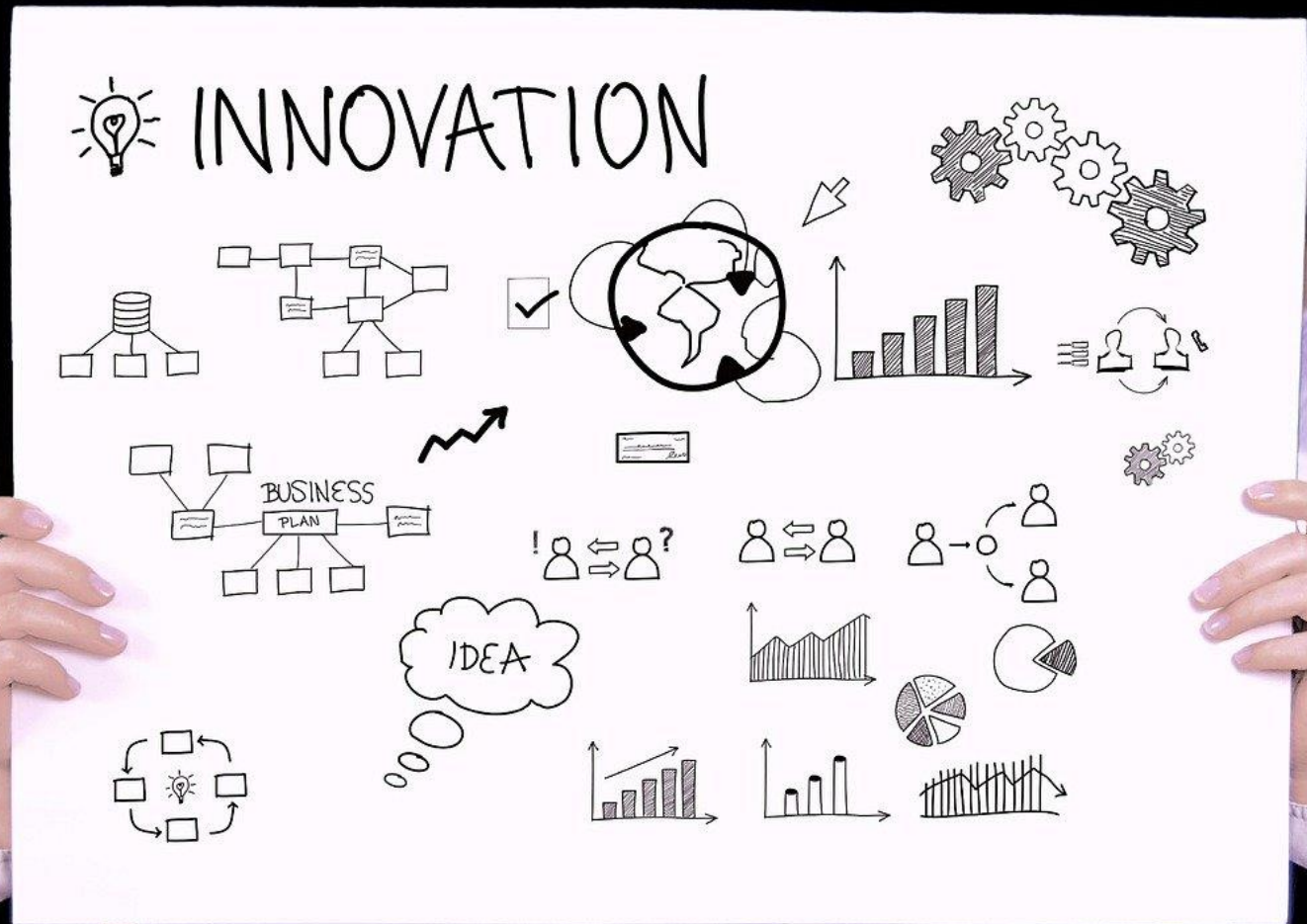


Eindopdracht



Schipluiden 22 jan & 7 mrt '24

Eindopdracht



The floor is yours



GEZONDHEIDSHUIS

DAIVA VAN SCHIE



WAT WIL IK DE KOMENDE PERIODE BEREIKT HEBBEN

- **EERST BEGINNEN BIJ MEZELF – BEWUSTWORDING VAN GEZONDE LEEFSTIJL**
- **MIJN TEAM – TEAMUITJE MET EEN TINT VAN GEZONDE VOEDING**
- **MR GESPREKKEN VOEREN MET DE HA**
- **PROJECT 'BEWEGEN ALS MEDICIJN' STARTEN IN VLAARDINGEN HOLY**

ACTIES OM TE ONDERNEMEN

BINNEN EEN WEEK: TIJDENS KOFFIEPAUZE GESPREKKEN VOEREN MET MIJN TEAM OVER GEZONDE VOEDING EN BEWEGING



BRAVO TOEPASSEN TIJDENS MR GESPREKKEN

BRAVO:

- 1. VOLDOENDE BEWEGING
- 2. STOPPEN MET ROKEN
- 3. MATIG GEBRUIK VAN ALCOHOL
- 4. GEZONDE VOEDING
- 5. VOLDOENDE ONTSPANNING



BINNEN EEN JAAR: PROJECT 'BEWEGEN ALS MEDICIJN' STARTEN IN DE WIJK HOLY VLAARDINGEN EN EEN GEZOND TEAMUITJE ORGANISEREN

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen



Voorkom veel zitten

Casus

- Man, 58 jaar
- 2013: DM II; metformine, gliclazide, trajenta, rybelsus (BMI 26!), insuline
- 2021: Reuma; prednisolon, diclofenac, methotrexaat, sulfasalazine, TNF-alfa-blokker + allerlei combinaties
- Bloedsuikers zeer wisselend, DM II niet onder controle.
- Veel pijn door reuma, beperkt in allerlei activiteiten, vroeger veel gesport (hardlopen) maar nu is sporten bijna niet meer mogelijk

Leefstijl?

- Dhr wilde weten wat er mogelijk was, voelde zich niet geholpen
- Nooit advies over leefstijl gekregen
- Voeding: ontbijt altijd met een eierkoek
- Rookt sinds 15^e

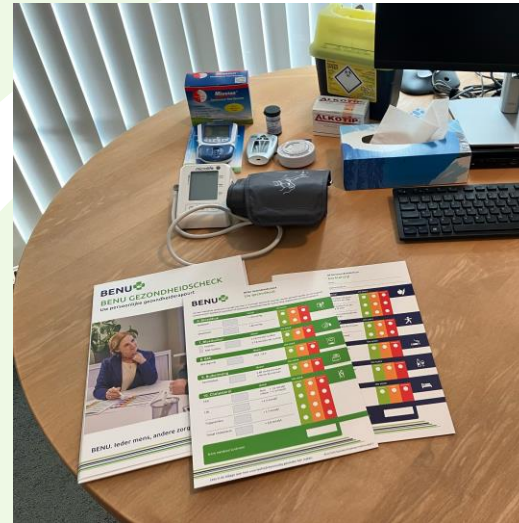
- (Kort) advies gegeven over voeding en beweging
- Diëtist ingeschakeld
- Revalidatie traject met aandacht voor beweging speciaal voor reuma patiënten

- Wandelt dagelijks, bouwt kilometers op
- Dhr voelt zich wat fitter

- Ups & downs door pijnklachten

BENU Gezondheidscheck

- Start met gecontracteerde zorg (ASR, ONVZ)
- Later uitbreiden door eigen cliënten uit te nodigen
- Uitvoering door leefstijlapothekers en leefstijlassistenten



Leefstijl Themakalender



Gebruik maken van bestaande structuren

- **Contact leggen met sociaal domein**

- Start met Welzijnswijk (onze overburen)



- **Werkgroep Leefstijl WSV Katwijk**

- Deelname aan voorbereiding nascholing assistenten (al gedaan)
- GLIM – protocol via werkgroep wsv (of regio-organisatie) implementeren
- Goed contact onderhouden met coördinerend POH & apotheker in werkgroep wsv
 - Ideeën aandragen voor projecten (*GLIM-protocol gebruiken, Freestyle Libre bij DMII ism diëtisten*)
 - Stimuleren betrekken apotheken bij projecten van Leefstijl werkgroep

