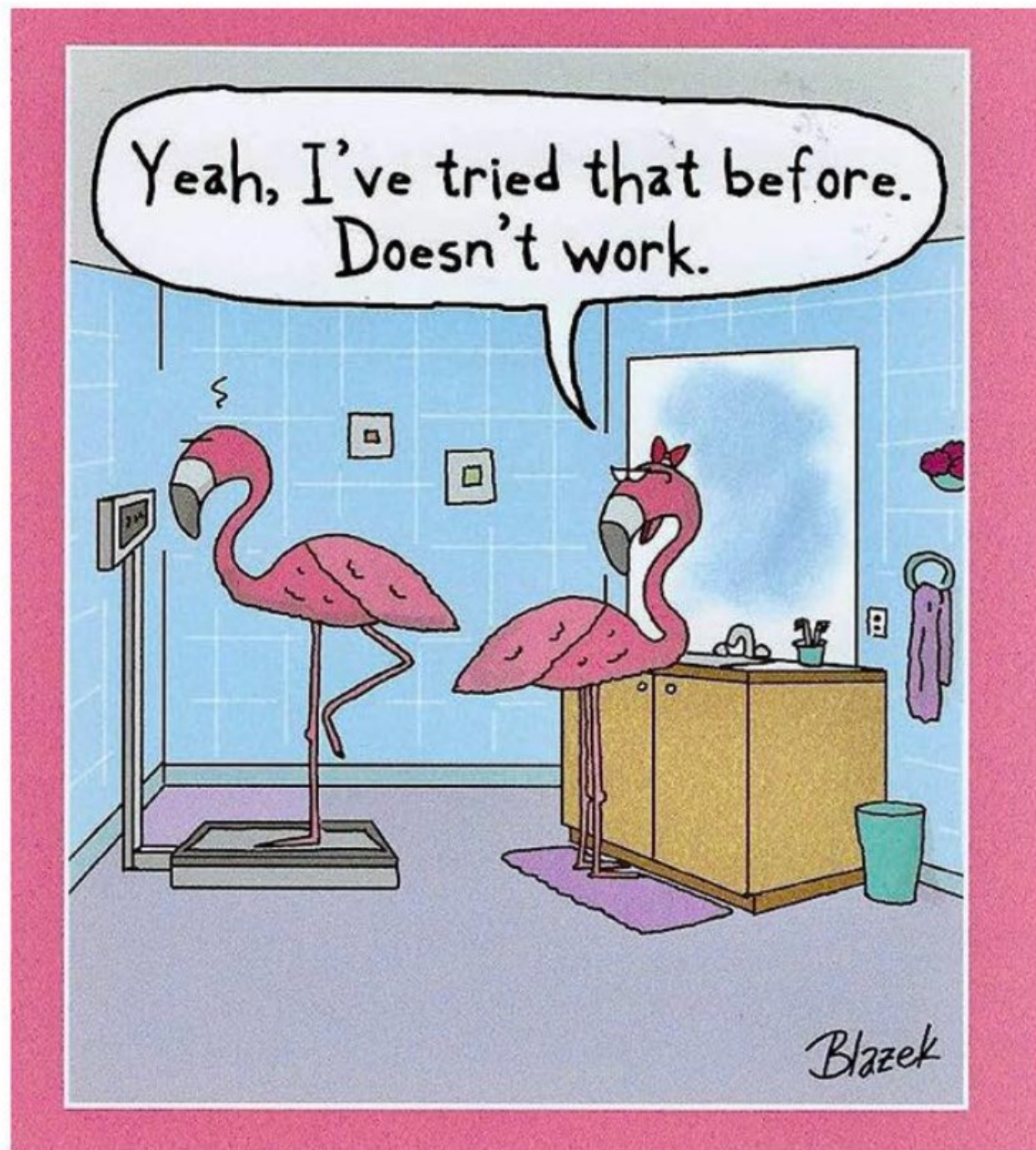


1 like

28 NOVEMBER 2022







 benuapotheekrucphen

...



benuapotheekrucphen 🦋 Een nieuwe week, een nieuwe start. Ben jij klaar om het roer om te gooien en werk te maken van een gezondere levensstijl? We helpen je graag op weg.

🦋 Tijdens een vrijblijvend gezondheidsgesprek kom je te weten wat je kan doen om je fitter en energiever te voelen. Enkele aanpassingen in je eet- en beweegpatroon kunnen al een groot verschil betekenen.

