

**Opleidingsdag 6:
Roken, alcohol, blue
zones & zingeving**



Eindopdracht



The floor is yours

Drs. Arno van der Louw

Leefstijl_apotheker voor valpreventie;

Voor volgend jaar wil de CAA (Coöperatie Arnhemse Apothekers) inzetten op **valpreventie**.

De gemeentes beschikken **vanaf 1/1/24** over specifieke uitkeringsgelden (SpUk) om valpreventieketens in te richten en programma's aan te bieden en bij de zorgverzekeraars is het dan opgenomen in de zorgverzekeringswet om de inzet van zorgverleners te financieren.

Dit beleid gaat overigens niet alleen over valpreventie maar ook over welzijn op recept, GLI, overgewicht bij kinderen (GO) en kansrijke start.

Inzoomend op valpreventie geldt dat:

- Er ca 7 patiënten per dag/regio Arnhem e.o. op de SEH komen door een valincident
- Er veel landelijke & regionale initiatieven zijn geweest (o.a. Rotterdam: Minder vallen door meer bewegen)
- Het opgenomen is in GALA (**g**ezond en **a**ctief leven **a**kkoord)/IZA
- Er een ketenaanpak valpreventie ouderen is/wordt opgezet. Zie <https://www.veiligheid.nl/adviezen/valpreventie-bij-ouderen#content>
- Het in 3 gebieden te verdelen is
 - **Primaire preventie:** men is nog niet gevallen maar wel instabiel. Hoe bereiken wij deze groep bv d.m.v. folders, digitale content?
 - **Secundaire preventie:** zorg nodig door val (resultierend in eenvoudige (wond)zorg tot ziekenhuisopname). Hoe voorkomen wij een 2^e val?
 - **Identificatie van kwetsbare ouderen** (benzo's, antihypertensiva, anticholinerge medicatie, leeftijd) en het afnemen van een medicatiereview, maar het vallen zelf kan ook een aanleiding zijn om een medicatiereview te doen.

De huisartsen in Arnhem e.o. (samen in Onze Huisartsen) sluiten aan bij dit project, een kaderarts Leefstijl is nauw betrokken. Dat betekent dat er ook een kaderapotheker Leefstijl zou moeten aansluiten!

Wat wordt er van deze leefstijl apotheker in deze verwacht:

- Actieve deelname aan dit/deze project/multidisciplinaire werkgroep (uitdenken, uitwerken, uitvoeren). In beginsel met Onze huisartsen maar later zeker ook met fysiotherapeuten, thuiszorg, sociaal domein etc. (beoogde startdatum uitvoering: Q1-2024)
- Buiten het project om optrekken met de kaderarts en andere stakeholders (bv fysiotherapeuten, Geriaters, Gemeentes)
- Positionering van de leefstijl_apotheker op diverse zorggebieden waar leefstijl kan bijdragen
- Evt. Nascholingen verzorgen, collega's ondersteunen in regio-overleggen



Defensie Ondersteuningscommando
Ministerie van Defensie

Leefstijl Defensie



DOSCO

DFD

LTZ20C (AP) J.A. Zwart
Apotheker

2 november 2023



Wat is er al? → Duurzaam Gezond Inzetbaar (DGI)

Voeding, bewegen, slaap, mentale kracht, zingeving & werkplezier, yoga

-Individuele begeleiding door leefstijlcoaches

Workshops:

- Wellness Recovery Action Plan (regie over je leven)
- Coping flexibiliteit (omgaan met stress)
- Ikigai (doel/passie in je leven)

Defensie Rookvrij

Motivatiebijeenkomsten + groepstrainingen "Stoppen met roken"

Defensie Leefstijl Interventie: duurzame gedragsverandering in leefstijl
9 maanden, groepsbijeenkomsten + individuele gesprekken

Bureau Sport

-Circuit training, spinning, yoga, krav maga etc..

Vakgroep Voeding en Diëtetiek

-Diëtisten, maar ook: voedingstips voor in het veld, op kantoor en bij onregelmatige diensten + sport





Kansen voor ons?