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



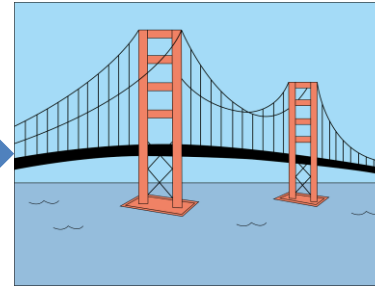
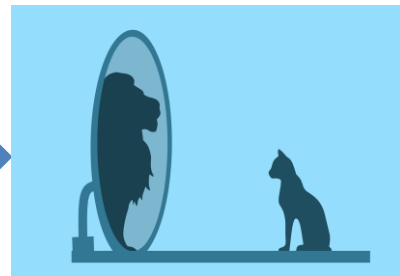
Geïndiceerde preventie:

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

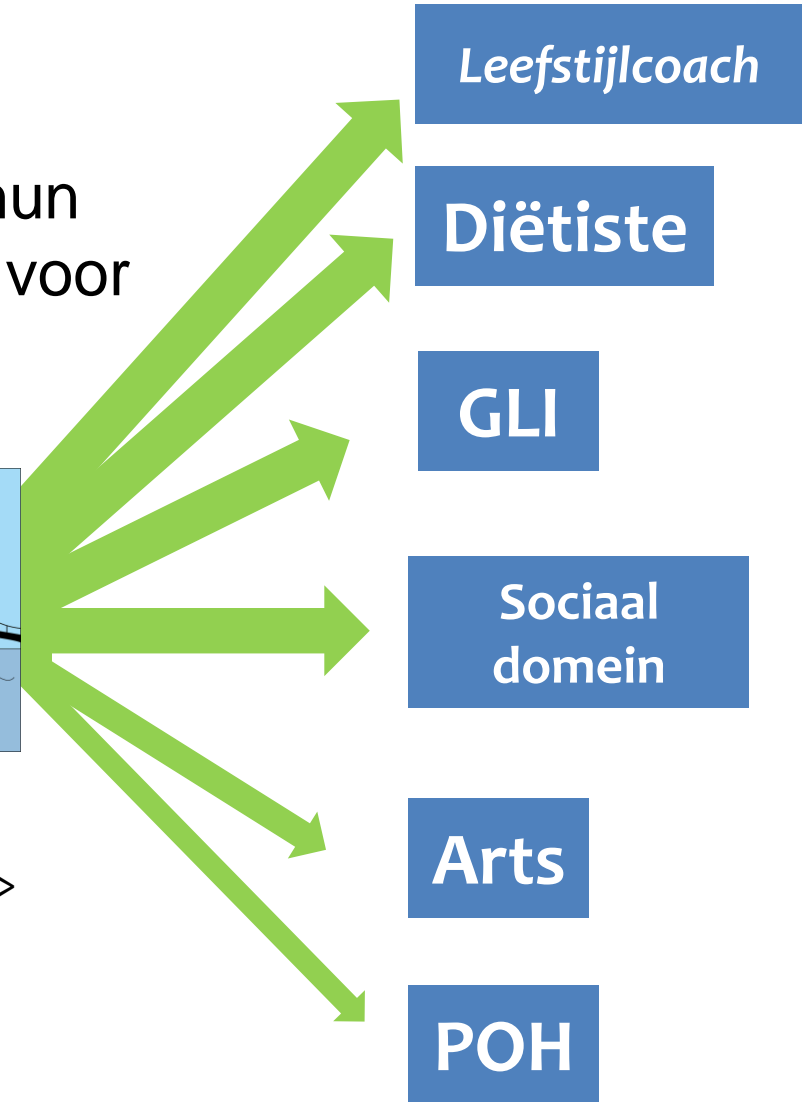
Waarom gezondheidscheck in de apotheek?



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



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



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/lengte	< 0,5

Le Apo
DE 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, zwaarte 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 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
- 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 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

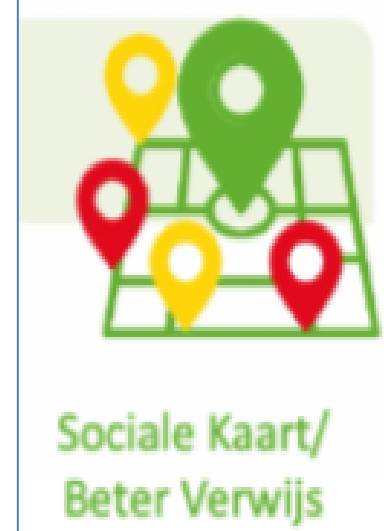
Slaap

- Houd een regelmatig 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

Alle meten voorbeelden:
Niet al deze gegevens worden verzameld bij aanpak van een gezondheidscheck. Het is mogelijk dat sommige gegevens niet worden verzameld. Het is mogelijk dat andere gegevens worden verzameld voor andere doeleinden.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



Samenwerken met de gemeente met apotheker in the lead

PREVENTIE GEZONDHEIDSCHECK

'HET IS BELANGRIJK DAT DE WETHOUDER KANSEN ZIET VOOR APOTHEKERS EN PREVENTIE'

LEEFSTIJLAPOTHEKER STAPT MET RESULTATEN GEZONDHEIDSCHECK NAAR WETHOUDER

Preventie en leefstijl staan in de gemeente Oosterhout op de agenda, maar apothekers waren daar nog niet bij betrokken. Leefstijl apotheker Marion Swart, die de gezondheidscheck van Service Apotheek aanbiedt, nodigde de wethouder uit om te vertellen wat apothekers kunnen betekenen voor preventie en leefstijl. "Uiteindelijk krijgen we een vergoeding, dat is mijn overtuiging."

Auteur **Edwin Bos**
Foto **Marieke de Lorijn**

"Goed dat jullie mij hebben uitgenodigd, zelf had ik nooit aan de apothekers gedacht." Dat zei de wethouder Gezondheid en Welzijn van Oosterhout toen hij begin dit jaar werd uitgenodigd door leefstijl apotheker Marion Swart van Service Apotheek Pasteurlaan in Oosterhout, die heeft meegedaan met een gezondheidscheck-pilot van Service Apotheek (zie kader).

"Tijdens een Gezondheidscafé in Oosterhout had de wethouder een presentatie gegeven over de plannen die de gemeente heeft met leefstijl en preventie, maar daarbij was de apotheek niet in beeld", zegt leefstijl apotheker Swart, die vervolgens contact heeft opgenomen en de wethouder heeft verteld wat apothekers kunnen doen aan preventie. "Apothekers zijn bijvoorbeeld actief met valpreventie en het terugdringen van slaapmedicatie." Verder heeft Swart de wethouder verteld over de resultaten van de gezondheidscheck-pilot van Service Apotheek. Zelf heeft ze bij zo'n dertig personen een check gedaan.

In Apotheek Pasteurlaan heeft ook de wethouder een gezondheidscheck gedaan, waarna hij heeft gesproken met Swart, een collega-apotheker uit Oosterhout en een

beleidsmedewerker van de Apothekersvereniging Midden- en West-Brabant (AMWB). "Daarbij hebben we gekeken naar de mogelijkheden voor een projectmatige

PILOT: 140 GEZONDHEIDSCHECKS

Voor de pilot Service Apotheek Gezondheidscheck zijn afgelopen half jaar in vijf apotheken in totaal 140 checks uitgevoerd, waarbij cholesterolwaarden, bloeddruk, bloedglucose, BMI en middeltontrik werden gemeten. Twee mensen zijn meteen doorverwezen naar de huisarts met een te hoge bloeddruk. Dertien personen met een BMI >30 zijn gewezen op een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI), en bij 20% is er waarschijnlijk sprake van metabool syndroom. Iedereen heeft leefstijladvies gekregen, mondeling en op papier.

Apothekers geven aan dat een vergoeding noodzakelijk is. Daarom is Service Apotheek in september een vervolgpilot gestart met tien apotheken die worden gevolgd als ze bij de gemeente aankloppen voor financiering.



Apotheker Marion Swart en de apothekers-assistenten zijn altijd bezig met preventie en leefstijl: "Elke week laat ik een kist met fruit bezorgen voor het team."

vergoeding van de gezondheidscheck, maar de wethouder heeft een voorkeur voor een structurele financiering, vanuit het Integraal Zorgakkoord (IZA).² Volgens Swart heeft de wethouder inmiddels in het regionaal IZA-overleg benadrukt dat apothekers onmisbaar zijn voor de preventieve zorg in de eerste lijn. "Het is belangrijk dat de wethouder kansen ziet voor apothekers."

DOELGROEP

Een gezondheidscheck in de apotheek heeft een preventief doel, maar in de praktijk blijkt dat de mensen die hierop reageren vaak al bezig zijn met hun gezondheid, constateert Swart na de pilot. "In een lokaal blaadje had ik een advertentie geplaatst voor de gezondheidscheck in de apotheek. Vervolgens werden we vooral platgebeld door mensen die al bewust goed eten en hun bloedsuiker en cholesterol wilden laten controleren. Toch konden wij ook hen vaak een leefstijladvies geven."