🦋 Benieuwd hoe jij de beste versie van jezelf kan worden? Maak een afspraak in onze apotheek en ontdek alles over jouw lichaam!

Wij maken graag tijd voor jouw gezondheid!

#Leefstijl #preventie #gezondheidshuis #leefstijlapotheeker #benu #benuapotheekrucphen #benu #gezondheidscheck

12 w.



apotheeklangenaken 🤔🤔




12 w. Reageren

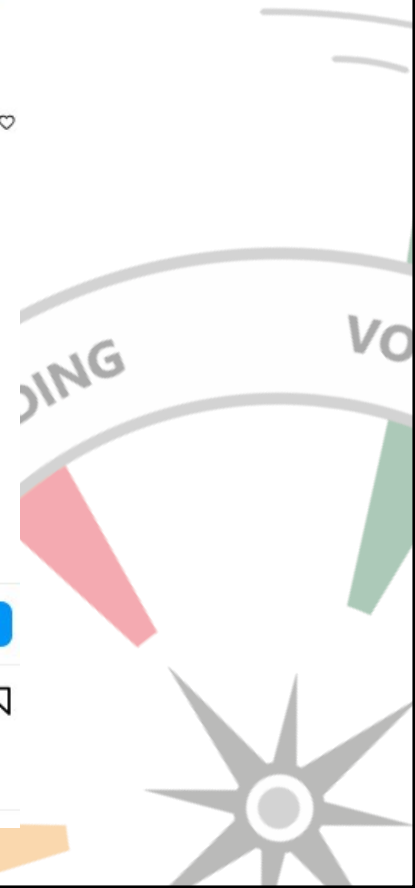
[Statistieken bekijken](#)

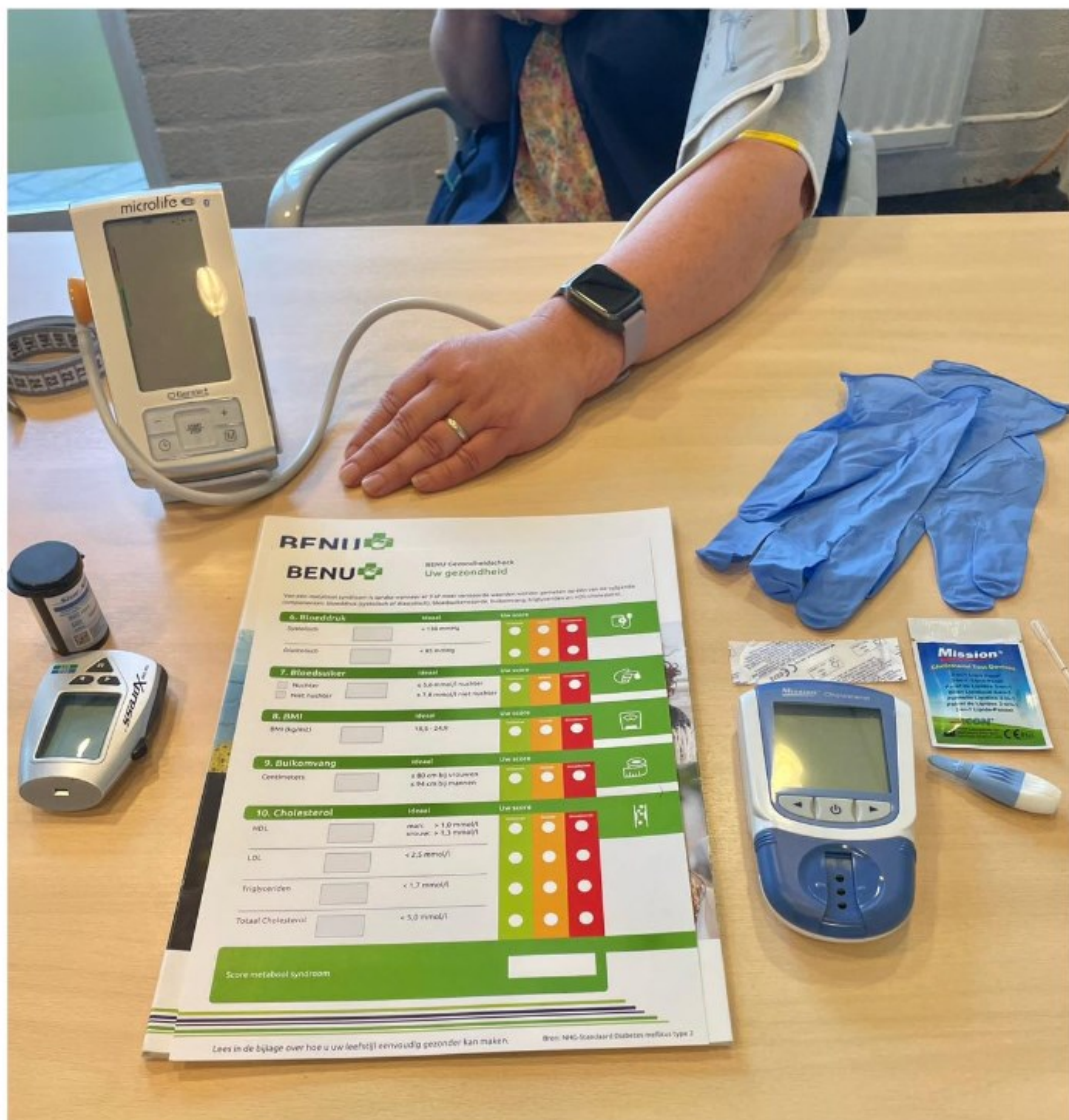
[Bericht promoten](#)



