

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



Programma opleidingsdag 6: **Samen te bouwen**

Leefstijlapothekers

Assistenten

Gezondheidscheck

Gemeente

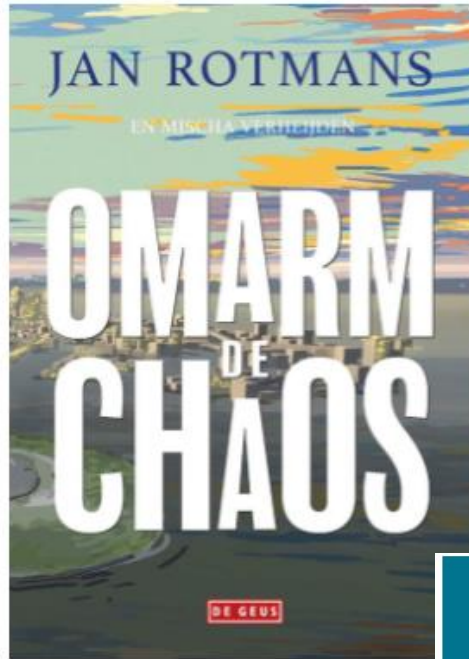
Uitstraling

Samenwerken

Werk apothekers

Leefstijlpijlers

Programma opleidingsdag 6: **INSPIRATIE**



Tijd elkaar te inspireren, leiderschap te tonen en concreet te worden.

Samen bouwen!

Spannende ontdekkingsstocht



Gezamenlijke zoektocht waar we al struikelend leren,
maar wel gezamenlijk verder komen!



Door te verdwalen leer je!

Eindopdracht



The floor is yours

Verantwoord gebruik van Benzo's

Door voorlichting, een verantwoord gebruik



Apotheek
Breskens

Plan

Doel

Voorlichting geven aan nieuwe en bestaande benzo gebruikers zodat patiënten verantwoordelijk omgaan met de medicatie of zelfs gaan afbouwen.

Stap 1 Assistentes voorlichten tijdens een werkoverleg

Stap 2 Bij afleveren van benzo een info brief meegeven aan de patiënt. En een melding in het systeem zetten.

Stap 3 Bij volgende uitgifte het gesprek aangaan over de meegegeven brief. Als de patiënt ervoor openstaat voorlichting geven d.m.v. baliekaarten en zo nodig begeleiden in afbouwen.



Apotheek
Breskens

Brief



Slaap- en kalmeringsmiddelen? Slik ze wijs!

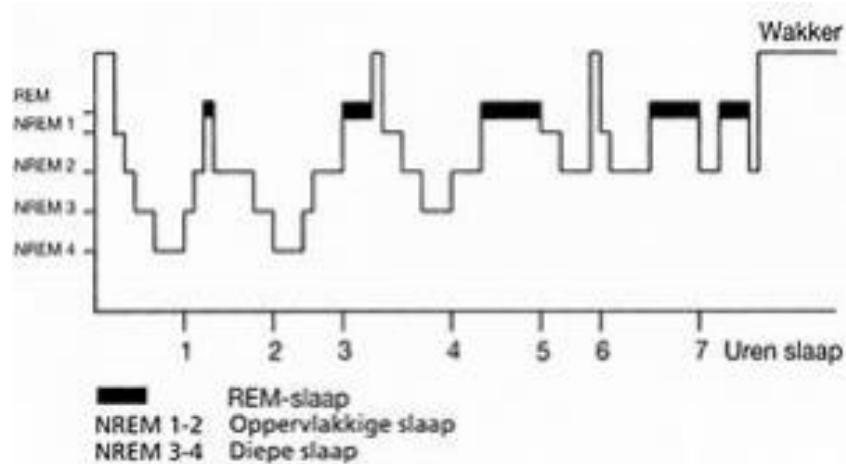
Een groot aantal mensen gebruikt slaap- en kalmeringsmiddelen. Eén op de tien mannen en één op de vijf vrouwen gebruiken deze middelen langdurig achter elkaar. Als iemand een slaap of kalmeringsmiddel gaat gebruiken merkt die persoon al vlug de positieve werking ervan. Slapen gaat beter en angstgevoelens of onrust worden minder. De problemen lossen ze echter niet op. Eigenlijk zijn slaap- en kalmeringsmiddelen alleen bedoeld voor kortdurend gebruik. Als ze langer worden gebruikt werken ze minder goed en worden de nadelen ernstiger. Door de slaapmiddelen wordt de kwaliteit van de slaap verminderd, je slaapt wel maar het lichaam kan niet goed fysiek en emotioneel herstellen. Hierdoor kunnen juist andere problemen ontstaan.

Daarnaast beïnvloeden de middelen het reactievermogen en kunnen de spieren verslappen, waardoor men trager wordt en de kans op vallen toeneemt. Met name ouderen zijn hier extra gevoelig voor. Ook kunnen slaap- en kalmeringsmiddelen geheugenverlies veroorzaken. Het opnemen van nieuwe informatie gaat moeizamer.