- Aansluiten bij DGI
- Belemmering?
Extreem logge organisatie → gaat veel tijd kosten.
- Hulpbron?
Laagdrempelig samenwerking zoeken met poli dietiek/internisten
- Topic?
Focus op medicatie, door GLIM-protocol te hanteren.
- Ondersteuning?
4 vd 8 militair apothekers in opleiding tot leefstijlapotheker, hopelijk volgt de rest 😊

Leefstijl als onderdeel in de apotheek (Anniek van Rossum, BENU Soestdijk)

▶ Gezondheidschecks

- ▶ Doen wel al wel maar voornamelijk de 'korte versie'
- ▶ Specifiek advies geven aan patienten die daar daadwerkelijk behoefte aan hebben
 - ▶ Dmv het leefstijlroer
 - ▶ We geven nog geen echt advies (anders dan het protocol), hiervoor is nodig dat de assistentes ook meegenomen worden in de ontwikkelingen op gebied van leefstijl.



Leefstijl als onderdeel in de apotheek

▶ GLI-m protocol

- ▶ Er zijn al verschillende GLI protocollen actief in de omgeving, maar de insteek is wel om daar GLI-m van te maken (ism ELZIS)
- ▶ Niet iedereen individueel behandelen
- ▶ Bijv bij het startpunt een algemeen stuk vertellen en daar een zaadje planten om eens naar de apotheek te kijken.

Leefstijl als onderdeel in de apotheek

- ▶ Leefstijl begint bij jezelf & bij je team.
 - ▶ Gezonde voeding en bewegen meer integreren in het team.
 - ▶ Nascholen van de assistentes op het gebied van leefstijl.
 - ▶ Assistenteday regionaal.
- ▶ Ideeën?
 - ▶ Gezonde groente/fruit ipv taart (challenge;))
 - ▶ Bewegen in de pauze (maar is een half uur pauze dan niet te kort?)

Service Apotheek faciliteert

- Voorlichtingsmaterialen
- Communicatiematerialen
- Voorbeeldbrieven
- Voorbeeldpresentatie
- Scholing



Meten is weten
Een gezondheidscheck
van jouw Service
Apotheek

Gebruik je medicijnen
en ga je aan de slag met
je leefstijl?

Ook daar hebben
we iets voor.



We adviseren je graag over de invloed van leefstijl op medicijnen en andersom. Maak aan de balie een afspraak voor een gesprek!



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



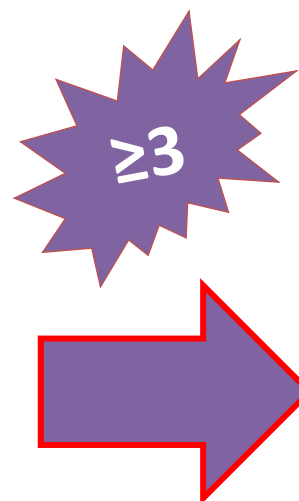
“Ik vind het mooi dat apothekers actief aanhaken bij de gecombineerde leefstijlinterventies”, zegt Maarten van Ooijen. “Dat verdient een groot compliment.”



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.”

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



- 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



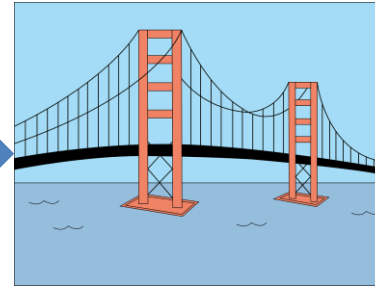
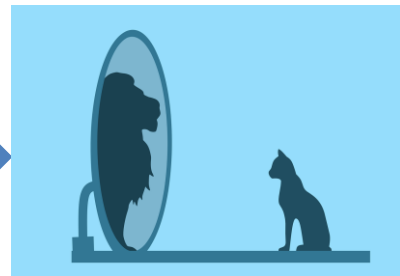
Geïndiceerde preventie:

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)!