 debeteremiddenmoot en 5 anderen vinden dit leuk

10 JULI





benuapotheekrucphen



benuapotheekrucphen Test je gezondheid met onze BENU Gezondheidscheck.

- Direct uitslag
- Deskundig advies
- Persoonlijk gezondheidsrapport

Boek hier je afspraak:  
<https://www.benu.nl/services/gezondheidscheck>  
 2 w.

Statistieken bekijken

Bericht promoten





benuapotheekrucphen



20.451 views

Vragen?

[View all 245 comments](#)

2 DAYS AGO



**1. Uitgebreide Apotheekdiensten:** zoals medicatiebeoordelingen, medicatiebeheer voor chronische aandoeningen en farmacogenetische tests om medicijnen op maat te maken voor individuele patiënten.

**2. Samenwerking tussen Zorgverleners:** Gezondheidshuizen bevorderen de samenwerking tussen verschillende zorgverleners wat zorgt voor een holistische benadering van de gezondheid van de patiënt.

**3. Digitale Gezondheidszorg:** gebruik van geavanceerde technologieën, zoals telezorg, mobiele apps voor gezondheidsmonitoring en elektronische patiëntendossiers, om de zorgcoördinatie te verbeteren en de patiëntbetrokkenheid te vergroten.

**4. Preventieve Zorg en Welzijnsprogramma's:** zoals gezondheidscontroles, vaccinaties, gezondheidseducatie en wellnessworkshops om de algehele gezondheid te bevorderen.

**5. Patiëntgerichte Benadering:** waarbij de behoeften en voorkeuren van de patiënt centraal staan. Dit kan leiden tot meer gepersonaliseerde zorgplannen en behandelingen.

