

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



# Eindopdracht



*The floor is yours*



# LEEFSTIJL BIJ APOTHEEK STEDE BROEC

Maike van den Berg

# WAT DOEN WE NU AL

Leefstijl als onderdeel van het werkoverleg gemaakt

- Presentatie gegeven over voeding en slaap

Assistentes volgen ook leefstijl cursussen via CME.

Betrokken bij 2diabeat project in de wijk Princenhof

- Geef daar toelichting over het onderdeel middelen:
  - Afbouwen van medicatie bij diabetes
  - Slaapmedicatie

Begin bij mijzelf, zaadje hierdoor bij mijn team geplant.

# WAT WILLEN WIJ GAAN DOEN

Specifiek advies geven aan patiënten die daar behoefte aan hebben

- DMV het leefstijlroer en het spinnenweb van positieve gezondheid

Assistententes handvaten geven door middel van “very brief advice”

In gesprek gaan met de wethouder, om zichtbaar te worden

GII aanbieders benaderen voor GII-M



# Een betere leefstijl begint bij je eigen organisatie

- Klarieke Thoonen
- Sjaanke Postema



# Doel en methode



- Leefstijl introduceren bij assistentes zodat een grote groep ermee in aanraking komt met als doel:

- Zorgen dat leefstijl in de organisatie een plek krijgt om zo patiënten te motiveren
- Het welzijn van assistentes/bezorgers en aom-ers verbeteren en zo werkplezier te bevorderen.



- Meten waar we staan door het laten invullen van het positieve gezondheids web



- Analyseren waar behoefte aan is en acties die daaruit voortkomen organiseren (bijvoorbeeld een cursus mindfulness)

- Wellicht verdient de groep vrouwen 45-55 extra aandacht ivm de overgang



- Informeren van mensen

- Belemmering: organisatie staat er niet voor open

- Buddy: wij zijn elkaars buddy's





# Tijdspad



- Richten op: web invullen en informatie verstrekken
- Binnen een week: plan aan andere apothekers presenteren



- Binnen een maand: web laten invullen
- Binnen een jaar: in ieder geval één actie uitgevoerd tbv welzijn personeel







# Overig



- FTO Obesitas staat op de planning > wellicht uitstapje te maken naar Leefstijl



- Afspraken met POH's zijn weer opgestart > wellicht Leefstijl eens te bespreken gezien de aanwezigheid van het leefstijlroer in spreekkamer POH



- Contact met fysiotherapie m.b.t. hart en long revalidatie op te pakken n.a.v. kennismaking op de 1<sup>e</sup> lijns Nieuwjaarsborrel



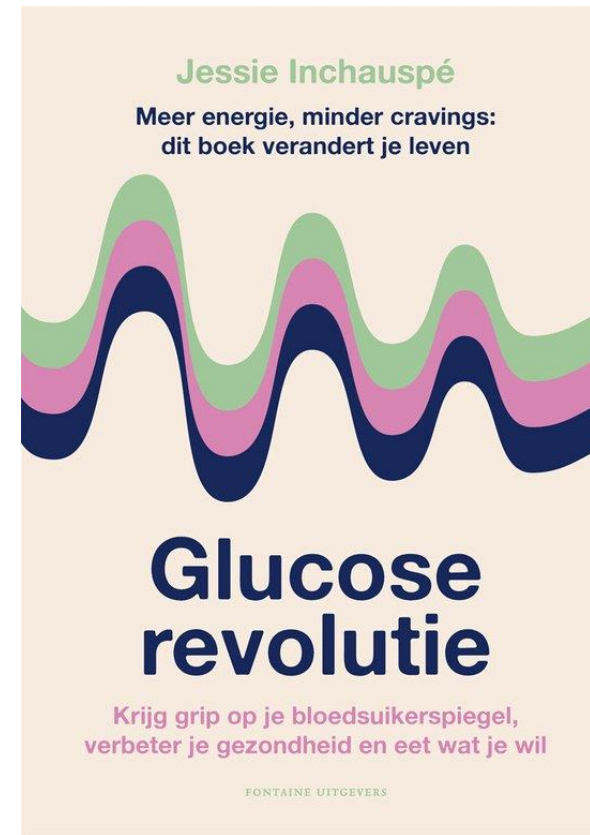
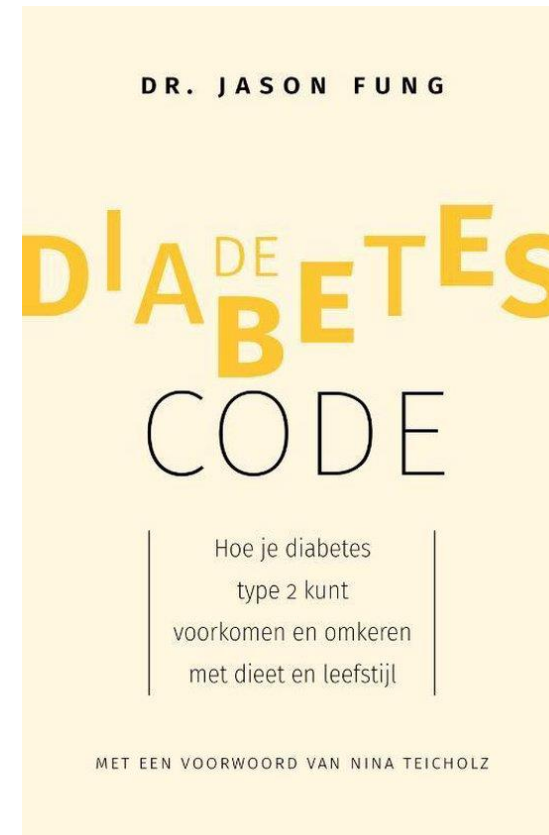
- Afspraak proberen te maken met wethouder Zorg en Welzijn om te bespreken welke zorgprojecten er lopen, waar evt. aan te haken of in contact te komen, informatie over subsidieregelingen / GALA gelden