Urgentie zorg voor veranderen van gedrag =>
hier zetten ze de 1^e stap

Leefstijlcoach

Diëtiste

GLI

Sociaal
domein

Arts

POH

Gemeten waarden per gezondheidscheck per apotheek(keten)

	BD	Glucose	BMI	Buik- omvang	TC	LDL	HDL	TG	TC/HDL ratio	TG/HDL ratio	Metabool syndroom
BENU: Check	X	X	X	X	X	X	X	X			X
Boots: APK	X	X	X	X	X	X	X	X			
Service: Roche check	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
DAG*	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X

* DAG = De Apotheek Gezondheidscheck

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 ²	18,5-24,9		
Metabool syndroom*		Geen componenten aanwezig		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: 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)

- Wenig geldschikden
- 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
BUIKOMVANG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Vrouw	< 88 cm voor vrouwen, ideaal < 80
Man	< 102 cm voor mannen, ideaal < 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+LDL	< 1
Buikomvang/lemb	< 0,5

LeApo
DE 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 (ruisend) 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 patjes 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 (zorgvrijen) 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

Ontspanning

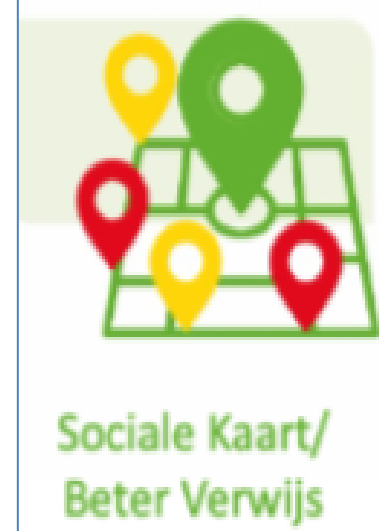
- Doe regelmatig een (korte) ademhaling- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