IN APOTHEEK PASTEURLAAN HEEFT OOK DE WETHOUDER EEN GEZONDHEIDSCHECK GEDAAN

De doelgroep van de gezondheidscheck is mannen vanaf 40 jaar en vrouwen vanaf 50 jaar die nog niet in beeld zijn bij huisarts of diëtist. Volgens Swart wil je in de apotheek juist mensen bereiken met (beginnend) metabool syndroom, om te voorkomen dat ze op termijn ziek worden. "Maar hoe vinden we precies die doelgroep? We kunnen onmogelijk iedereen screenen; in Oosterhout gaat het naar verwachting om een groep van zo'n zes-

duizend mensen. Hierin kunnen wij optrekken met de gemeente."

Preventie en leefstijl spelen een belangrijke rol in Apotheek Pasteurlaan, benadrukt Swart. "Tegen alle apothekers-assistenten in het team heb ik gezegd dat ze de opleiding mogen volgen tot leefstijl-assistent, want ik wil ze graag dat perspectief bieden. Twee assistenten hebben de opleiding inmiddels afgerond." Ook aan de balie zijn deze apothekers-assistenten gefocust op preventie en leefstijl en geven ze kort advies – *very brief advice* – over bijvoorbeeld stoppen met roken. Swart begint tijdens elke medicatiebeoordeling op "organische wijze" over preventie en leefstijl. "Voorheen stelde ik niet zo makkelijk een vraag aan patiënten over alcoholgebruik of roken, maar dat doe ik nu eigenlijk automatisch."

In totaal besteden Swart en de apothekers-assistenten nog geen 10% van de werktijd aan preventie en leefstijl. "Toch zijn we er wel altijd mee bezig, en de assistenten vinden het ook leuk", verzekert Swart, die elke week een kist met fruit laat bezorgen voor het team. "Geen koeljes meer bij de koffie, maar iedereen vindt het heerlijk."

VERGOEDING

Tegen betaling van € 60 door de patiënt wil Swart de gezondheidscheck gaan aanbieden in de apotheek, maar ze blijft hopen op financiering via zorgverzekeraar of gemeente. Swart roept ook andere apothekers op de zorgverzekeraar in hun gemeente uit te nodigen, om te laten zien wat apothekers kunnen doen aan preventie. "Het heeft de apothekers in Oosterhout veel energie gegeven, en we blijven in gesprek over een vergoeding." ■



"Praktisch iedereen kon wel iets aan zijn leefstijl verbeteren"

"Door de check gratis uit te voeren bereik je mensen die anders niet zouden komen".

Deze quotes gaan over het uitvoeren van 50 gezondheidschecks door apotheker **Evelyn De Caluwé** uit Oostburg met als doel meer aandacht voor preventie en leefstijl. Het initiatief werd ondersteund door het preventienetwerk van de Zeeuws Vlaamse gemeenten, **Gemeente Sluis**, **Gemeente Terneuzen** en **Gemeente Hulst**.



Patiëntcases

Leefstijladvies binnen de familie

Eva de Wit

Schoonmoeder

- weduwe, 76 jr
 - “beetje” suiker (metformine en gliclazide)
 - obesitas
 - bloeddruk “is altijd keurig” (bloeddrukmedicatie)
-
- al jaren tips voor leefstijl!
-
-
- motivatie: POH wil over op insuline spuiten!
-
- resultaat: aangemeld voor Keer Diabetes2 Om
 - in ieder geval alvast gestart met extra traplopen

Schoonzus

- 41 jaar
- heftig astma, eczeem
- morbide obesitas
- april 2022 bariatrische chirurgie
- 114,8kg

- sinds operatie ruim 35kg kwijt
- minder medicatie: stop Spiriva, amlodipine, azitromycine, venlafaxine, prednisolon
- afgelopen maanden stabiel in gewicht
- extra tips:
 - zorg voor extra eiwit inname (ivm intensief sporten)
 - let op koolhydraat inname vanuit pasta/rijst/brood etc
 - drink geen koolhydraten

Resultaat: weer wat extra gewicht kwijt, minder buikklachten



Valpreventie in beeld

Voorkomen van vallen in de Beverwaard, wie zijn daarbij betrokken en wie doet wat?



Aanleiding Valpreventieweek

- Binnen het GC de aanleiding om alle disciplines bij elkaar te brengen en gezamenlijk te werken aan prikkelende vragen op Facebook met verwijzing naar de disciplines.
- Fysiotherapie, huisarts en apotheek hebben hieraan meegedaan.
 - De wijkcoördinator is een directe Zonboog collega is ook betrokken.
- In beeld brengen wat er nog meer gebeurt in de wijk
 - Thuiszorg
 - Sol
 - Wandelgroepen
 - Fysio start met vergoede TOM groepen.



Vervolg

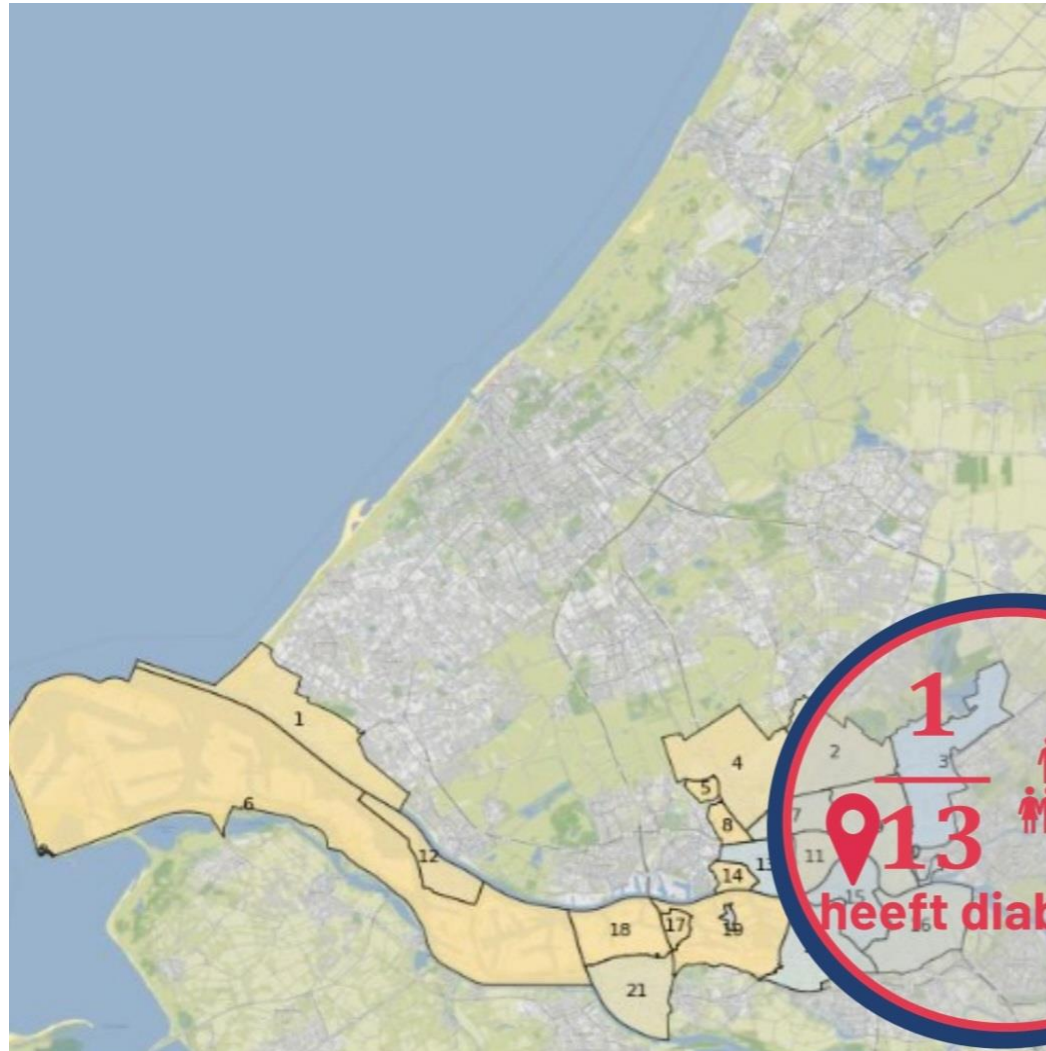
- Partijen zijn in beeld.
- We verwijzen naar elkaar
- Rol apotheek is m.n. medicatiebeoordeling en heeft signaalfunctie nav vragen over vallen.
 - Doel is om VBA in te zetten tijdens gezette momenten, waaronder valpreventieweek.
 - Bewegenwaard ondersteunen met gezondheidscheck en korte voorlichting over beweging (herstart na Corona begin schooljaar 2024-2025)
 - Dit doen we in samenhang met 2Diabeet waar mijn collega mee bezig is.