# Koolhydraatbeperking bij DM2

- Medicatiebeoordelingen

- DM2 en/of overgewicht? Insteek voor info over leefstijl, o.a. voeding
- Echter; wisselende reacties agv verschillende adviezen diëtisten in regio



# Koolhydraatbeperking bij DM2

---

- Overleg met POH-ers van Huisartsencentrum Dokkum
  - Zelf adviezen mbt voeding? Verschillend per POH-er
  - Verwijzing naar verschillende diëtisten in regio; in principe 3 verschillende praktijken
  
- Afspraak gemaakt met de 3 verschillende praktijken
  - 1) 6x6 Dieet<sup>®</sup> (Dieetzorg Friesland)
  - 2) Afspraak ingepland (Balanza); ook GLI
  - 3) Afspraak ingepland (Dieetstyle); ook GLI

# Koolhydraatbeperking bij DM2

---

15-04-2023 FTO Leefstijl

- Alle huisartsen en POH-ers uit de regio (en dietisten?)
- Leefstijlapothekeker
- Presentatie door diëtisten 6x6 dieet®
- Afstemming aanpassing medicatie bij start KHA (SGLT2, insu, SU)  
obv Handleiding Afbouwen medicatie bij diab type 2 Arts en Leefstijl

( + GLIM bij start GLI deelnemers en medicatie)

\* Juni start opleiding kaderapothekeker HVZ of DM als leefstijlapothekeker



# EU antihypertensivum/antidiabeticum

---

Patiënt wordt de volgende werkdag gebeld en uitgenodigd voor een gesprek.

Reden van bellen. U start met medicatie. Graag zou ik u willen uitnodigen om u de gelegenheid te bieden vragen te stellen over dit medicijn. Ook zou ik met u willen bespreken wat de mogelijkheden zijn om zonder medicatie hetzelfde effect te bereiken.

- Voorwaarden:
- Patiënt jonger dan 70 jaar
- Patiënt verblijft niet in instelling

# Het is tijd voor iets nieuws

---

Sta even stil

Waar het verleden u heeft gebracht is duidelijk, daar staan we nu.

Hoe het verder gaat bepaalt uzelf

Ontspan en ga op weg naar nieuwe plannen

# Het leefstijlroer en de Leefstijlcheck

---

- Wat gaat goed?
- Waar zou u aan willen werken?
- Hoeveel vertrouwen heb je erin dat het gaat slagen?
- Wat is ervoor nodig om ...?
- Afspraken maken.

## Presentatie geven op gezamenlijk werkoverleg

- bewustwording
- duurzame inzetbaarheid
- informatie geven aan patiënten



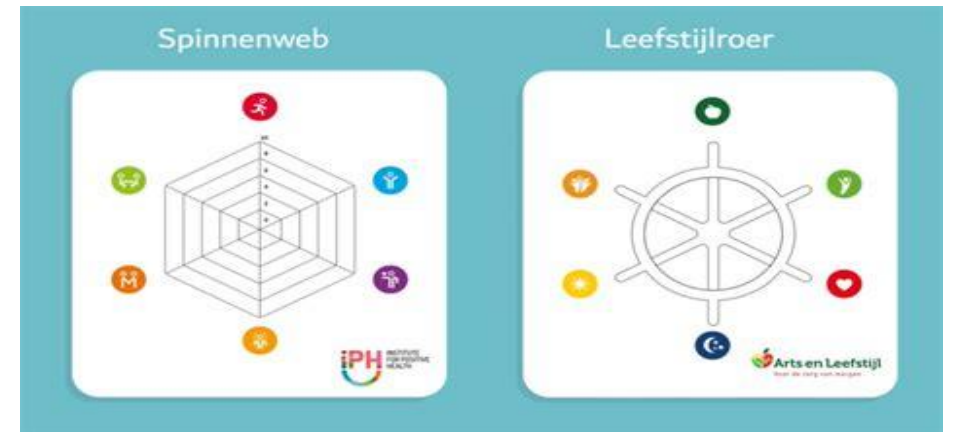
# Samenwerking opzoeken binnen Gemeente Leeuwarden – Leeuwarden-Oost