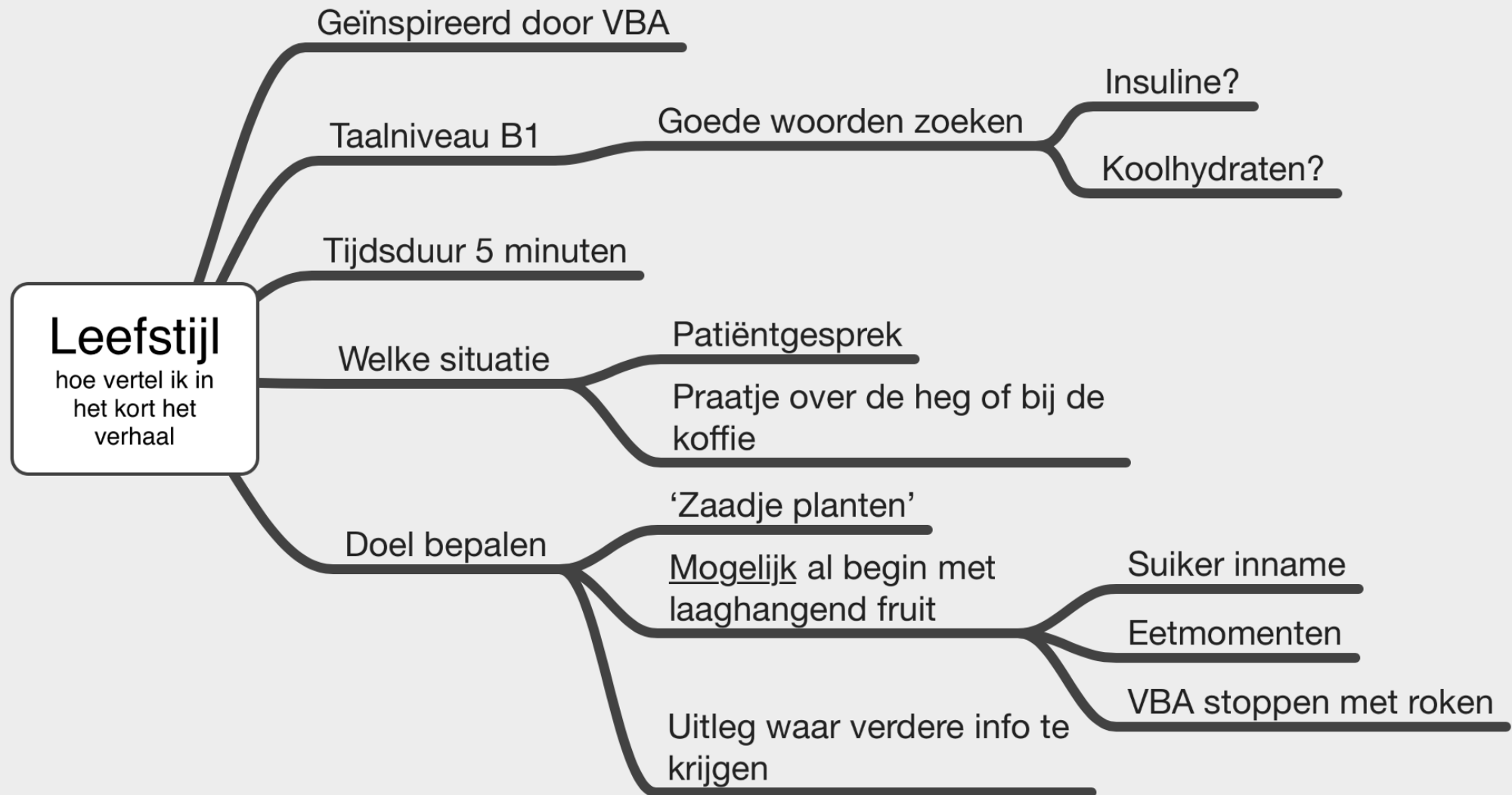
Slaap

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

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl





BWKA leefstijl
'Best Wel Kort Advies
Leefstijl'

Veel gezondheidsproblemen kunnen worden aangepakt door enkele dingen in de leefstijl te veranderen. Zal ik daar heel kort iets over vertellen?

In onze voeding zitten tegenwoordig veel voedingsmiddelen waar ons lichaam niet goed mee overweg kan.

Koolhydraten, dat zijn stoffen zoals zetmeel en suiker

Deze voedingsmiddelen kunnen maar voor een deel door ons lichaam nuttig worden gebruikt

Deel dat we kunnen gebruiken geeft ons energie

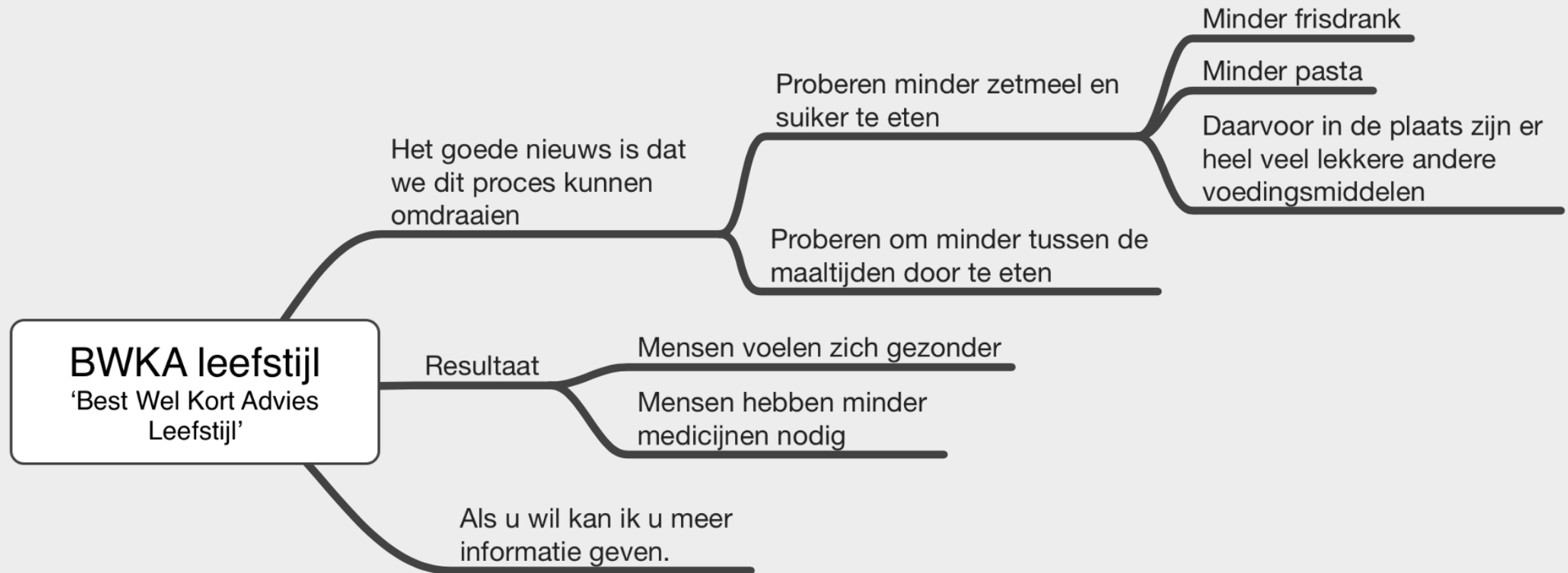
Wat we teveel binnenkrijgen maakt ons ziek