Door de verslavende werking die slaap- en kalmeringsmiddelen op het lichaam en de geest hebben, is het vaak moeilijk om na langdurig gebruik van deze middelen af te komen. Plotseling stoppen met de medicatie leidt bij veel mensen tot ontwenningverschijnselen. Met goede begeleiding van de huisarts (en apotheker) is het echter mogelijk minder te gaan slikken of zelfs te stoppen.

Bent u geïnteresseerd om te verminderen of zelfs stoppen? Wij kunnen u daarbij helpen! Neem gerust contact met uw huisarts of apotheker op voor een persoonlijk afbouwschema.

Baliekaart



Voorlichting over:

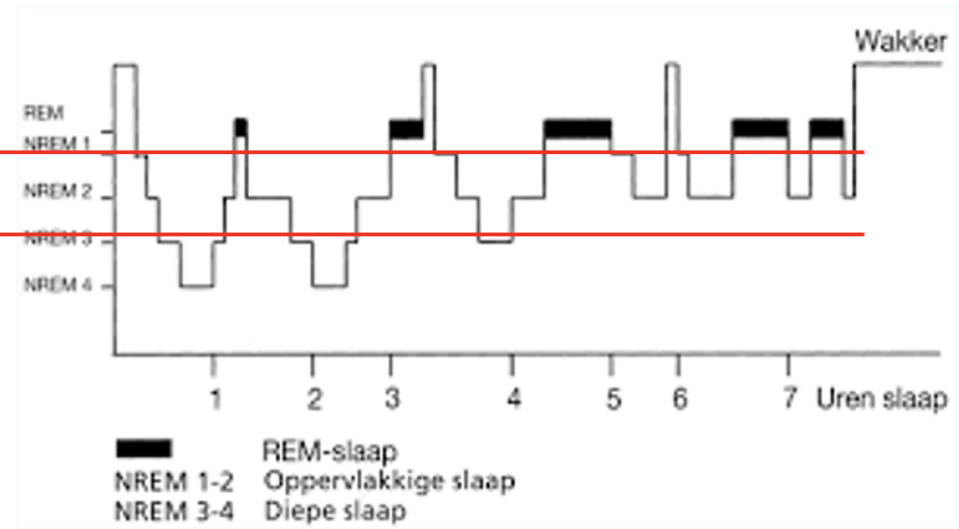
Slaapcyclus
Functies van slaap
Perceptie van slaap
Slaap hygiëne

| Gemiddelde slaapbehoefte per leeftijd | | |
|---------------------------------------|----------------|-------------------|
| Leeftijd | Benodigde uren | Kan geschikt zijn |
| Pasgeboren tot 3 maanden oud | 14 - 17 uur | 11 - 19 uur |
| 4 tot 11 maanden oud | 12 - 15 uur | 10 - 18 uur |
| 1 tot 2 jaar oud | 11 - 14 uur | 9 - 16 uur |
| 3 tot 5 jaar oud | 10 - 13 uur | 8 - 14 uur |
| 6 tot 13 jaar oud | 9 - 11 uur | 7 - 12 uur |
| 14 tot 17 jaar oud | 8 - 10 uur | 7 - 11 uur |
| Jong volwassenen (18 tot 25 jaar oud) | 7 - 9 uur | 6 - 11 uur |
| Volwassenen (26 tot 64 jaar oud) | 7 - 9 uur | 6 - 10 uur |
| Oudere volwassenen (65+) | 7 - 8 uur | 5 - 9 uur |



Apotheek
Breskens

Baliekaart



Apotheek
Breskens

Casus meneer J.

Diabetes type 2

Diabetes type 2 en leefstijl

1. Meneer J meldt zich aan de balie met een klacht over substitutie. Hij wordt doorgestuurd naar het kantoor van de apotheker waar een kort gesprek volgt. Wat opvalt is zijn uitdrukking “ik voel me vooral heel slecht”. Hij accepteert het voorstel voor een medicatiecheck in een nieuwe afspraak.
2. In een uitgebreide medicatiecheck blijkt gaandeweg dat hij spijt heeft van zijn levensstijl. Hij heeft zijn DM2 orale medicatie weggegooid gefrustreerd door bijwerkingen na substitutie. Bloedwaarden vind hij onzin. Hem wordt gewezen op de relatie tussen leefstijl en zijn ziektebeelden. Een en ander valt op zijn plaats en hij geeft toe dat de POH'er dit ook al gezegd heeft. Hij gaat daar een nieuwe afspraak maken en ik heb hem gevraagd het te hebben over GLI, CGM en de eetmeter.