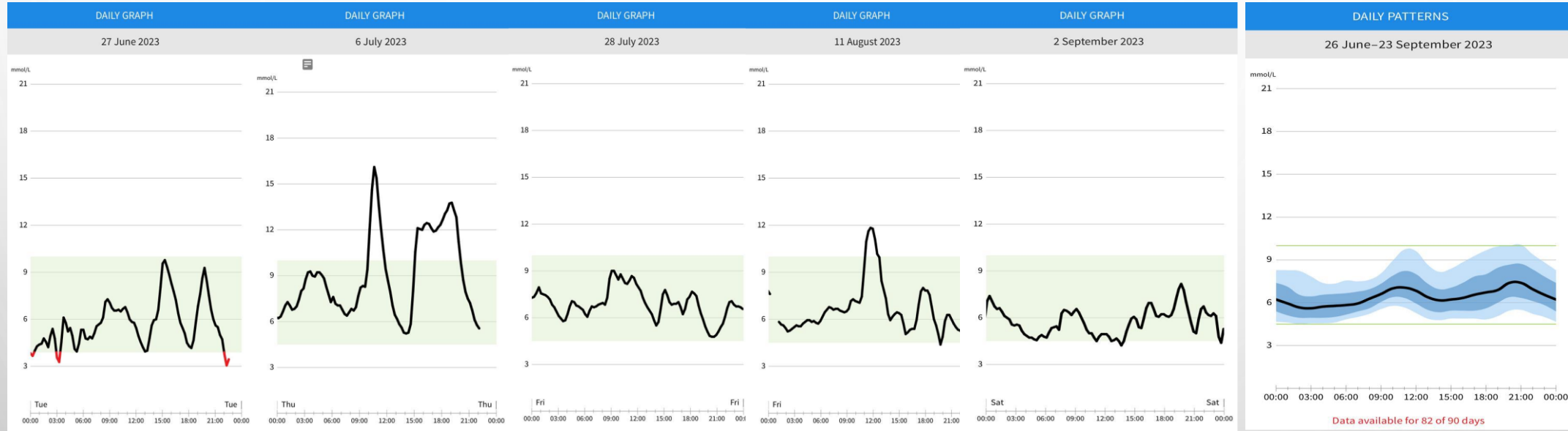
**6. Community Involvement:** Gezondheidshuizen zullen nauwer betrokken zijn bij de lokale gemeenschap, het organiseren van gezondheidsevenementen, screenings en educatieve programma's om de gezondheid van de bredere bevolking te bevorderen.

Het uiteindelijke doel: de gezondheidszorg transformeren van reactieve zorg naar preventieve, holistische en patiëntgerichte zorg, waarbij de nadruk ligt op het verbeteren van de algehele gezondheid en het welzijn van individuen en gemeenschappen.

## HULPVRAAG: 'IK WIL GEEN INSULINE SPUITEN WAT MOET IK DOEN?'

- DHR 50 JAAR, 22 JAAR DIABETES
- GEWICHT 90 KG, LENGTE 186 CM, BMI 26
- HB1AC 56 MMOL/MOL, NUCHTER 7,6 MMOL/L
- TC 5,2, HDL 1,47, LDL 3,30
- NF >90 ML/MIN
- THERAPIE: METFORMINE 2X1000, VILDAGLIPTINE 2X50, EMPAGLIFLOZINE 1X25MG, ROSUVASTATINE 5 MG
- DHR ERVAART DE SYMPTOMEN VAN DE HYPO'S EN HYPER'S
- KAN SENSORTECHNOLOGIE MIJ HELPEN OM MIJN DOEL TE BEHALEN?

# INTERVENTIE: FSL, SPORTEN, VOEDINGSADVIEZEN, SLAAP



## RESULTATEN

- IN ONGEVEER 3 MAANDEN 5,7 KG AFGEVALLEN, BMI NU 24
- HB1AC IS VAN 56 NAAR 42 MMOL/MOL GEDAALD
- DHR HEEFT VEEL MINDER LAST VAN SCHOMMELINGEN
- MIN 3 X PER WEEK SPORTEN, VOEDINGSADVIEZEN, SLAAP
- MEDICATIE NOG NIET AANGEPAST
- CHOLESTEROL WORDT LATER GEPRIKT
- 'NOG NIET EERDER IEMAND GEZIEN WAARVAN DE HB1AC IN 3 MND ZO STERK IS GEDAALD'

# *Amarant en leefstijl*

---



*jouw leven, jouw mogelijkheden*





**Leefstijl** · op 7-12-2021 · Laatst gewijzigd op 18-4-2023

Amarant draagt als organisatie een grote gedeelde verantwoordelijkheid voor de kwetsbare groep mensen waarvoor wij zorg en behandeling bieden. Door meer en gerichte aandacht te besteden aan een gezonde *leefstijl* als onderdeel van de behandeling/begeleiding en als basis in het dagelijks leven, wordt de gezondheid van cliënten positief beïnvloed. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met...



**Gezonde leefstijl (Kwaliteitsdialoog)** · op 1-7-2021 · Laatst gewijzigd op 10-8-2022

Medewerkers ondersteunen cliënten bij het bevorderen van een gezonde *leefstijl*. Lichaamsbeweging en gezonde voeding worden gestimuleerd. Er is aandacht voor hulpvragen gerelateerd aan de *leefstijl* zoals bijv. dag- en nachtritme, roken, drinken, drugsgebruik en lichaamsgewicht. Er is ook aandacht voor de gezonde seksuele ontwikkeling van cliënten. Cliënten krijgen informatie over...