Regio Rijnmond

- Overleg met gemeente over het onderwerp.
- Nascholing met Rijnmond Dokters opzetten.

Leefstijl in Feijenoord



Prevalentie en diabetesrisico Feijenoord



*Prevalentie diabetes = 79,88 per 1000 inwoners
**Prevalentie diabetes = 66,00 per 1000 inwoners

Bewoners van Feijenoord hebben vaker overgewicht, hebben vaker moeite met rondkomen en ervaren hun gezondheid vaker als slecht. Wel houden meer mensen zich aan de alcoholrichtlijn



% BEWONERS..

FEIJENOORD, ROTTERDAM
NEDERLAND

.. heeft matig tot veel
regie over eigen leven



85%
90%

.. doet aan
vrijwilligerswerk



15%
25%



.. voldoet aan
alcoholrichtlijn

61%
44%

.. voldoet aan
beweegrichtlijn



42%
50%

.. heeft moeite
met rondkomen



29%
14%

.. heeft een matig tot
hoog risico op angst of
depressie



58%
46%

.. rookt



25%
18%

.. heeft obesitas

21%
16%

.. is
eenzaam

47%



.. is ernstig tot zeer
ernstig eenzaam

20%
11%

.. ervaart zijn/haar
gezondheid als slecht



31%
22%

.. heeft
overgewicht



56%
51%

BRON: CBS Gezondheidsmonitor, 2020

De Gezondheidsmonitor biedt een overzicht van de gezondheid, sociale situatie en leefstijl van de Nederlandse bevolking. Hiervoor verzamelen GGD'en elke vier jaar lokale, regionale en landelijke cijfers over deze aspecten in een vragenlijstonderzoek

Wijkscan risicofactoren



Prevalentie diabetes per wijk



Demografie



58% is niet-westers

Werk en opleiding



21% heeft een laag inkomen en 9% zit in de bijstand

47% heeft een onderwijsachterstand

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% eenpersoonshuishou..	46.0%	
% gescheiden	10.8%	
% 45 t/m 64 jaar	25.2%	
% 65+ jaar	12.9%	
% niet-westers	57.6%	

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% onderwijsachterstand	46.5%	
% lage opleiding	41.5%	
% laag inkomen	21.3%	
% bijstand	8.8%	
% arbeidsongeschikt	4.8%	

Fysieke gezondheid



57% beweegt onvoldoende

29% ervaart slechte gezondheid

53% heeft overgewicht

Mentale gezondheid



14% heeft weinig regie

60% is eenzaam

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% onvoldoende beweging	57%	
% overgewicht	53%	
% obesitas	20%	
% langdurige aandoening	33%	
% slecht ervaren gezond..	29%	

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% eenzaam	59.4%	
% geen mantelzorgers	91.0%	
% moeite rondkomen	26.7%	
% weinig regie	13.7%	
% risico angst/depress..	12.0%	

Kerncijfers

oppervlakte hectare	854
bevolking totaal	75,515
huishoudens totaal	36,450
Adressendichtheid	4,536

gemeentenaam
Rotterdam

kies gebiedsniveau
wijk

gebied
All

benchmark
All

stedelijkheid
Zeer sterk stedelijk

De kleuren **blauw** en **rood** geven aan of het gebied **gunstiger** of **ongunstiger** scoort dan de benchmark. Hoe donkerder blauw des te gunstiger de score. De benchmark kan je instellen op heel Nederland of op vergelijkbare gemeente qua stedelijkheid. De stedelijkheid van de geselecteerde gemeente staat hierboven weergegeven.

20/24

Preventie en Leefstijl in mijn apotheek

- Verder uitbouwen samenwerking in de wijk mbv 2Diabeat; sociale kaart uitwerken
- Assistentes enthousiast maken! Volgend WO in teken Leefstijl; daarna 2 assistentes cursus Leefstijl laten volgen.
- Eerst uitgifte gesprek Diabetes 2 nieuw leven inblazen. Met daarin rol voor de folder van Els van Beek



Zaadje planten
bij het team

Mijn collega apotheker

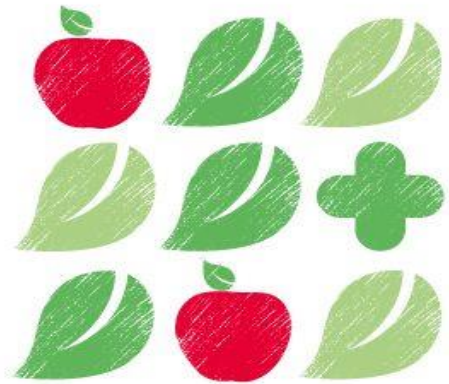


Korte termijn: presentaties team

1. Voeding
2. Slaap, roken en alcohol
3. Beweging en ontspanning

Lange termijn: Apotheker in de
huisartsenpraktijk

Opening nieuw gezondheidscentrum



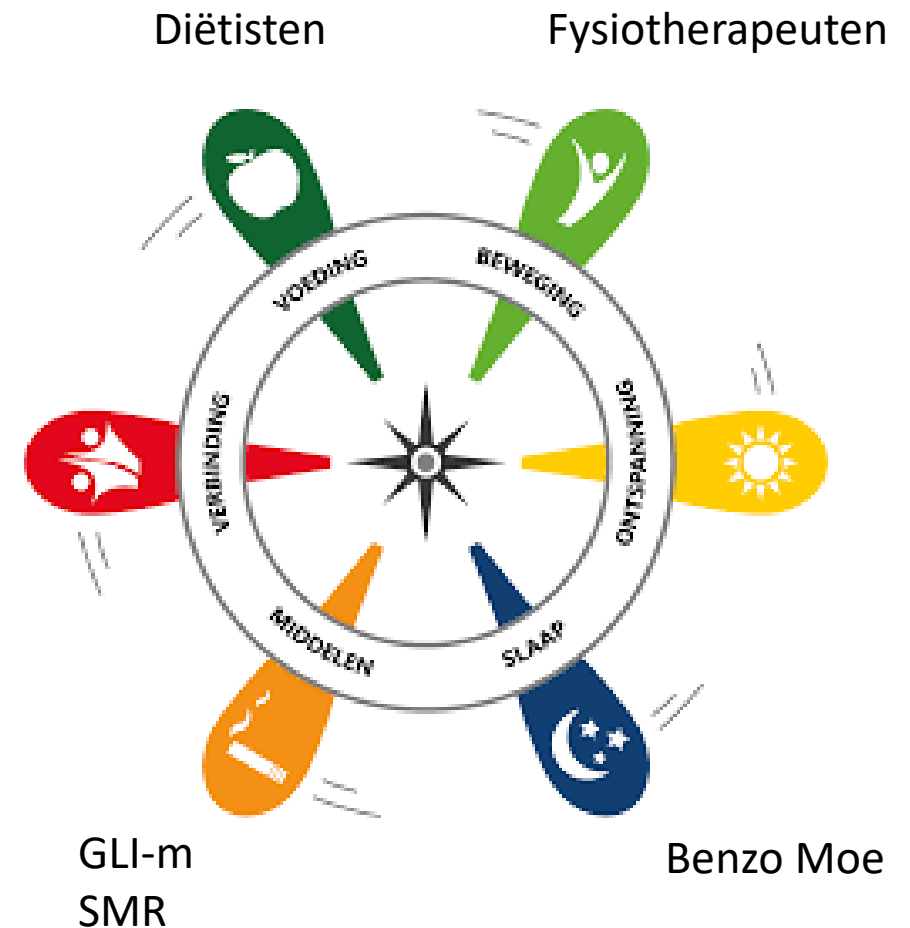
GEZONDHEIDSCENTRUM

RijswijkBuiten

Multidisciplinair aandacht voor leefstijl

Betrokken zorgprofessionals:

- Apothekers
- Huisartsen
- Fysiotherapeuten
- Diëtisten
- POH-GGZ



Wat gaan we doen?

- FTO overgewicht en screening medicatie / GLI-M protocol
- Inzet leefstijlroer
- Opzetten beweegprogramma
- Benaderen gemeente Rijswijk / SPUK
- Apotheek gezondheidscheck?
- Vitamine D test?