Bestaande medicatie:

Irbesartan 375mg 1x daags

Bumetanide 2 mg zo nodig

Oxycodon retard 15mg 2x daags

Gabapentine 300mg 3x daags

Tresiba en Novorapid vor DM2

Zopiclon zo nodig

Leeftijd 63 jaar. Bloedwaarden grotendeels onbekend, bloeddruk richting 200, nuchtere glucose rond de 10, gewicht veel te hoog

Diabetes type 2 en leefstijl

- 3. Contact opgenomen met huisarts. Hier wordt aangegeven dat patiënt moeilijk is en dat geen recente bloedwaarden bekend zijn. Wel is er een formulier hiervoor meegegeven.
- 4. Een maand later nogmaals contact opgenomen. Patient blijkt nieuwe afspraak te hebben gemaakt met de POH'er en een Freestyle Libre te hebben gedragen die vervolgens ook besproken is. Nieuwe afspraak in november (...). Verder wist men nog te melden dat patiënt een nieuwe elektrische fiets had gekocht om met zijn zoon te gaan fietsen. Nog steeds geen bloedwaarden (...).

Very Brief Narrowcast

Very Brief Advise & Mosavizion

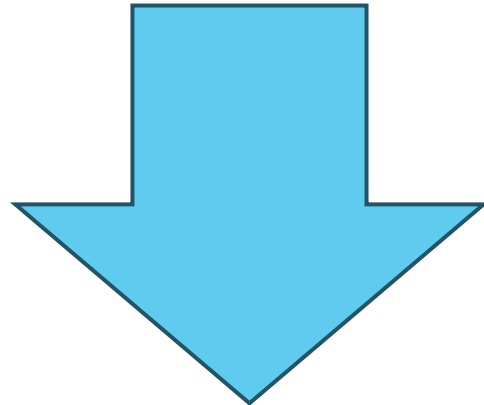
Rookt u?

Wist u dat?

De beste manier om te stoppen met roken is een combinatie van professionele begeleiding in combinatie met medicatie

Wilt u meer weten?

Neem gerust de folder 'stoppen met roken' mee



Onderwerpen

- ▶ Slaap en/of benzomoe
- ▶ Roken
- ▶ Alcohol
- ▶ Vitamine D
- ▶ Cremes bij cortico's
- ▶ ...?

GEZONDHEIDSHUIS KERKRADE

Aktieplan Anita Minova,

Beherend apotheker, leefstijlaphoeker BENU Apotheek Kling Nullet en
Expertise-Service Centrum Wijngracht



BENU Gezondheidscheck

- <https://www.benu.nl/services/gezondheidscheck>

Persoonlijk advies voor een gezondere levensstijl

- We controleren bloeddruk
- We analyseren cholesterolniveaus
- We berekenen Body Mass Index
- We screenen op diabetes door middel van een bloedglucosemeting.
- We geven persoonlijk advies op het gebied van voeding, beweging en omgaan met stress.
- Na de check krijgt cliënt een overzicht van waardes mee naar huis, maar ook een informatieboekje vol tips over leefstijl en gezondheid én een dagboekje om de komende weken de goede voornemens en voortgang in bij te houden.



Apotheek actief in de gemeente Kerkrade

- **Preventie rol apothek "Hitte plan Kerkrade"**

Gemeente Kerkrade maakt deel uit van de Stadsregio Parkstad Limburg.

Ambitie is om in 2050 klimaatbestendig te zijn.

- Menukaart hitte (gezondheid, gebouw en gebied)
- Lokale invulling: Hitteplan (voorlichting en waarschuwing)

Kwetsbare groepen beter bereiken

Onderlinge afstemming Inzet lokale (zorg) netwerken/partners sociaal domein



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.”

Preventief gezondheidsonderzoek : Metabool syndroom



Gezondheids-APK



Diabetes Risicotest!

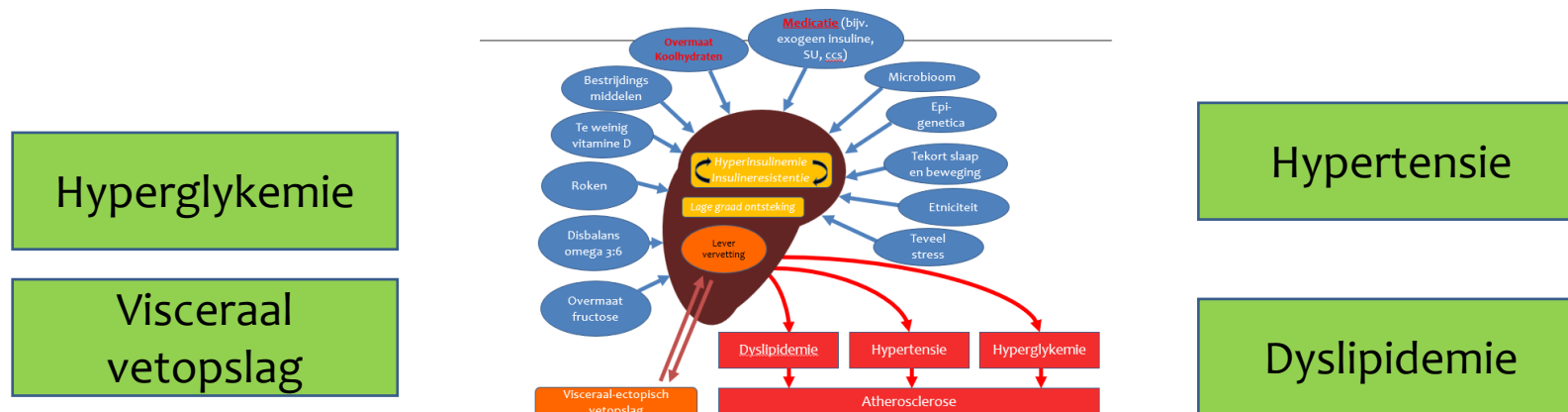
Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