- Start gemaakt met Valpreventieproject Stevig Staan (GALA)  
→ apotheek screent en verwijst naar fysiotherapeut
- Kennismaking Sr. beleidsadviseur WMO (Friza en GALA)  
Wekelijks overleg koppelgemeenten met wethouders en ambtenaren
- Kennismaking Projectleider GALA  
→ aanpak overgewicht en obesitas bij kinderen  
→ GLI bij overgewicht van volwassenen



## FTO obesitas in april

leefstijlroer of spinnenweb toepassen bij medicijngesprekken en of consult



# Poli Integratieve Zorg

---

SPREEKUUR VOOR MENSEN MET KANKER

isala

# Spreekuur Integratieve Zorg voor Kankerpatiënten Isala

---

- Wekelijks dagdeel: ca. 4 patiënten/ 1 uur per patiënt
- Opgericht door Oncologisch Chirurg, Eva Noorda, 2021
- Diverse patiënten met kanker, op eigen initiatief of verwijzing oncoloog/oncologieverpleegkundige

Kankerpatiënten helpen bij het maken van goede keuzes op het gebied van leefstijl en complementaire zorg die hun behandeling niet in de weg staan, maar wel hun kwaliteit van leven kunnen verbeteren

# Het integratieve gesprek

---

- Vaststellen behoefte patiënt, impact diagnose en behandeling in context van leven en omstandigheden van patiënt
- Screening ahv LAST/PROMS/spinnenweb positieve gezondheid
- Toepassen motivational interviewing
- Leefstijl bespreekbaar maken, eventueel m.b.v. Leefstijlroer
- Eigen regie staat centraal
- Ruimte voor gesprek over complementaire zorg
- Verwijzing naar andere (zorg)aanbieders voor complementaire zorg

# Mijn rol als (leefstijl)apotheker

---

Het integratieve gesprek

EN

Beoordeling en advisering t.a.v. reguliere medicatie in het licht van leefstijl en de belemmering daarvan.

Geven van genuanceerd advies over voedingssupplementen en kruiden in relatie tot de ziekte van de patiënt en diens behandeling.

# Voorbeelden van casuïstiek

---

- Vraag over combinatie ginkgo biloba- binimetinib/encorafeninib
- Vraag of reguliere medicatie afvallen in de weg staat (GLIM-protocol)
- Patiënt met maretak tijdens behandeling slokdarmkanker met bestraling en chemotherapie
- Vraag over valeriaan tijdens behandeling multipel myeloom.
- Patiënt met borstkanker en extreme stemmingstoornissen/suicidale gedachten en toepassing van hormoonspray.
- Patiënt met problemen bij re-integratie, angst voor terugkeer ziekte etc.

## Rode draad:

Acceptatie van ziekte, omgaan met angst voor terugkeer ziekte, moeite met ontspanning

# Mijn ervaring

---

- Persoonlijke gesprekken met veel ruimte voor de patiënt en diens behoeftes en emoties.
- Mens als geheel staat centraal.
- Zoeken naar oplossingen in brede zin en niet alleen in medicatie.
- **Eigen regie bij patiënt**

Waardevol!

Iets betekenen voor mensen d.m.v. een **luisterend oor** en het kunnen **helpen** bij het maken van keuzes die bij de patiënt en diens behandeling passen. Helpen bij het onderscheid maken tussen zinvolle, effectieve en veilige aanvullende zorg en onveilige, niet zinvolle aanvullende zorg.