Fit Challenge

Begeleiding van onze sportfysiotherapeut,
diëtiste en praktijkondersteuner

Gedurende 14 weken

Als deelnemer maakt u kennis met
(anders/meer) bewegen, persoonlijk
voedingsadvies, inzicht in gedragsverandering
en ***mogelijk het afbouwen van medicatie.***

Vervolg Fit Challenge

Uitgebreide intake, daarna 2 keer per week fysieke trainingen, bijeenkomsten bij de diëtist en begeleiding door de praktijkondersteuner.

Wat ik graag zou willen? Patiënt begeleiden bij het afbouwen van medicatie en/of nagaan als er medicatie het bewegen beperkt of gewichtstoename veroorzaakt.

Belemmeringen:

- Tijd
- Kosten voor patiënt
- Samenwerking huisarts afbouwen medicatie

Hulpbronnen:

GLIM protocol, protocol afbouwen medicatie, leefstijlapotheekers, collega leefstijlcoach

< maand: bespreken met de andere zorgverleners, en daarna oriënteren hoeveel patienten er per jaar meedoen.
Wat ik zelf nog nodig heb om patienten te kunnen begeleiden

< jaar: aansluiten als apotheker bij dit project

Mijn buddy in dit traject zal mijn collega zijn die al leefstijlcoach is en eerder gewerkt heeft met het GLIM protocol

Leefstijladvies in de apotheek

Chantal Oosterveer 22 januari 2024

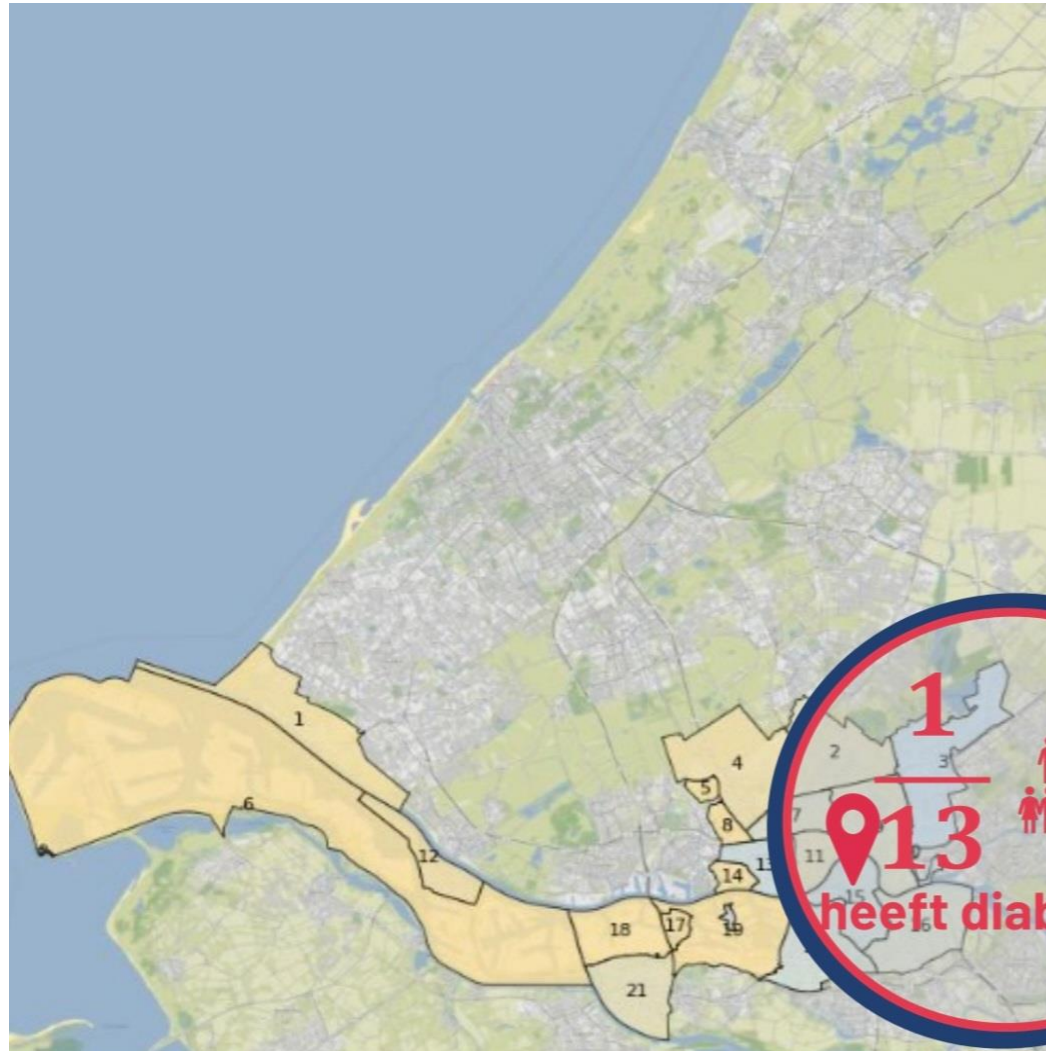
Leefstijladvies

- Bij eerste uitgifte gesprekken ook leefstijladvies meenemen
 - Wat?
 - Na het voeren van het reguliere eerste uitgifte gesprek, ook leefstijl bespreken.
 - Wie?
 - 1e uitgifte diabetes medicatie.
- Hoe?
 - Patiënt apart nemen in de spreekkamer om het gesprek te voeren.

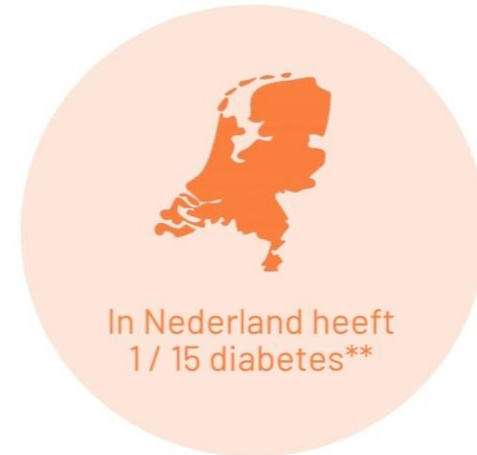
Leefstijladvies

- Belemmeringen
 - Tijdsgebrek
 - Patiënt is niet ontvankelijk
- Hulpbronnen
 - Gemotiveerde assistentes
 - Samenwerking met de praktijkondersteuners

Leefstijl in Feijenoord



Prevalentie en diabetesrisico Feijenoord



*Prevalentie diabetes = 79,88 per 1000 inwoners
**Prevalentie diabetes = 66,00 per 1000 inwoners

Bewoners van Feijenoord hebben vaker overgewicht, hebben vaker moeite met rondkomen en ervaren hun gezondheid vaker als slecht. Wel houden meer mensen zich aan de alcoholrichtlijn

% BEWONERS..

FEIJENOORD, ROTTERDAM
NEDERLAND

.. heeft matig tot veel
regie over eigen leven



85%
90%

.. doet aan
vrijwilligerswerk



15%
25%



.. voldoet aan
alcoholrichtlijn

61%
44%

.. voldoet aan
beweegrichtlijn



42%
50%

.. heeft moeite
met rondkomen



29%
14%

.. heeft een matig tot
hoog risico op angst of
depressie



58%
46%

.. rookt



25%
18%

.. heeft obesitas

21%
16%

.. is
eenzaam

47%



.. is ernstig tot zeer
ernstig eenzaam

20%
11%

.. ervaart zijn/haar
gezondheid als slecht



31%
22%

.. heeft
overgewicht

56%
51%

BRON: CBS Gezondheidsmonitor, 2020

De Gezondheidsmonitor biedt een overzicht van de gezondheid, sociale situatie en leefstijl van de Nederlandse bevolking. Hiervoor verzamelen GGD'en elke vier jaar lokale, regionale en landelijke cijfers over deze aspecten in een vragenlijstonderzoek

Wijkscan risicofactoren



Prevalentie diabetes per wijk



Demografie



58% is niet-westers

Werk en opleiding



21% heeft een laag inkomen en 9% zit in de bijstand

47% heeft een onderwijsachterstand

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% eenpersoonshuishou..	46.0%	
% gescheiden	10.8%	
% 45 t/m 64 jaar	25.2%	
% 65+ jaar	12.9%	
% niet-westers	57.6%	

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% onderwijsachterstand	46.5%	
% lage opleiding	41.5%	
% laag inkomen	21.3%	
% bijstand	8.8%	
% arbeidsongeschikt	4.8%	

Fysieke gezondheid



57% beweegt onvoldoende

29% ervaart slechte gezondheid

53% heeft overgewicht

Mentale gezondheid



14% heeft weinig regie

60% is eenzaam

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% onvoldoende beweging	57%	
% overgewicht	53%	
% obesitas	20%	
% langdurige aandoening	33%	
% slecht ervaren gezond..	29%	

WK059910		afwijking t.o.v. benchmark
% eenzaam	59.4%	
% geen mantelzorgers	91.0%	
% moeite rondkomen	26.7%	
% weinig regie	13.7%	
% risico angst/depress..	12.0%	

Kerncijfers

oppervlakte hectare	854
bevolking totaal	75,515
huishoudens totaal	36,450
Adressendichtheid	4,536

gemeentenaam
Rotterdam

kies gebiedsniveau
wijk

gebied
All

benchmark
All

stedelijkheid
Zeer sterk stedelijk

De kleuren **blauw** en **rood** geven aan of het gebied **gunstiger** of **ongunstiger** scoort dan de benchmark. Hoe donkerder blauw des te gunstiger de score. De benchmark kan je instellen op heel Nederland of op vergelijkbare gemeente qua stedelijkheid. De stedelijkheid van de geselecteerde gemeente staat hierboven weergegeven.