- Bent u **45** jaar of ouder?
- Of bent u van **Hindoestaanse** of **Creoolse** afkomst en **35** jaar of ouder?

Doe de **Diabetes Risicotest!**

score

Alle checks zoeken naar: Het *Metabool syndroom*



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

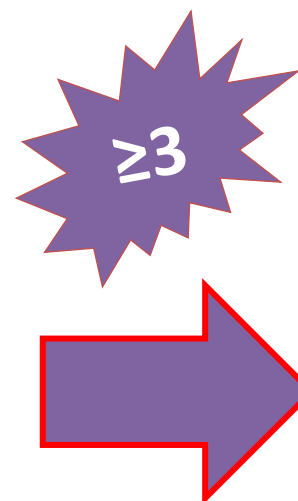
* en/of medicatie

** Afkapwaarden volgens de richtlijnen van de NHG Standaard. Verschillende partijen in de markt hanteren verschillende afkapwaarden

NCEP-ATP-III-criteria (Adult Treatment Program III – National Cholesterol Education Program)

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 |



- 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



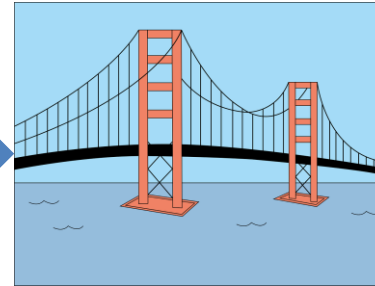
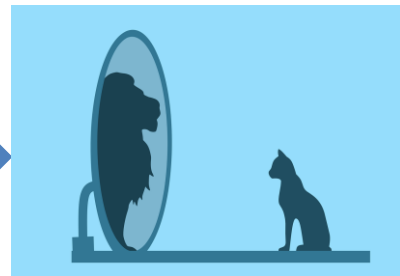
Geïndiceerde preventie:

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)

a. Weinig geldschikden
b. Familiezaken
c. Stress
d. Woon situatie
e. 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 stappen - 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 tussenmaaltijden
- 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 krachtoefeningen 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
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bij voorbaat aan bij een hobby-, sport- of (werkveld) 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

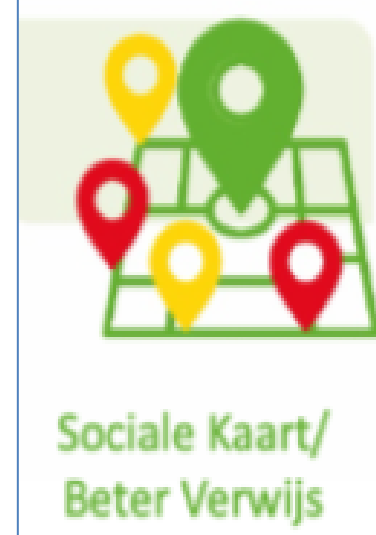
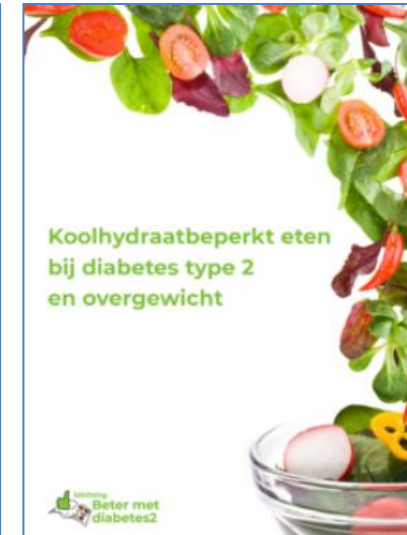
- Doe regelmatig een korte ademhaling- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

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 afdichtbaar waarb je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



Opleidingsdag 6 – Project Arlette van der Staaij

Inspiratie:

- 🍏 De opleiding
- 🍏 Boeken van Remko Kuipers
- 🍏 Boeken van Jason Fung
- 🍏 Leefstijlroer / Arts&Leefstijl
- 🍏 ...