# De toekomst?

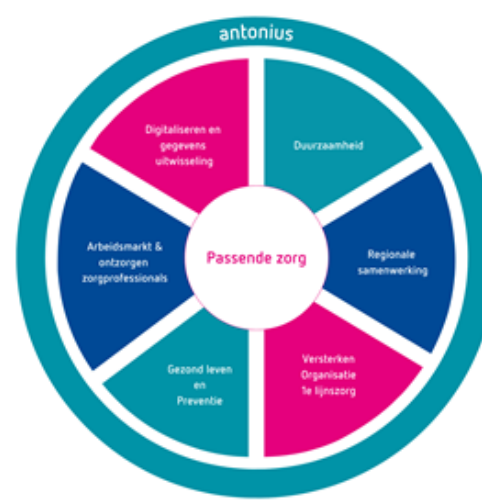
---



# Antsje van Wijk, antonius Ziekenhuis Sneek

- Werkzaam bij Klinische Farmacie en Poliklinische apotheek
- Start Opleiding: Wat kan ik met Leefstijl in het Ziekenhuis?
- 2023:
  - Aangesloten bij LeApo Werkgroep apothekers; Leefstijl in het ziekenhuis
  - Contact leefstijlcoach in Sneek en email gemeente
  - Geinformeerd bij ziekenhuizen naar leefstijl (zorg)loketten; Jeroen Bosch, Gelderse vallei, UMCG
  - Uitgenodigd voor: Noordelijke ziekenhuizen overleggroep Leefstijlloketten
  - Deelname aan landelijk overleg Leefstijlloketten, Erasmus MC
  - Uitgenodigd als lid van Transmuraal Team Antonius
  - Compagnonsdagen

# 2024 en Toekomst



## Organisatiestrategie 2024-2026

### 2024:

- Gezond leven en preventie; strategie Ziekenhuis
- Jan: Presentatie Leefstijl, voor collega (ziekenhuis)apothekers
- Mrt: Presentatie Leefstijl, tijdens heidag Transmuraal Team ivm jaarplan
- Contact met secretaris RvB Antonius
- Assistentes: Optima Farma cursus leefstijl + CME cursus

### Toekomst:

- Assistent(e)n naar LeApo Leefstijlopleiding
- Wie doet aanvraag transformatiegelden?
- Wie doet contacten met gemeente?
- Via Transmuraal Team concrete plannen maken
- Leefstijlzorgloket in het Antonius?
- Starten met leefstijl informatie/folderhoek in de apotheek



# Leefstijl in de apotheek

Marlou Perik

Goorse Apotheek

26 maart 2024



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

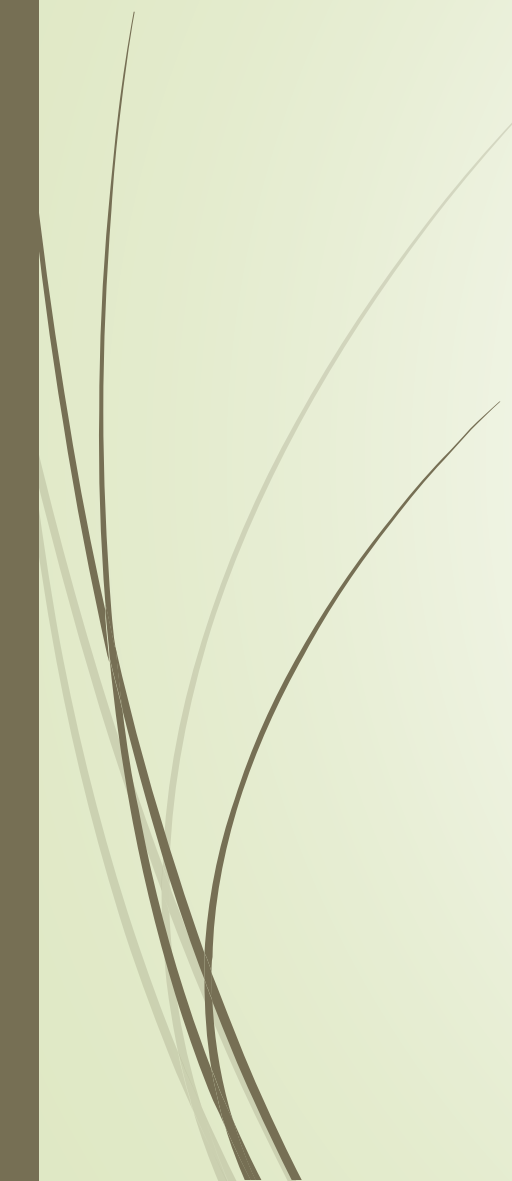
- ▶ Leefstijlspreekuur
  - ▶ Aanmelden spreekuur via website
  - ▶ Vragen over leefstijl
  - ▶ Gezondheidscheck
- ▶ Per kwartaal een leefstijlthema centraal stellen
  - ▶ Slaapmedicatie
  - ▶ Leefstijl en Diabetes
  - ▶ Stoppen met roken
  - ▶ Bewegen



# Belemmeringen

- Tijd
- Zorgverleners/contacten

## Hoe?

- Bestaande initiatieven
  - Leefstijlapothekersassistente
  - Scholing en bewustwording van het team
  - Literatuur bijhouden
- 

# Ketenaanpak Valpreventie

Marjolein Smit

26 maart 2024

# Valpreventie Gemeente Borne

- Sinds 2 jaar aan tafel bij de sportmakelaar van de gemeente.
- Begon met NDC (kuier deur), de GLI, scootmobielmarkt.
- Afgelopen oktober de Valpreventieweek samen georganiseerd.
- **Tip: gebruik je data**
- En dan...