20/24

Preventie en Leefstijl in mijn apotheek

- Verder uitbouwen samenwerking in de wijk m.b.v. 2Diabeat; sociale kaart uitwerken
- Assistentes enthousiast maken!
 - Volgend WO in teken Leefstijl; daarna 2 assistentes cursus Leefstijl laten volgen.
- Eerste uitgifte gesprek Diabetes 2 nieuw leven inblazen. Met daarin rol voor de folder van Els van Beek

PREVENTIE EN LEEFSTIJL

samen met uw Apotheek



Gepresenteerd door Mischa van de Pol

HET TEAM MEENEMEN IN PREVENTIE EN LEEFSTIJL

- Werkoverleg
- Eet je beter
- Bevorderen bewegen



SAMENWERKEN AAN PREVENTIE EN LEEFSTIJL

Sterrenburg

- Leefbaarheidsoverleg Sterrenburg
- Deelname onderzoek met het thema 'Langer Thuis Wonen ouderen' in de wijk Sterrenburg
- Intensiveren samenwerking POH's dmv nascholing diabetypering

Dordrecht

- Ketenaanpak valpreventie

ZHZ

- Coalitie-overleg Leefstijlcoalitie ZHZ

Doelen 2024/2025

Leefstijl bewustwording onder het apotheek team en very brief advise.

Doel

- In 2024 het apotheketeam bewust maken van leefstijl en prikkelen om hier in de apotheek wat mee te doen.
- In 2024 bepalen waar de huisartsenpraktijken staan en waar we samen naartoe willen.
- In 2025 per kwartaal VBA's geven rondom een thema door het hele apotheketeam in samenwerking met huisartspraktijken in het verzorgingsgebied van de apotheek.

voorbereiding

- Apothekers → leefstijlopleiding → start Q1 2024
- Assistenten → SBA incompany cursus leefstijl → Q2 2024
- Assistenten → meeloop dagdeel met POH → start Q1 2024
- Huisartsen → FTO status leefstijl → Q2 2024
- Huisartsen → vervolg FTO uitwerking → Q3 2024
- Assistenten → voorbereiding start 2025 → Q4 2024

Leefstijlplan

Gemaakt door:

Raymond van Leemput



◀ **VERDRIEVOLDIGING IN 40 JAAR**

15,7 procent Nederlanders heeft obesitas

AMSTERDAM. Het percentage Nederlanders met obesitas, ernstig overgewicht, is in 2023 bijna verdrievoudigd ten opzichte van 1981. Dat blijkt uit een rapport van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), dat samen met het RIVM jaarlijks onderzoek doet naar gezondheid en leefstijl in Nederland. In 2023 viel 15,7 procent van de Nederlanders ouder dan twintig in deze categorie. In 1981, het eerste meetjaar, ging het nog om 5,3 procent.

Vrijdag maakte de Wereldgezondheidsorganisatie WHO bekend dat wereldwijd meer dan een mil-

jard mensen obesitas hebben.

In totaal viel 51 procent van de Nederlanders in 2023 in de categorie licht of ernstig overgewicht. Een Body Mass Index (BMI) van 25 tot 30 kan wijzen op licht overgewicht, maar de index maakt geen onderscheid tussen spier-, bot- of vet-massa. Bij een BMI van boven de 30 kan er sprake zijn van ernstig overgewicht. Daarbij komt een verhoogd risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten of diabetes type 2. Ernstige vormen van obesitas namen sinds 1981 toe van 1 naar 4 procent. Vergeleken

met andere landen zit Nederland hiermee nog aan de lage kant.

In de meeste landen komt overgewicht meer voor dan ondergewicht. Wanneer iemand ondergewicht heeft, voor volwassenen een BMI lager dan 18,5, komen daar ook ernstige gezondheidsrisico's bij kijken. In 2023 had 2,1 procent van de Nederlandse kinderen en volwassenen ondergewicht, een lichte afname ten opzichte van het jaar ervoor. Zo'n 23 procent van de volwassenen met een BMI voor normaal gewicht gaf in een CBS-onderzoek aan zichzelf alsnog 'een beetje te zwaar' te vinden. (NRC)





A bowlful of delight!
Start your day with
a playful twist.

CRUNCHY COCOA
HOOPS AND VANILLA
FLAVOUR DISCS

Starte spielerisch in den
Tag mit einer Schale
voller Spaß!

KNACKIGE KAKAORINGE
UND POPS MIT
VANILLEGESCHMACK

Llena tu bol con un
toque divertido

CRUJIENTES ARDS DE
CACAO Y DISCOS CON
SABOR A VAINILLA

Una tazza piena di delizie!
Inizia la giornata con un
tocco giocoso.

CRUCCANTI CERCHIETTI
AL CACAO E DISCHI AL
GUSTO VANIGLIA

Commencez votre journée
avec un bol de fun !

UN MÉLANGE SUPER
CROUSTILLANT D'ANNEAUX
AU CACAO ET DE DISQUES
SAVEUR VANILLE

Wat wil ik de komende tijd gaan bereiken?

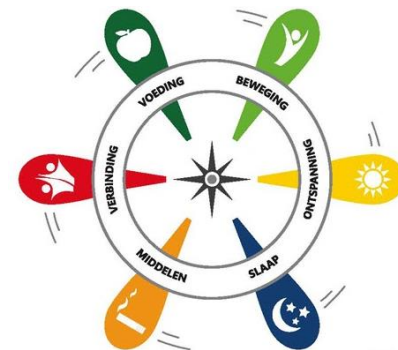
Voeding

Gezonder eten. Samenwerking met diëtiste. Samenwerking met huisarts en POH.

Bewegen

Daarnaast wil ik mijn oudere patiënten attenderen op E-GYM concept. Laagdrempelige vorm van krachttraining onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Afbouwen opiaten



Casus Afbouwen opiaten

Patiënt met succes geholpen te stoppen met oxycodon iom huisarts



Casus Afbouwen opiaten

- Vrouw, 37 jaar
- 11-02-2022 start oxycodon kortdurend, op voorschrift van specialist (2 x daags 5 mg langwerkend gedurende 4 dagen en 18 tabletten kortwerkend 5 mg zo nodig maximaal 6x daags)
 - Mevrouw gebruikte op dat moment al langere tijd tramadol en lorazepam, door huisarts voorgeschreven
- 15-02-2022 oxycodon 10 mg van huisarts (uiteindelijk wekelijks 60 stuks)
- 06-04-2022 tramadol afbouwen naar zo nodig
- 16-05-2022 komt verzoek huisarts om oxycodon af te gaan bouwen met lang en kortwerkend oxycodon 2x daags 5 mg



Casus Afbouwen opiaten

- 14-07-2022 oxycodon volledig afgebouwd
- 22-09-2022 wordt weer tramadol voorgeschreven door huisarts
- 18-07-2023 weer oxycodon 5 mg kortwerkend erbij door specialist
- 21-08-2023 gesprek in de apotheek: stop oxycodon & gestart met afbouwen van tramadol mbv druppels

Uiteindelijk resultaat is dat mevrouw sinds 22-11-2023 de laatste keer haar tramadol druppels heeft opgehaald en in december 2023 helemaal is gestopt



Leefstijl in de apotheek

1. Leefstijlassistenten: maandthema vitrine + vba + folder + Facebook



Leefstijl in de Apotheek

2. De Apotheek Gezondheidscheck gaan aanbieden
(kosten voor patiënt: € 35,00)
(gezondheidscheck wordt ook maandthema)
3. Starten met nieuwsbrief 1 x per kwartaal :
over gezondheid, leefstijl en medicijngebruik.
(maandthema's van leefstijlassistenten komen hierin terug)
(gezondheidscheck hierin onder de aandacht brengen)