We worden dikker

We kunnen suikerziekte krijgen

We kunnen problemen met ons hart krijgen

We kunnen een te hoge bloeddruk krijgen



IDEE P.L.O.P. gesprek

Met kleine stapjes kom je er ook...
Inspirerende filmtitel: Pay it Forward.

Kleine STAPjes



37 collega's aansporen om zelf verbeteringen te bedenken voor hun persoonlijke Leefstijl. (Kaizen Methode)




Persoonlijk Ontwikkeling Plan POP worden PLOP gesprekken met de L van Leuk of Leerzaam of Leefstijl

POP → PLOP



Extra nascholings tools: CME online Leefstijlgesprek aan de balie en persoonlijk invullen van het Leefstijlroer.

Kennis





Meten = Weten

Reactie collega: Nog onwijs bedankt voor het inzicht die freestyle libre me heeft gegeven.....



30 sec balieconsult?

Inspiratie artikel huisarts die leefstijlroerformulier gebruikt na consult. Is dit ook te implementeren aan de balie?



Zoetermeerse samenwerking

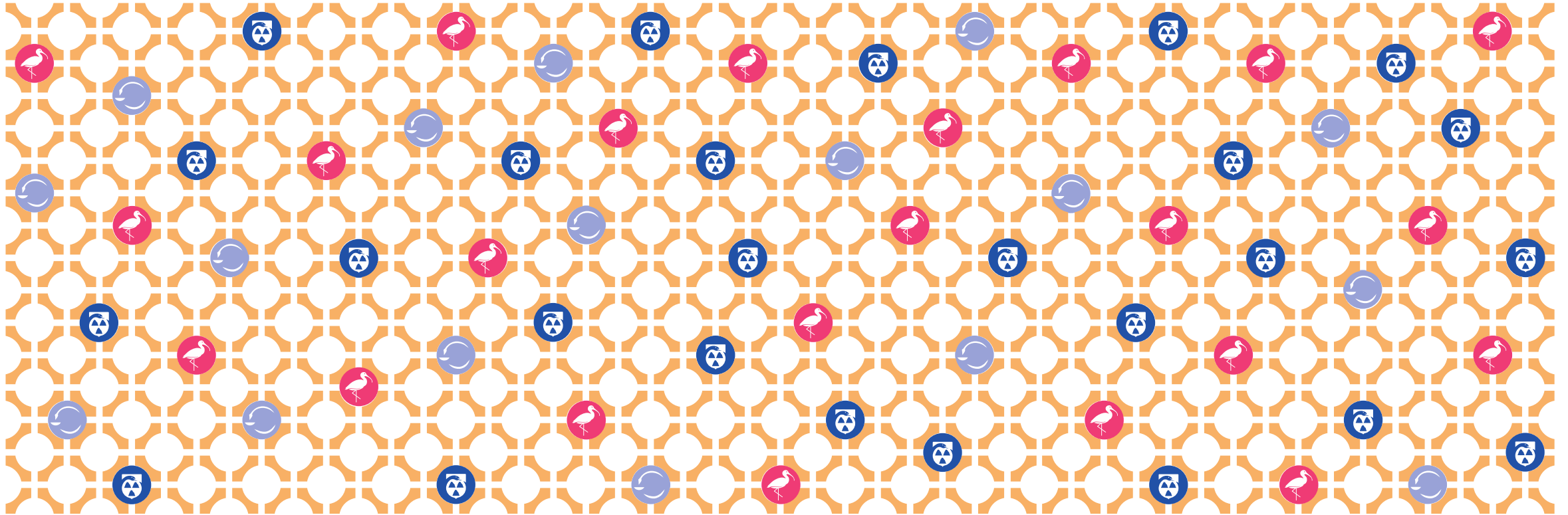
Acht leefstijl apothekers in Zoetermeer: Potentie voor samenwerking.
Start FTO Leefstijl nov '23