**WEEK VAN DE VALPREVENTIE**

WOENSDAG 4 OKTOBER  
KULTURHUS BORNE

TIJD:  
10.15U - 12.00U (INLOOP 10.00U)

INHOUD:

- VOORLICHTING VALPREVENTIE PROGRAMMA'S
- ADVIES MEDICATIEGEBRUIK
- "STA STERK OP DE BENEN" PARCOURS
- HOE VOORKOM JE EEN VAL IN HUIS?

DEELNAME IS GRATIS





## En hoe nu verder?

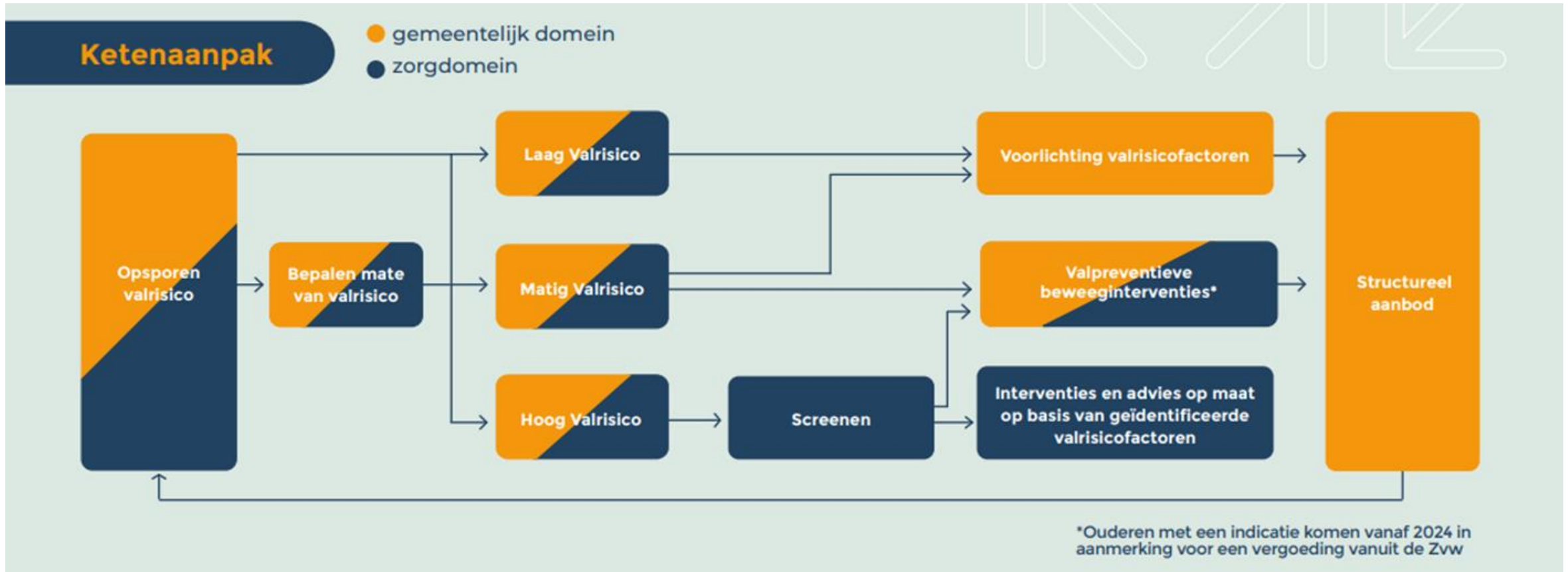
- Na januari werd bekostiging en vergoeding duidelijk.
- Twee beweeginterventies: In Balans en Vallen Verleden Tijd. Helaas geen vergoede zorg.
- Aanschaf SmartFloor door gemeente voor inschatten valrisico.
- Bekostiging apotheek 😊
- Aanpak in de apotheek:
  - Blauwe stickers
  - Nascholing valpreventie
  - Meekijken bij beweeginterventie
  - Introductie VBA valpreventie
- Tips welkom: doelgroep bepaling, wat werkt voor een team, plek in de keten

# Motivatie project: Vitaal Boekelo Usselo Tweekelo

- Eigen project voor inwoners eigen dorp
- Gebaseerd op pijlers Positieve Gezondheid
- Gefinancierd door toegekende subsidies
  - Menzis ledenraad, Twentse Noabers, Saxion Hogeschool Citizen Science
- Behoefte en aanbod bij elkaar brengen
- Partners: MFA locatie, gemeente Enschede, supermarkt, fysiotherapiepraktijken en diëtiste
- Nadeel: eigen tijd
- Voordeel: haalt er veel positiviteit uit en voldoening.