**Goede omgeving (Bouwsteen 6) (Kwaliteitsdialoog)** · op 1-7-2021 · Laatst gewijzigd op 10-8-2022

De inrichting van de fysieke leefomgeving sluit aan bij behoeften van de cliënten en medewerkers die er gebruik van maken. De omgeving is veilig, schoon en duurzaam. De cliënten worden ondersteund bij het bevorderen van een gezonde *leefstijl*. Onder deze bouwsteen vallen de volgende thema's: Veilige en schone omgeving Passende leefomgeving...



**Diabetes** · op 8-6-2021 · Laatst gewijzigd op 13-12-2021

Diabetes Mellitus Diabetes Mellitus wordt in de volksmond ook wel suikerziekte genoemd. Het wordt zo genoemd omdat er sprake is van ophoping van suiker (glucose) in het lichaam. Er wordt geen of te weinig insuline geproduceerd. Wij kennen 2 soorten diabetes: Type 1: er wordt geen insuline aangemaakt en komt vaak al op jonge leeftijd voor. Deze groep is geheel afhankelijk van insuline-injecties of...

# initiatieven binnen Amarant

Binnen Amarant is veel expertise op het gebied van gezonde leefstijl. Verschillende disciplines houden zich bezig met preventie en het verbeteren van leefstijl van onze cliënten en medewerkers.

Vanuit de Goud studie zijn er binnen Amarant implementatiecoaches aangenomen om de adviezen vanuit de Goud-onderzoeken omtrent o.a. gezond eten en bewegen te implementeren op de werkvloer.

Overige initiatieven zijn: Gezond dorp, FIT project Jeugd en specialistische zorg 't Hooge Veer, Beweegkar Rijsbergen, Arbo initiatieven, Ommetje, bewegingsprogramma's vanuit fysiotherapie ter preventie van klachten en nog meer.



# initiatieven binnen Amarant

**Amarant**

## Danielle Bink

Danielle is als verpleegkundig specialist gespecialiseerd in gezonde slaap. Ze is ook betrokken bij het slaapteam en werkzaam binnen de divisie Jeugd

📍 Breda, Leuvenaarstraat

☎ 06-303 965 39

📄 Ontspanning



## Stijn Reijnen

Stijn is coördinator beweging en recreatie voor de divisies Jeugd en Intensieve Ondersteuning

📍 Tilburg, Daniel de Brouwerpark

☎ 06-517 959 01

📄 Beweging



## Gezonde leefstijl Amarant

## Lidewij Louwet

Lidewij is als begeleider werkzaam binnen de divisie Wonen in de Wijk en heeft budget gekregen om gezonde leefstijl te implementeren binnen haar eigen voorziening en ook daarbuiten.

📍 Boxtel, Woonvoorziening Ridder

✉ lidewij.louvet@amarant.nl

📄 Voor overige vragen en tips



## Thessa Thijs

Thessa geeft als activiteiten begeleider mindfulness lessen en ontspanningsoefeningen binnen de divisie Jeugd

📍 Breda, Leuvenaarstraat

✉ thessa.thijs@amarant.nl

📄 Ontspanning



## Lotte Henskens - van Hees

Lotte is als diëtist werkzaam voor Specialistische Zorg

📍 Tilburg, 't Hooge Veer

☎ 06-500 037 10

📄 Voeding



## Thomas van der Rijken

Thomas is als fysiotherapeut werkzaam voor de divisie Specialistische Zorg en betrokken bij de pilot "gezonde leefstijl" op de centrumlocaties

📍 Tilburg, Daniel de Brouwerpark en 't Hooge Veer

☎ 06-552 059 95

📄 Beweging



## Eline van Beerendonk

Eline is implementatie coach GOUD

📍 Tilburg, Daniel de Brouwerpark

☎ 06-552 204 89

📄 Onderzoek



# mijn initiatief

- 1<sup>e</sup> idee: beginnen bij de begeleiding
- dezelfde boodschap uitdragen door de hele organisatie
- multidisciplinair samenwerken
- kleine stappen



# mijn initiatief

*samen met diëtist en huisarts*

- ✓ clienten met diabetes
- ✓ voeding
- ✓ monitoring





# DE GROTE WELLUS & NIETUS QUIZ



EDITIE 2023 : MEHMET DARICI