BUTTERFLY EFFECT?

GO WITH THE FLOW

Leefstijl bij Apotheken Loosduinen en Vroondaal



**Fruit op het werk ipv koek van de lokale
groenteboer**

**Op maandag, woensdag en vrijdag 10 minuten
lopen na de lunch**

**Elke maandagochtend wandelen naar minder
pillen van 9-10 uur**

Bankjes groep is bijna georganiseerd

**Vitrine gemaakt in apotheek bewegen/ arts en
leefstijl**

**Gekochte boeken nav leefstijlcursus dagen
geïntroduceerd bij team**



Assistentes opgegeven voor leefstijl cursus

Manager opgegeven voor leefstijlcoach

Nieuwe apotheek in aanbouw / meer gericht op leefstijl

GLI-m gesprekken aan balie – uitbreiden

Orthica/ supplementen/ cursus orthomoleculaire therapeut

EU Metformine



Ouders
onderwijzen

Mindfulness
voor de jeugd

Suikertaks

Gezonde traktaties

Elk kind kan sporten

Gezond voedsel betaalbaar maken

... en snacks onbetaalbaar!

Zorgverlener, wees een
goed voorbeeld

De allerbeste moeten zijn?
Dat is zo 2020!

**ALS DE JEUGD
DE TOEKOMST HEEFT
MOET JE ER OOK
GOED VOOR ZORGEN**

Loesje

Weg met de ongezonde foodlobby!

Beweegprogramma's
op school

Overheid, neem je
verantwoordelijkheid!

Drankspelletjes? Ik weet
wel wat leukers te doen.

**HET IS GEWOON
LEKKERDER DWEILEN
ALS JE WEET
DAT ONDERTUSSEN
TENMINSTE
IEMAND PROBEERT
DE KRAAN TE
REPAREREN**

Loesje

DWEILMETHODE:

ZAADJES PLANTEN

FTO

Very brief advice

Aansluiten bij
bestaande
leefstijlstructuren/
projecten/loketten

Leefstijl vast
onderdeel van
medicatiegeprek,
direct actie en hele
korte lijntjes met
(o.a.)
praktijkondersteuner



Waar word ik op dit moment
zelf blij van?:
Doen waar ik goed in ben!

Harriette poels

- Wat loopt er nu al: - Ik ben aangehaakt bij het leefstijlloket van het ziekenhuis en denk mee met het bepalen van ...
- ... met de patient en bij het vervolgtraject. Hiermee wordt ook de kennis van de verpleegkundige vergroot. - ik ben in contact met de poli interne om te zien wat ik als apotheker kan betekenen voor hun patienten.
- - ik ben aan het oefenen met het motiveren van de secretaresses van de ziekenhuisapotheek om een gezondere leefstijl aan te gaan.
- Wat ga ik nog doen:
- - ik probeer regionaal Leefstijl apothekers meer kenbaar te maken, ik ben nog de enige in Den Bosch en omstreken. Binnenkort start 1 andere apotheker uit St. Michielsgestel.
- - ik ga nascholing organiseren voor de ziekenhuis apothekers en de assistentes van de ziekenhuis apotheek en Poliklinische apotheek.
- - we gaan nav de PAOF Leefstijl een overleg inplannen met de leefstijl huisarts, het leefstijlloket en de openbare apotheker van de werkgroep Diabetes om te kijken hoe we de apothekers van de regio meer kunnen betrekken bij de patienten die een GLIM gaan volgen en hoe we nieuwe patienten kunnen inspireren om een betere leefstijl te hebben.
- - ik ga een slide ontwerpen voor de narrow casting in de apotheek om kenbaar te maken dat er een leefstijl apotheker is waar de patient vragen aan kan stellen of een gesprek kan aanvragen.
- - ik ga proberen om dit onderwerp op de agenda van de Bossche samscholingsdagen te krijgen, zodat we dit tijdens een congres van 2 dagen met huisartsen en specialisten van het ziekenhuis kunnen bespreken.