Wat doen we al:

- 🍏 Presentatie tijdens de valtraining (georganiseerd door de fysiotherapeuten)
- 🍏 Aandacht voor leefstijl heeft sterk de interesse van het team in de apotheek

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 (ruisde) 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
- Bring 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
- Rokers: 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 krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Vorkom veel stilzitten

Ontspanning

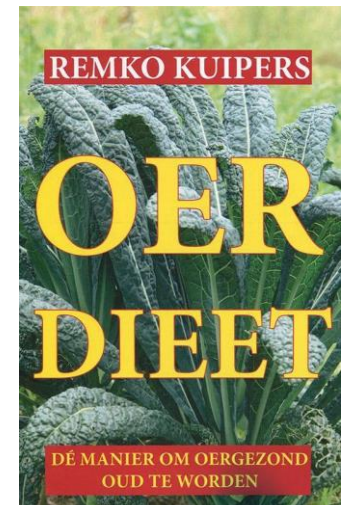
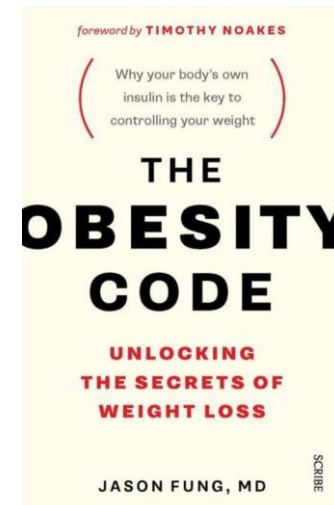
- Doe regelmatig een (korte) ademhaling- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een 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.
Het is de bedoeling dat deze informatie wordt verspreid op een openbaar toegankelijk platform en niet anderszins verspreid wordt op andere wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

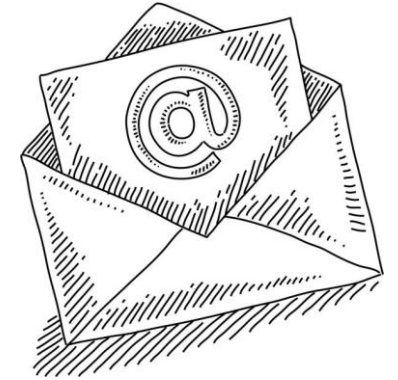


Acties

- 🍏 Aandacht voor **goede Leefstijl onder de medewerkers** (vast onderdeel in het werkoverleg; fruit op het werk; ...)
- 🍏 In november presentatie tijdens het MDO over Leefstijlapotheker en de **mogelijkheden binnen gemeente Woensdrecht** (bedoeling is om hier concreet afspraken te maken over samenwerking / projecten)
- 🍏 In het eerstvolgend FTO het project **Benzomoe** introduceren
- 🍏 In de apotheek een **hoek/kast voor thema** (bijv. slapen, bewegen,...) inrichten, informatie op schermen, en dit met VBA ondersteunen aan de balie; per kwartaal ander aandachtsgebied;
- 🍏 Onze Farmaceutische manager volgt op dit moment de opleiding voor Leefstijl Assistent en samen met haar zullen de projecten uitgevoerd worden

Opleidingsdag 6 – Project Arlette van der Staaij

Casus



Geachte heer, mevrouw,

Graag ontvang ik uw advies over het volgende.

Al vele jaren gebruik ik elke dag 1 maal 50 mg sertraline tegen depressie. De oorzaak van de depressies bleek hypopneu te zijn, wat opgelost is.

Onder begeleiding van dr. X heb ik 2x geprobeerd te stoppen met sertraline, door verantwoord af te bouwen over een periode van ruim 6 maanden.

Er ontstaan bij mij dan aanhoudend problemen met niet in slaap kunnen komen en/of niet meer door kunnen slapen halverwege de nacht. Dit verdween toen ik het medicijn weer ging gebruiken. Misschien is dit een placebo effect. Overigens kan ik ook niet met zekerheid zeggen of de slaapproblemen ontwenningsverschijnselen zijn van de sertraline. Ik vermoed van wel en de huisarts dacht daar ook zo over.

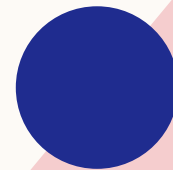
Door de medicatie verdwijnt mijn libido en vergroot het mijn eetlust. Ik was in een jaar tijd bijna 40 kilo afgevallen toen ik het medicijn niet gebruikte. Na opnieuw gestart te zijn om te kunnen slapen, ben ik in een jaar tijd weer 18 kilo aangekomen ondanks een koolhydraatarm dieet.

Wat zou uw advies zijn?

**LEEFSTIJLLOKET
IN DE APOTHEEK**

HUIDIGE SITUATIE

Apothekersconsult op afspraak voor medisch inhoudelijke vragen





LEEFSTIJLLOKET IN DE APOTHEEK

HOE ZIET HET ERUIT?

- Op vaste dagen van inloop bloeddruk, glucose en gewicht meten.
- Op afspraak adviesgesprek over leefstijl.
- Een van de assistentes is een diëtiste.
- Organiseren van informatieavonden voor eigen patiënten.