Leefstijl in de Apotheek: acties

- Binnen de eerste 3 maanden:
 - Eerste nieuwsbrief verzenden
 - VBA eerste 3 maandthema's + folders + vitrine +Facebook ism leefstijlassistenten
 - Materialen Gezondheidscheck bestellen
- Binnen 1e jaar
 - Aanpassen website: gezondheidscheck promoten
 - Narrowcasting beeldscherm apotheek: gezondheidscheck en de maandthema's
 - VBA overige maandthema's + folders ism leefstijlassistenten ontwikkelen
 - Vitrine materialen/ideeën/posters/overige maandthema's ontwikkelen
 - Gezondheidscheck promoten via maandthema/vitrine/folder/nieuwsbrief
 - Teksten/ideeën nieuwsbrief / Facebook mbt leefstijlonderwerpen opstellen
 - Advertentie Gezondheidscheck in Zandvoorts Nieuwsblad ter promotie

Hulpbronnen: leefstijlassistenten , platform/community leefstijlapothekers



Gezondheid

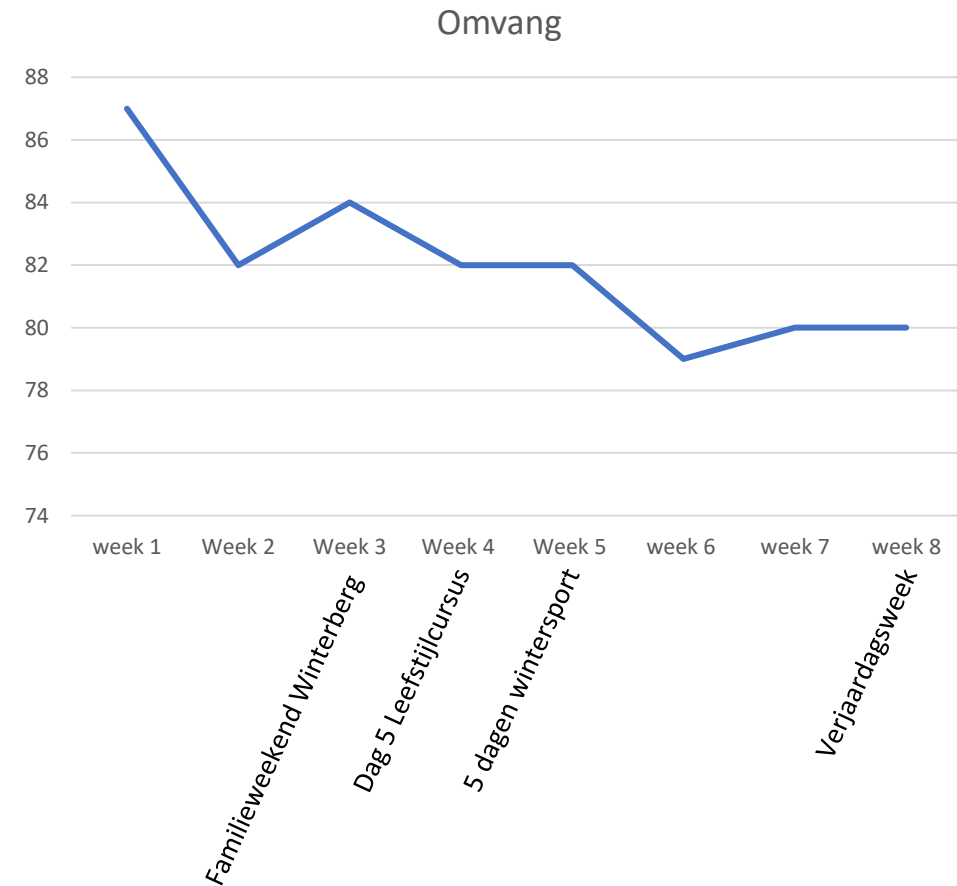
EEN BETEREMILIEU
BEGINT BIJ JEZELF

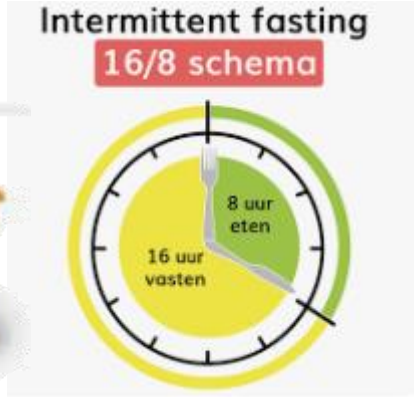


Vrouw
 36-37 jaar
 Navelomvang 87

HET PLAN

- *Wekelijks meten*
- *T/m opleidingsdag 7 aandacht voor leefstijl*
- *Geen alcohol in januari, daarna beperkt*
- *3 keer per week sporten, minimaal 20 min*
- *Intermittent fasten: eten tussen 12u en 20u*
- *Geen tussendoortjes*
- *Kwalitatief goed voedsel*
- *Eiwitrijk en vetrijk, minder koolhydraten*
- *Op tijd naar bed en goed slapen*



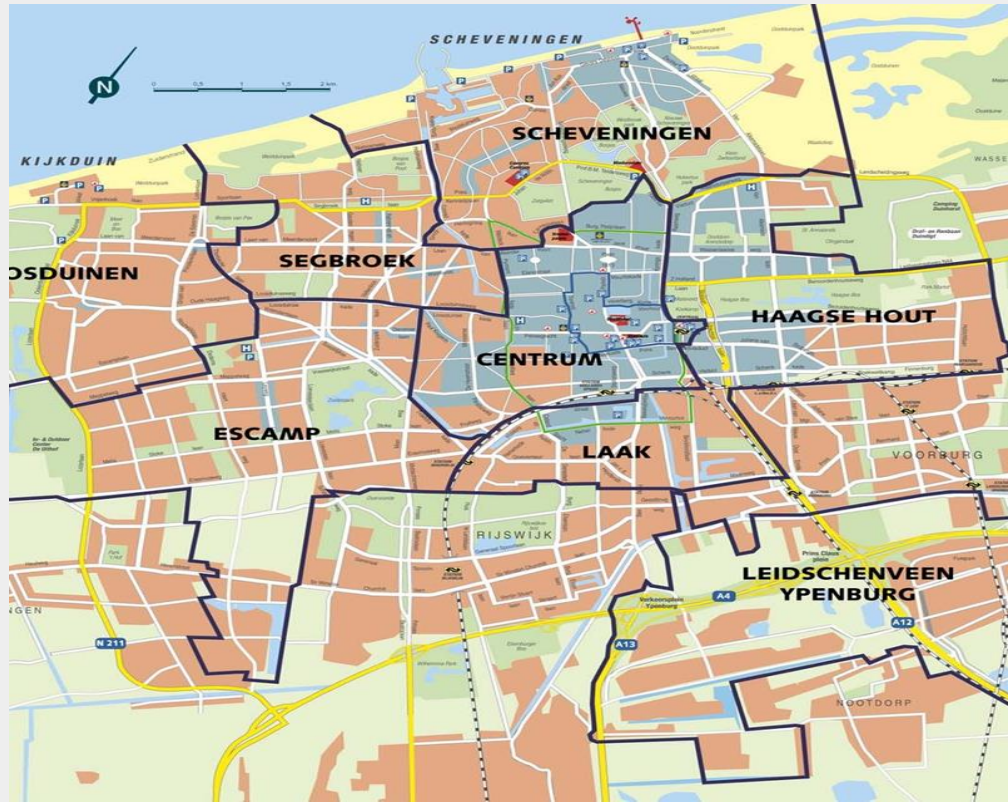


Conclusie

De kunst is het volhouden

“Je lichaam af en toe verrassen”
bevordert niet de discipline

Grootste verschil in de eerste
weken



Apotheekers
Coöperatie
Haaglanden

Leefstijl in de Haagse Regio, de rol van de Apotheker

Tammy Maduro en Mieke Sandino

Regionale Plannen

De Apothekers Coöperatie Haaglanden (ACH) gaat zich de komende 2 jaar bezighouden met;

- Rol van de Coöperatie
- Oprichten regionale Leefstijl werkgroep van apothekers
- Samenwerking met huisartsenorganisatie/GLI coaches
- In kaart brengen wie doet wat
- Aantal apotheken uitbreiden die deelnemen aan de Diabetes Challenge
- Samenwerking in de wijk met o.a. buurtsportcoaches, welzijn
- Bekostiging, aanvraag budget bij ZV's
- Implementatie project Benzomoe
- Samenwerking met gemeente op Valpreventie (project Valpreventie en andere preventie projecten)



Apothekers
Coöperatie
Haaglanden

Leefstijlcoach

Home > Zorgprofessionals > Gezonde leefstijl > **Overzicht leefstijlcoaches**



Tammy Maduro

info@tammylifecoach.nl

"Leefstijl veranderen gaat over veranderen van gewoontes. En ja, veranderen van gewoontes klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. Veranderen betekent vaak ook dingen net iets anders doen, nieuwe dingen doen, uit je comfortzone treden. En dat kan best wennen zijn. Daar is moed en energie voor nodig. Maar ook vertrouwen in eigen kunnen. Als leefstijlcoach zal ik je hierin begeleiden.