# Valpreventie



- netwerkbijeenkomst, doel kennismaken, elkaar laagdrempelig weten te vinden, aanbod zorgverleners in kaart brengen
- fysiotherapeuten, ergotherapeuten, gemeente (beweegmakelaar, sociaal domein), huisartsen (VS, POH-O), thuiszorg, apotheek
- bepalen mate van valrisico
  - laag: beweegmakelaar, heeft zicht op aanbod + voorlichting
  - matig: valpreventie en beweeginterventie
  - hoog: valrisicoanalyse, medicatiebeoordeling apotheek, advies op maat fysio en ergo
- Bestaand aanbod: te vinden op website [doemeeinduiven.nl](http://doemeeinduiven.nl)
- CAA (apothekersvereniging) zet ook in op valpreventie, afspraken met zorgverzekeraars

# Hoe verder?

- Afspraken beweegmakelaar met fysiotherapeuten over vorm van de trainingen
- Hoe bereiken we mensen: persbericht opstellen, hierin komt een stuk over valrisico door medicijnen en afnemen medicatiereview door apotheker
- Valrisicotest afnemen en aanmelden op aanmeldsysteem
- Apotheek onderdeel laten worden van structureel aanbod bij valpreventie
- Contact zoeken met wethouder over vergoeding door gemeente uit gala
- Contact met fysiotherapeut over doorverwijzen naar apotheek
- Presentatie over valpreventie ism thuiszorg en fysiotherapie
- Info over medicatie en vallen: [veiligheid.nl](http://veiligheid.nl)
- Elearning ouderen motiveren voor valpreventie (3 punten, 60% communicatie)

**Apotheek**

**De PeelerEs** 

# Valpreventie / Benzomoe

Apotheek De Peeleres te Assen

Nicolette Venema & Alexis Zijlstra-Blaauwhof

ism BENU Apotheek Noorderpark en Marsdijk

Debbie Oliveiro-Van Norel en Jasmijn Kuindersma



# Diabeteszorg & leefstijl(roer)

Apotheek De Peeleres te Assen

Nicolette Venema & Alexis Zijlstra-Blaauwhof

HAP Peelo Esther Veldman (POH) en Marieke De Vos (huisarts)

**Apotheek**

**De PeelerEs** 

# Zorgverleners in de wijk: speeddaten 3 juni 2024

Apotheek De Peeleres te Assen

Nicolette Venema & Alexis Zijlstra-Blaauwhof

HAP Peelo

Esther Veldman (POH) en Marieke De Vos (huisarts)



# CASUS LEEFSTIJLADVIES

---

Inge Huiskamp-Redder, Apotheek Duivenstede.



# Gegevens

- Man, 47 jaar oud
- Blanco voorgeschiedenis
- Verhoogd BMI (37,42)
- Was in apotheek om kuur voor dochter te halen
- Het ging wel even duren, ik had het net met een assistente over het magazine gehad
- Ik kende hem al langer, durfde hem wel te wijzen op het eet je beter magazine (net de cursusdag gehad)

# Vervolg

- Hij moest een paar minuten wachten, bladerde het magazine wat door
- Na afleveren geneesmiddel hebben we een half uur in de spreekruimte gezeten
- Hij gaf aan te zwaar te zijn en al een tijd bezig te zijn maar geen verbetering te zien:
  - Zittend beroep, probeerde wel iets meer te sporten
  - At 3 x daags, met 3 tussendoortjes (met vaak een muesli reep/ontbijtkoek als gezond tussendoortje)
  - Dronk 1 liter cola light gedurende de dag (de gezonde variant)
  - Ontbeet met fruityoghurt (ook gezond immers)
- Naast verhoogd BMI bleek hij ook een te hoge suiker te hebben ( nuchter 7,2 en 7,8)
- Iom Poh-er eerst geen start middelen, maar leefstijlaanpassingen gedaan n.a.v. eet je beter gesprek en gesprek Poh-er.
- 10kg kwijt en moet binnenkort weer naar Poh-er om zijn suiker te controleren

# Eet je beter methode

- Assistenten meegenomen in proces: hoe kunnen we laagdrempelig leefstijladvies geven?
- Bij mensen die moeten wachten wordt nu actief het boekje eet je beter en breng beweging in je dag aangeboden (lectuurtafel verdwenen in corona tijd)
- ook bij mensen die we minder goed kennen, of waar het evt. gevoeliger kan liggen
- Posters ophangen in de apotheek (leefstijlroer, eetwissels, pagina's uit boekje)
- Actiever naar alcohol en BMI gegevens vragen bij farmacotherapeutische anamnese voor MBO's
- Leefstijl wordt actief aangekaart bij EU DM middelen (gebeurde toch niet of nauwelijks bleek nu)