MIJN REIS NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL

geïnspireerd door opleiding
leefstijlapotheker





- gezonder eten: eigen groente en kruiden
- verbinding
- reis naar.....



je kunt mijn reis volgen via

red nails, green fingers



Kernmerken Prinsenbeek

Typisch Prinsenbeek → Carnavalscultuur en vrijwilligernetwerk

| | Prinsenbeek | Nederland |
|----------------------------------|-------------|-----------|
| Stress | 16,4% | 20,7% |
| Overgewicht | 50,6% | 51,6% |
| Ernstig overgewicht | 15,4% | 16,% |
| Rokers | 12,4% | 18% |
| Overmatig drinker | 7,2% | 7% |
| Voldoet aan alcohol richtlijn | 38,7% | 43,1% |
| Voldoet aan beweeg richtlijn | 44,3% | 46,8% |
| Sporters | 58,7% | 51,5% |
| Lopen naar werk of naar school | 14,1% | 20,4% |
| Fietsen naar werk of naar school | 37,9% | 35,2% |



Wat al loopt

- APK-check
- Jaarconsult voor mensen die niet in aanmerking komen voor MMC
- Stoppen met PPI als geen indicatie heeft

Verbeteren levensstijl en gezondheid in de Apotheek

Motiveren patiënten om door gezonde leefstijl minder medicatie te gebruiken op verantwoorde wijze.

1. Door in MMC gesprek mee te nemen.
 - Bespreekbaar maken
 - Adviezen geven op maat
2. Afspraken aan het maken met POH'er en diëtiste om diabetes patiënten te begeleiden in gezonde levensstijl en afbouw medicatie.
 - Gesproken met POH'er en diëtiste
 - In FTO besproken met huisartsen
 - Afspraak gepland met POH'er en diëtiste



Organiseren cursusdag leefstijl

- Apotheek Zorgvlied
 - 1 leefstijlapotheeker
- Apotheek De Blaak
 - 1 leefstijlapotheeker
- Apotheek Groenstraat
- Apotheek Groenewoud

Murat Ugurlu

Apotheek Zorgvlied

19-03-2024

Plan

- Informeren assistentes over het effect en nut van leefstijl aanpassingen tijdens een scholing
- De toepassing van het leefstijlroer bij de gesprekken en welke veranderingen in leefstijl van waarde kunnen zijn in preventie/behandeling
- Actief betrekken van het team in het opzetten van een project
 - Inspireren om zelf met voorbeelden te komen tijdens de cursusdag
 - Elk apotheek zal hierbij een pijler kiezen uit het leefstijlroer die op de cursusdag behandeld is
 - Vervolgens zal elke apotheek hiermee aan de slag gaan



Patiënt casus

METABOOL SYNDROOM?

Medicatiereview

- ▶ Man
- ▶ 67 jaar
- ▶ Hoge bloeddruk
- ▶ Meerder infarcten gehad in het verleden
- ▶ Gebruik betablokker, antihypertensiva, statine en bloedverdunner
- ▶ Geen labwaarden bekend bij huisarts
- ▶ Rare klachten, opgeblazen gevoel, maagzuur, vermoeid en jicht

Leefstijl?

- ▶ Is gestopt met roken
 - ▶ Drinkt geen alcohol meer
 - ▶ Gebruikt geen drugs
 - ▶ Komt elke dag buiten
 - ▶ Krijgt voldoende calcium binnen
-
- ▶ Lijkt slank, maar erg dikke buik
 - ▶ Eet alleen wit brood, bij ontbijt en lunch
 - ▶ Avondeten meestal aardappelen
 - ▶ Veel koekjes tussendoor en standaard in de avond

Verandermanagement

19-03-2024

Service Apotheek Bergeijk

Brahm en Floor

SWOT analyse



IEDEREDAG INTERIM

Ben je op zoek naar tijdelijke ondersteuning?

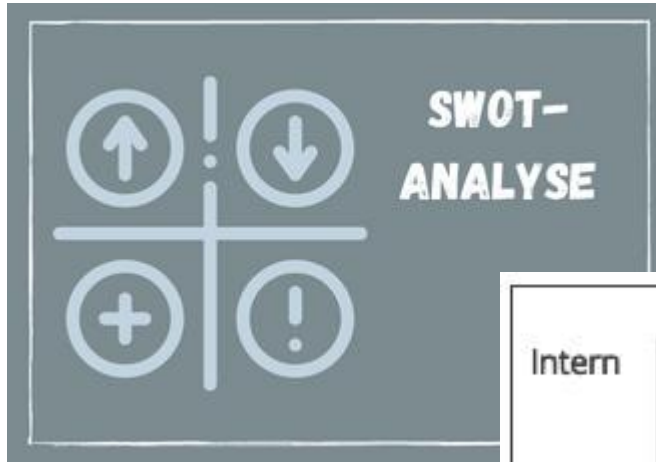
Saskia is inzetbaar in de volgende functies:

- (Cluster) Manager in de apotheekorganisatie
- Projectmanagement en projectondersteuning
- (Lean) Teamcoach
- Apotheekmentor
- Verandermanager



"Iedereen IEDEREDAG, realisatie van doelen.."