De onderwerpen die aan bod zullen komen zijn o.a. gezond eten, beweging, slaap, stress, ontspanning. En bovenal: wat het beste past bij jou als persoon!

Naast leefstijlcoach ben ik apotheker en yoga docent."



Apothekers
Coöperatie
Haaglanden



Opleidingsdag 6

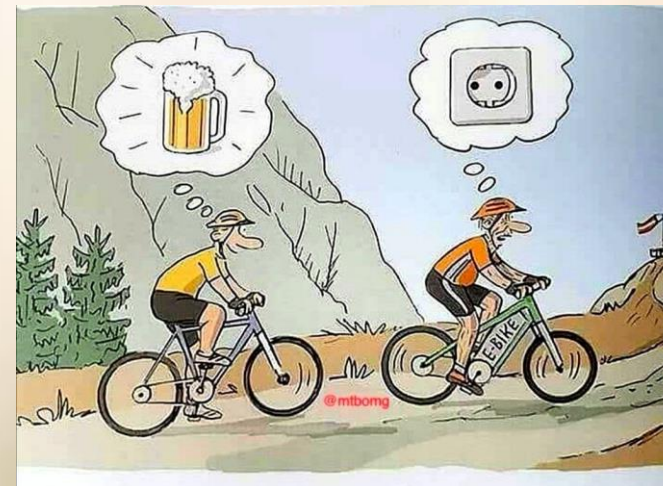
Wensen, successen en toekomstdromen

Nina Sagel

Apotheek Kok, Leiden

Privé

- Abonnement sportschool
- Bewuster omgaan met voeding
- Ouders inspireren



- Doel voor omgeving:
koolhydraat bewuster
eten & meer bewegen



Apotheek

Leefstijl (bij GGZ)

Bewegen
Roken & vpen

Lunchoverleg werkgroep GGZ



Gewichtstoename (& medicatie)

Casus vanuit diëtiste & apotheek



Toekomstdromen

- Intakegesprek (GLI-m) met apotheker alvorens deelname GLI
- Wensen al kenbaar gemaakt in wijksamenwerkingsverband



Apotheek Erasmus

Lucy Soema

Wat hebben we tot nu toe gedaan?

- ▶ 2022 FTO leefstijl (Connie Hoek)
 - ▶ Werkgroep 2 apothekers en 3 huisartsen
- ▶ Opleiding leefstijlapotheker
- ▶ Werkoverleg met het team
- ▶ Leefstijl bespreken bij MBO

Wat willen we bereiken?

- ▶ Structureel overleg met werkgroep Leefstijl
 - ▶ Concrete afspraken bv doorverwijzen
 - ▶ GLIM?
- ▶ Nudgen van patiënten
 - ▶ Vitrine/posters/narrowcasting
 - ▶ Very brief advice

Leefstijl

Service apotheek Nieuw Sloten

Tessa Hillaert

7 maart 2024

Service Apotheek Nieuw Sloten

Begin bij jezelf

En neem het team alvast mee....

Elke week een doos fruit voor het team

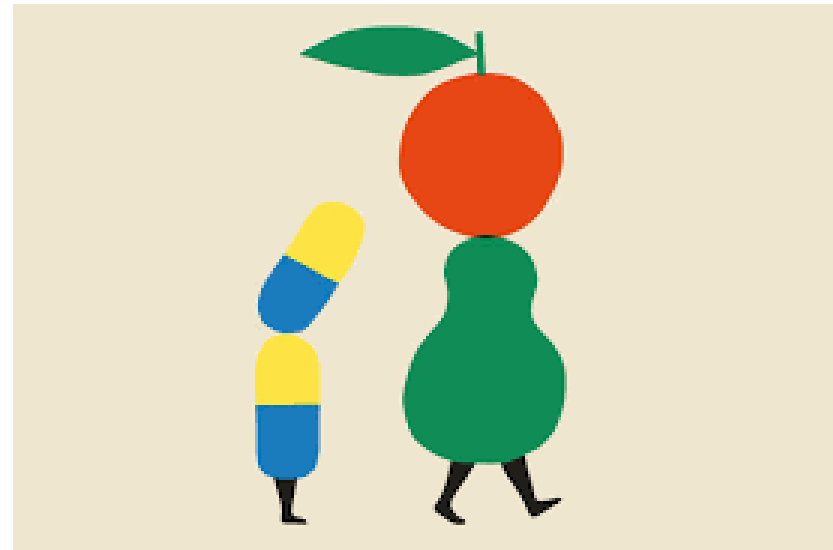
Veel discussie over gezond/ongezonde gewoontes en de drempels om het te verbeteren.



Service Apotheek Nieuw Sloten

Twee teamleden ook op cursus geweest.

Wat kunnen wij zelf in de apotheek doen?



Service Apotheek Nieuw Sloten

Valpreventie

Very Brief Advice aan de balie

Deelname Ovast promotie onderzoek
(Optimalisatie, implementatie en evaluatie van de 'Valanalyse'
screening en assessment tool (OVAST))

Najaar:

Bijeenkomst valpreventie in het buurthuis
(samen ergotherapeut en buurtteam)



The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main title is centered in a large, bold, black sans-serif font.

OPLEIDING TOT LEEFSTIJLAPOTHEKER

BISNOE ADHIEN

LISSESE APOTHEEK

7 MAART 2024

WAT WAREN EYE OPENERS?

- DE LEVENSV ERWACHTING STIJGT – MAAR WE ZIJN ALLEMAAL LANGER ZIEK
- JE LEEFSTIJL AANPASSEN BETEKENT GEWOONTES DOORBREKEN
- FRUIT IS HET SNOEPJE VAN DE NATUUR
- AFVALLEN IS NIET MINDER ETEN MAAR ANDERS ETEN (ECHT ETEN)
- FREESTYLE LIBRE
- GEZONDHEIDSV OORDELEN VAN INTERMITTENT FASTING

HOE WIL IK DIT INZETTEN

- PRIVÉ
 - MEER PLANNEN – MINDER AD HOC
- IN DE APOTHEEK
 - LEEFSTIJLTEAM OPGERICHT BINNEN WSV MET HUISARTS, FYSIOTHERAPEUT EN APOTHEKER
 - DOELGROEP JONGEREN OP DE MIDDELBARE SCHOOL
 - LEEFSTIJL INTEGREREN IN MEDICATIE REVIEWS
- GROOTSCHALIG
 - INNOVATIEGROEP ZORG EN ZEKERHEID

Aan de slag met Leefstijl in Service Apotheek Mienskip

AKKRUM-NES
BLOEIT
12 t/m 18 mei 2024

GEZONDHEID- EN WELZIJNSMARKT

WOENSDAG 15 MEI
LEPPEHIEM AKKRUM
VAN 14 TOT 17 UUR

alles wat u
wilt weten op
het gebied van
zorg en welzijn
voor senioren

GRATIS HAPJES
*'oude smaken
in een nieuw jasje'*
door studenten
van Firda

Georganiseerd door: Leppehiem, dietisten, ergotherapeut, fysiotherapie, Apotheek, huisartsen, Protestantse Gemeente Akkrum, Plaatselijk belang, Akkrum bloeit, Gemeente Heerenveen, Doarpskeamer, Bibliotheek, Caledoscoop, Pakhus, Thuiszorg Het Friese land, Buurtzorg, psychologenpraktijk, It bertehus

Team motiveren en inspireren

21 maart gezamenlijk werkoverleg

- ❖ Starten met gezonde maaltijd
- ❖ Presentatie Leefstijl
- ❖ VBA
- ❖ Oefenen met VBA

Wat staat er nog meer te gebeuren?

- ❖ Gesprek met beleidsadviseur WMO Leeuwarden samen met een collega leefstijlapotheker.
- ❖ Afspraak gemaakt met GLI-aanbieder in het dorp (fysiotherapeut)
- ❖ POH-ers gaan online scholing KDO volgen