Wat is niet goed om te drinken: **X**



Frisdrank

Light / Zero sugar frisdrank

Energie drank



Vitaminewater

Alcohol

Fernandes



Smoothies

Sap

Wat is goed om te drinken: **✓**



Water

8 grote glazen per dag



Water met fruit



Koffie

(zonder suiker)



Thee

(zonder suiker)



Gember- en muntthee

Fruit met veel suikers: **X**



Ananas



Appel



Peer



Banaan



Blauwe druiven



Witte druiven



Kaki



Kersen



Mango



Vijgen

(Verse en gedroogde)



Gedroogde cranberries



Gedroogde abrikozen



Rozijnen



Dadels

Fruit met minder suikers: **✓**

Vers of diepvries. 1 schaalkje is 100 gram



Aardbeien  
(1 schaalkje)



Blauwe bessen  
(1 schaalkje)



Frambozen  
(1 schaalkje)



Watermeloen  
(1 schaalkje)



Cranberries  
(1 schaalkje)



Abrikoos  
(1 stuks)



Grapefruit  
(1 stuks)



Kiwi  
(1 stuks)



Sinaasappel  
(1 stuks)



Mandarijn  
(1 stuks)



Nectarine  
(1 stuks)



Papaja  
(1 stuks)



Guave  
(1 stuks)



Perzik  
(1 stuks)



Pruim  
(1 stuks)

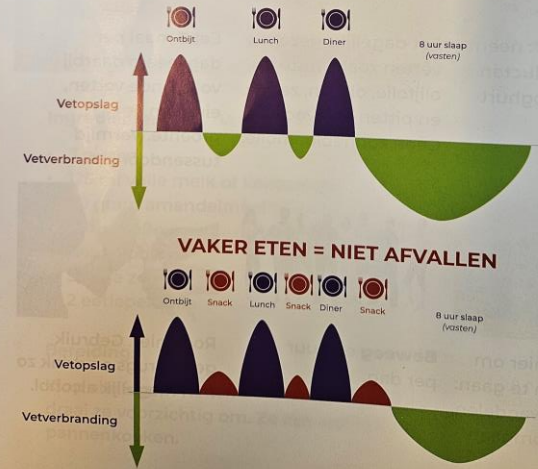
Lees de etiketten

	VOEDINGSWAARDEN		RI**
	per 100 g:	per reep (ca. 10,9 g):	
Energie	1736 kJ	189 kJ	2%
	412 kcal	45 kcal	2%
Vetten, waarvan	9,0 g	1,0 g	1%
verzadigde vetzuren	0,7 g	<0,1 g	<1%
Koolhydraten, waarvan	71 g	7,7 g	
suikers	15 g	1,6 g	
Vezels	8,9 g	1,0 g	
Eiwitten	8,4 g	0,9 g	2%
Zout	0,42 g	0,05 g	<1%

Deze verpakking bevat 8x2 stuks.  
\*\*RI = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal).

4 gram koolhydraten is 1 suikerklontje  
(Kies producten met minder dan 10 gram koolhydraten per 100 gram.)

Eet 3 keer per dag



# Doel op lange termijn

Alle cliënten en stakeholders weten dat de apotheek laagdrempelig te raadplegen is voor advies over medicatie en gezondheid.

1e stap en in mijn ogen belangrijkste:  
**Apotheekteam informeren over leefstijl.**

Er is interesse in het team, maar ook veel onwetendheid.

- Alphega dag in juni
- Farmacogenetische test
- Informatie delen uit opleiding aan assistenten en medewerkers (wellicht samen met collega-apotheker)
- Freestyle Libre met z'n allen dragen?

Gezondheidscentrum al actief met positieve gezondheid, poster spinnenweb centrale hal. Bijeenkomst gebruikers is geweest.

Nu verder met patiënt-avonden, de wijk in gaan (buurthuis), contact met stakeholders in de wijk (er wordt al veel gedaan), 2Diabeat.

Samen met stakeholders rondom oncologie patiënt uit Isala een project opzetten (met financiering). Is startende.



A photograph of a man lying in bed at night, looking awake and concerned. He is wearing a white t-shirt and is propped up on his left arm. The room is dimly lit, and a digital clock on a bedside table shows the time as 3:00. The overall mood is one of insomnia or sleep disturbance.

# Terugdringen gebruik benzodiazepines bij slaapstoornissen

---

Datum: 26-03-2024

Marieke van der Vegt

Apotheek Enter

# Actieplan

## Wat wil ik bereiken?

- Voorkomen nieuwe chronische gebruikers benzodiazepine
- Huidige gebruikers informeren over risico's
- Huidige gebruikers helpen met afbouwen/stoppen

## Hulpbronnen?

- Samenwerking huisartsen, slaaptherapeut
- Geld gemeente, Menzis?