De gezondste basisschool van Nunspeet?

LAURA KAMPHUIS



Aanleiding

- Interim apotheker en consultant
- Interesse in IZA, preventie en rol apotheker

Goede gewoontes aanleren is makkelijker dan slechte afleren

Gezonde leefstijl op basisschool:

De gezondste basisschool van Nunspeet



Wat wil ik bereiken?

GEZONDE(RE)
VOLGENDE GENERATIE



BEWUSTZIJN



INCLUSIVITEIT



Scholing en informatie voor
(ouders van) kinderen in de
basisschoolleeftijd

Mogelijkheid om gezonde
keuzes te maken ongeacht
sociaal economische status

‘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. Ondersteuning vanuit het sociaal domein en het aanpakken van niet-zorggerelateerde vraagstukken zijn hierbij van groot belang’

Belemmerende factoren

ONVOLDOENDE DRAAGVLAK/ PRIORITEIT

Er zijn verschillende partijen bezig met vergelijkbare projecten en onderwerpen op het gebied van leefstijl. Belangrijk om inzichtelijk te krijgen waar het gezamenlijk belang ligt en mogelijkheden om samen te werken.

GEEN/ ONVOLDOENDE FINANCIËLE MIDDELEN

Mogelijkheid om gebruik te maken van reeds bestaande (EU) subsidies.



DOMEINDENKEN



Samenwerking

SAMENWERKING



BASISSCHOOL



Ongezonde tussendoortjes en lunch. Woensdag is fruitdag. Wens dit uit te breiden na fusie in 2024.

GEMEENTE



2023-2026 1,8 miljoen voor bereiken gezonde generatie in 2040 met weerbare, gezonde mensen en een sterke sociale basis

GEZOND VELUWE



December presentatie IZA Regioplan. Pilot leefstijloket in eerste en tweede lijn.

LOKALE ZORGVERLENERS/ ONDERNEMERS



Huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten en dietisten
Lokale leveranciers/ondernemers



WAT WIL IK DOEN NA DEZE OPLEIDING?

Jessica Bikker - Poliklinische Apotheek

- Leefstijloket binnen het ZH > gnm met invloed op gewicht, afbouwen, alternatieven, etc
- Mogelijk opzetten van inloopspreekuur > nog niet bedacht hoe ik dit ga vormgeven

Leefstijlapothekers

Antonet Campagne en Sanne Walraven
2 november 2023

Apotheek De Betuwe



WAT DOEN WE AL? / HEBBEN WE GEDAAN

- BENZOMOE (2^E RONDE OP DIT MOMENT)
- APK-CHECK ALPHEGA
- MMC – JAARCONSULTEN
- TOOL ONTWIKKELD MET VRAGENLIJST + MOGELIJKHEID OM DIRECT AFSpraak IN TE PLANNEN
- GESPREK AANGEGAAN MET GEMEENTE/ GGD OM APK-CHECK AAN TE BIEDEN AAN SOCIAAL LAGERE KLASSEN
- GOEDE RELATIE MET WETHOUDER
- GLI-M INGEBRACHT IN GALA WEST BETUWE





Gecombineerde
Leefstijl
Interventie




WAT GAAN WE DOEN?