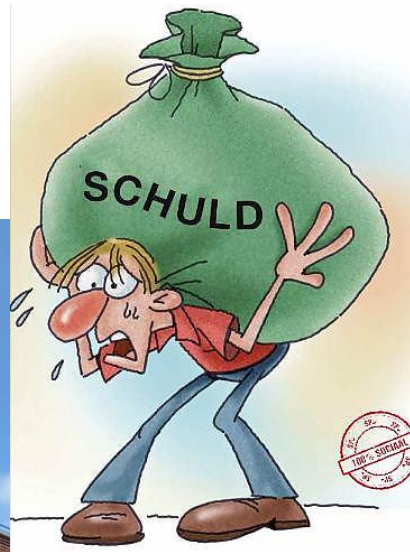
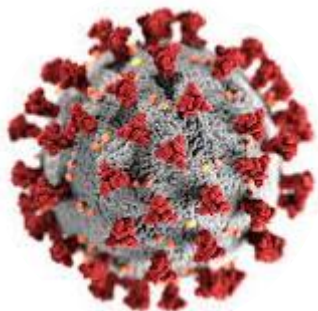
[MEER INFORMATIE](#)



| | | |
|---------------|--|---|
| | Sterktes | Zwaktes |
| Intern | <ul style="list-style-type: none">- Uitgebreid assortiment- Klantvriendelijk personeel- Aansprekende leestafel | <ul style="list-style-type: none">- Kleine kinderboekenafdeling- Tekort aan personeel- Meest ervaren personeelslid richting pensioensleeftijd |
| | Kansen | Bedreigingen |
| Extern | <ul style="list-style-type: none">- Nieuwbouwwijk in aanbouw met gezinswoningen- Levering aan school | <ul style="list-style-type: none">- Webwinkel met bezorging- Nieuwe concurrent in de buurt |
| | Positief | Negatief |

Missie Visie opgesteld

- Eerst zelf een Missie Visie opgesteld dmv de SWOT analyse
- Daarna een elevator pitch



amazon



Consument Zorgpartners Over ons

APOTHEEK
NIJMEGEN-OOST

[Geneesmiddeleninfo](#) [Apotheekthema's](#) [Producten en diensten](#) [Blog](#) [Contact](#)

Welkom bij uw apotheek!

Berg en Dalseweg 63
6522BB Nijmegen

T 024 360 64 37

F 024 360 66 04

E apotheeknijmegenoost@ezorg.nl

Openingstijden

| | |
|-----------|---------------|
| Maandag | 08:00 - 17:30 |
| Dinsdag | 08:00 - 17:30 |
| Woensdag | 08:00 - 17:30 |
| Donderdag | 08:00 - 17:30 |
| Vrijdag | 08:00 - 17:30 |
| Zaterdag | Gesloten |
| Zondag | Gesloten |