# Actieplan

- FTO georganiseerd in samenwerking met slaaptherapeut
  - Afspraken gemaakt omtrent nieuwe gebruikers
  - Werkgroep samengesteld voor voorlichtingsavond huidige gebruikers
- Wat gaan we nog doen (binnen een jaar):
  - Financiering aanvragen bij gemeente en Zorgverzekeraar
  - Bijscholing apothekersassistentes over slaap
  - Voorlichtingsavond organiseren huidige gebruikers

## **Gezondheidshuis Aktie Plan (GAP)**

### **"De apotheek zonder Balie"**

1. Wat wil ik de komende periode bereikt hebben om de apotheek te laten evolueren tot een gezondheidshuis?  
Omschrijf dit zo exact mogelijk. Probeer je voor te stellen dat de apotheek geen balies meer heeft. Wat doe je dan, waar geloof je in en wat gaat jou en de apotheek dit opleveren.
  
2. Wat belemmert mij bij het bereiken van dit doel?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Welke hulpbronnen helpen mij dit doel te bereiken?

4. Op welke 1 of 2 topics ga ik mij richten? Bijv. gezondheidscheck, leefstijlroer of spinnenweb bij medicijngesprekken, samenwerking opzoeken in regio, medicatiereview voor leefstijlprogramma (GLI-m), opstarten jaar-consult, sociale kaart opzetten, benzomoe,...
  - a) .....
  - b) .....
5. Welke acties ga ik ondernemen om dit alles te laten slagen?  
  
Binnen een week:  
  
  
  
Binnen een maand:  
  
  
  
Binnen een jaar:
6. Wie ondersteunt mij in dit proces? Wie is mijn buddy (uit de opleiding of in eigen werkomgeving)?

# Benzomoe

Verminderen aantal benzodiazepinegebruikers Nunspeet  
Gebruikers van benzodiazepines weer fit wakker laten worden  
Bewustwording professionele begeleiding beschikbaar



## Plan van aanpak:

- 11 maart j.l. presentatie op FTO samen met een huisarts
- Begeleiding door Benzomoe
- Implementatie project mei 2024
- Evaluatie oktober 2024
- Uitbreiding regio Harderwijk

# Leefstijl en preventie in de dagelijkse apotheek

Ilse Hövels - Harmelink

26 maart 2024

# Preventie en leefstijl: actieplan Ilse

- ▶ Leefstijl toepassen bij de medicatie beoordeling
  - ▶ Slapen
  - ▶ Bewegen
  - ▶ Voeding
- ▶ Samenwerking met de huisarts intensiveren
  - ▶ Apotheek op de agenda bij de GLI van de huisarts
  - ▶ Bij het plan van de huisarts, standaard afspraak voor medicatiebeoordeling
- ▶ Slangenbeek gezond



# Preventie en leefstijl: actieplan Ilse

- ▶ Contacten met zorgverleners in de regio intensiveren
  - ▶ Voorlichtingsavond voor diëtisten, met als onderwerp:  
“Voeding en medicijnen”
- ▶ Team motiveren meer te bewegen. Door het goede voorbeeld te geven, motiveer je mensen om je een.
  - ▶ Jaargesprekken wandelend voeren
  - ▶ 1 a 2 x per week wandelen in de pauze samen met het team

# Preventie en leefstijl: actieplan Ilse

- ▶ Wat belemmert mij om het doel te bereiken?
  - ▶ Tijd, tijd, prioriteit
- ▶ Welke hulpbronnen helpen mij om mijn doel te bereiken
  - ▶ Vast inplannen in agenda
  - ▶ Klein beginnen
  - ▶ Gewoon doen

# Welke acties ondernemen om dit alles te laten slagen?

- ▶ Binnen een week
  - ▶ Wandelen met collega's oppakken
  - ▶ Contact opnemen met de huisarts voor toevoegen apotheek aan GLI: afspraak maken
- ▶ Binnen een maand
  - ▶ Samen met collega's scholing organiseren in de regio voor Diëtisten
  - ▶ Contact opnemen met de huisarts voor toevoegen apotheek aan GLI: samen brainstormsessie
- ▶ Binnen een jaar
  - ▶ Contact opnemen met de huisarts voor toevoegen apotheek aan GLI: toegevoegd aan het stappenplan van de huisarts



# Leefstijl Defensie



*Sjanneke Hovens*  
*Casper Wolthuis*



# Wat is er al?

Duurzaam Gezond Inzetbaar (DGI)

## **Programma Defensie Leefstijlinterventie**

- Traject van 9 maanden
- Focus op: Voeding, bewegen, slaap, mentale kracht, zingeving & werkplezier, yoga
- Individuele begeleiding door leefstijlcoaches



## Wat is er al? (2)

### 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"
- 'Stoptober'

### Bureau Sport

- Sportschool, 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

- 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