- TEAM HIERIN VERDER MEENEMEN
- GLI-M -> CONTACTEN LEGGEN MET AANBIEDERS GLI
- SOCIALE KAART UITBREIDEN-> CONTACTEN LEGGEN MET REGIO
- APK-CHECK ACTIEF AANBIEDEN TIJDENS DIABETESWEEK (MBV KORTINGSBON)
- INPUT LEVEREN REGIOPLAN (IZA) RIVIERENLAND
- THEMASCHAP IN PUBLIEKSRUIMTE ELKE 2 MAANDEN WISSELEN
- UITVOEREN VALPREVENTIE PROJECTEN (BETAALD UIT SPUK-GELDEN)
- LEEFSTIJLROER/ DIABETES RISICOTEST OP BALIE
- VIDEO CONSULT MEER INZETTEN



Veilig medicijngebruik?
Vraag het uw apotheker.



Op een gezonde leefstijl

Imad Tajjiou,

Interim apotheker



Diabetes Mellitus type II patiënt

Medicatie DM II

Metformine, gliclazide, novorapid, abasaglar

Ondanks medicatie klaagt patiënt over de vele schommelingen van zijn glucosespiegel

**Gevraagd naar zijn leefstijl, eetpatroon
niets bijzonders**



Gevraagd aan de patient of hij eerlijk is over zijn eetpatroon, anders kunnen we hem niet helpen

Patiënt gaf eindelijk toe 8 tot 10 blikjes bier per dag te drinken!

Mogelijke verklaring dus voor de vele schommelingen

Bier bevat snelle koolhydraten, per blik 10-15 gram, dus hoge glucosepiek

Vervolgens gaat de lever eerst de alcohol afbreken en dus krijg je weer een lage glucosespiegels

Mijn idee wat ik wilde uitwerken

Een werkgroep opzetten bestaand uit: Apotheker, Huisarts, POH, Fysiotherapeut en Diëtist om dit soort patiënten eerder te kunnen opsporen!



Leefstijl in het Alrijne

The logo for Alrijne zorggroep, featuring the word "Alrijne" in a white script font and "zorggroep" in a white sans-serif font, both on a dark purple rectangular background.

Alrijne
zorggroep

Karin Zuring
Apotheker Alrijne Ziekenhuis
02112023

Discussiedocument Alrijne actie op leefstijl

- Meerjarenovereenkomst Zorg en Zekerheid 2022 – 2026
 - Alrijne zet in op secundaire en tertiaire preventie voor patienten en medewerkers netwerkpartners
- Alrijne Strategie 2020 - 2025
 - Alrijne bepaalt haar rol in preventie en positieve gezondheid
- Startpunt voor discussie
 - Bevorderen gezonde leefstijl

Werkgroep leefstijlgeneeskunde

- Internist, cardioloog, sportarts, chirurg, kinderarts, teamleider hotel, HR adviseur, programmamanager JZJP, apotheker
- Leefstijl voor het individu, 3 pijlers:
 - Patienten
 - Bezoekers
 - Medewerkers

In het ziekenhuis

- Leefstijl werkgroep
- Yoghurt zelf samen te stellen in restaurant
- Meer rauwkost in restaurant
- Gezonde maaltijden ipv bestellen bij SEH
- Realiseren leefstijlpunt?

In de apotheek

- Maaltijden werkoverleg zijn al aangepast
- Bespreken opleiding tijdens werkoverleg
- Leefstijlroer op duidelijke plaats in apotheek
- Aanvragen fruit op het werk

Scan de code en weet
hoeveel zout u per dag
kunt minderen om zo de
bloeddruk te verlagen

Of ga naar www.nierstichting.nl/zoutmeter



Bron: Nierstichting

De maximale hoeveelheid
zout per dag is 6 gram

1-3 gram zout per dag heeft
het lichaam nodig om goed
te functioneren



Bronnen:

www.benu.nl
www.hartstichting.nl
www.nierstichting.nl



Hoe zout eet u eigenlijk?



Zout eten en de effecten
op uw gezondheid

Minder zout eten helpt de
bloeddruk te verlagen