Vaststelling Missie Visie

- Iedereen mocht er iets van vinden
- Niets zeggen = mee instemmen



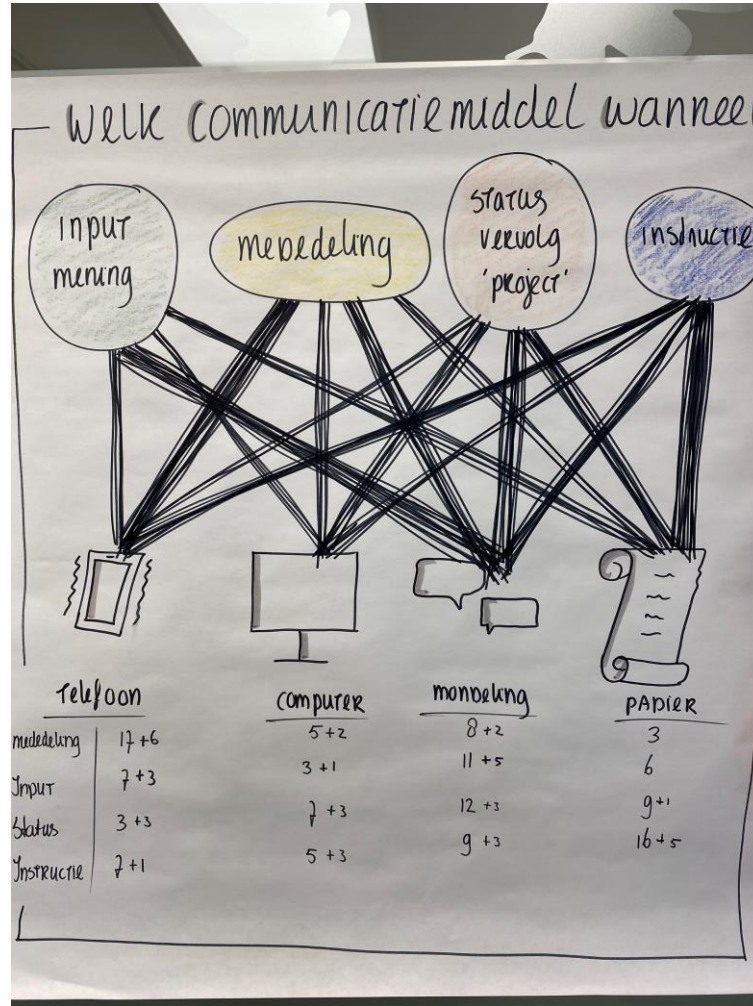
Visie per belanghebbende

- Medewerkers:
 - Wij zijn goed georganiseerd en hebben een fijne werksfeer.
 - Wij ontwikkelen ons persoonlijk en inhoudelijk.
- Klant:
 - Wij zijn communicatief sterk in het ophalen van de klantbehoefte en in het herkennen van de zorgvraag.
 - Wij zijn bereikbaar via diverse kanalen
 - Wij zijn herkenbaar voor de klant
- Ketenpartners:
 - Wij zijn vindbaar en verbonden met alle ketenpartners uit de regio
- Bestuur/ Financiers:
 - Wij werken projectmatig gericht op de groei van de apotheek
 - Wij zijn een financieel gezond bedrijf
- Maatschappij:
 - Wij spelen een belangrijke rol in de gezondheid van de maatschappij
 - Wij zijn een duurzame apotheek

Kernwaarden

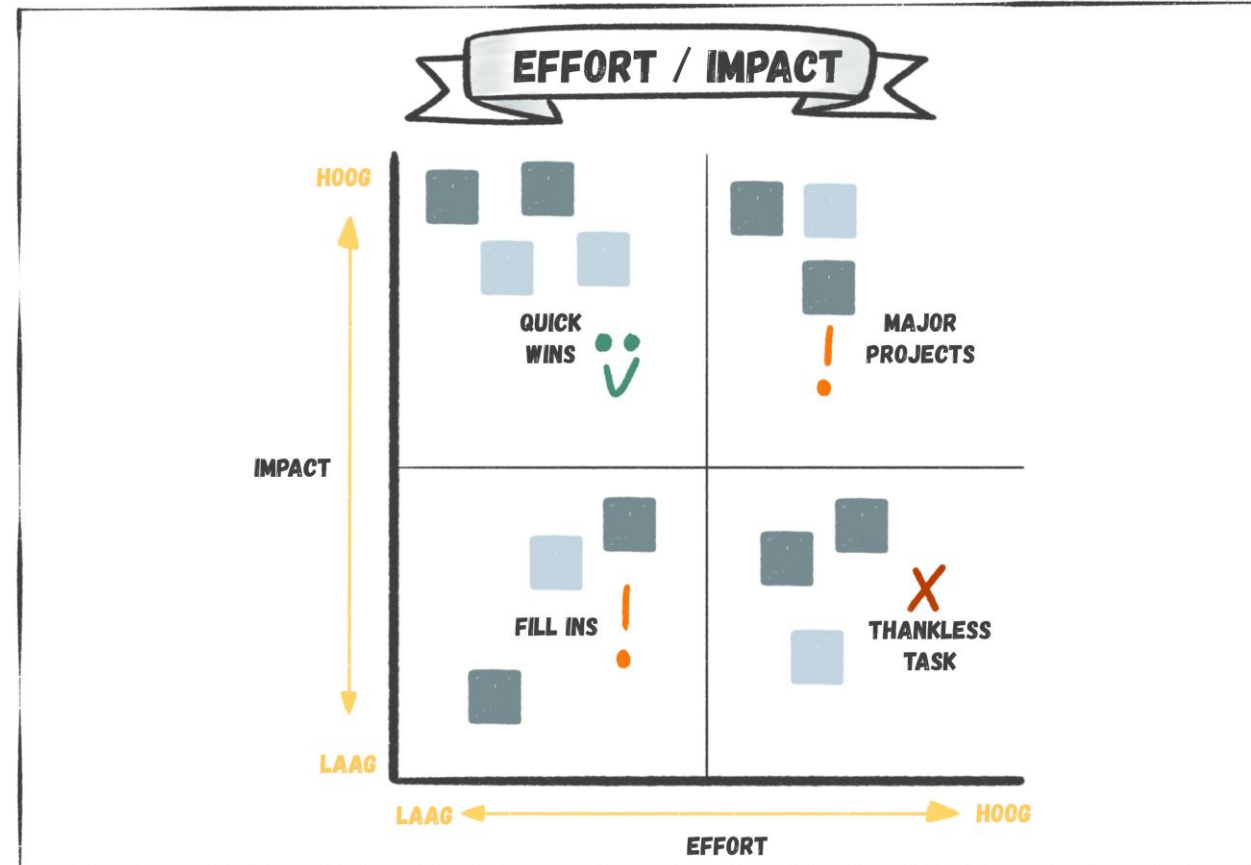


Communicatieplan



Werkoverleg nieuwe stijl

- Energizer
- Verbeterpunt/project
- Brainstorm



Vragen?

