



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

Programma opleidingsdag 6: **INSPIRATIE**

1a. Gezondheidshuis

Presenteer wat je gaat opzetten en vertel je plan.

Dit mag in samenwerkverband

1b. Patiëntcasus

Deel de ervaring met een patiënt waar je over leefstijl gesproken hebt?

Tijd elkaar te inspireren en concreet te worden!!

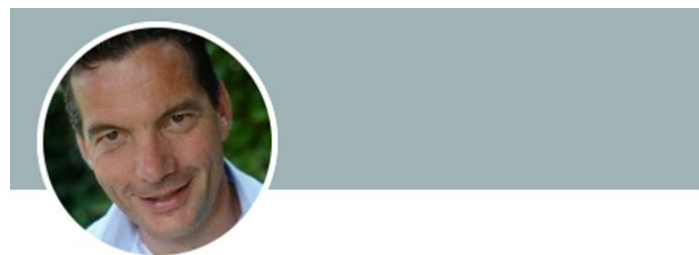
Groot denken en de 1^e stappen zetten in de transitie



Spannende ontdekkingsocht



Bron: Omarm de chaos



Peter de Braal · 1ste
Senior Healthcare Policy Officer at Zorgverzekeraars Nederland



Eindopdracht



The floor is yours

DE LEEFSTIJLCOALITIE ZUID-HOLLAND ZUID

- Een samenwerkingsverband van 10 partijen binnen de eerste en de tweede lijn.
- De betrokken partijen bundelen kennis, vaardigheden, ervaring en netwerken om het transitievraagstuk in de zorg gezamenlijk op regionaal niveau in goede banen te leiden.
- Als coalitie geloven wij in **preventie en leefstijl(geneeskunde)**, patiënten die **zelf de regie** voeren voor een vitaal leven, een **betaalbaar zorgstelsel** dat is gericht op **gezondheid en gedrag** met een **integrale patiëntbenadering**, **domeinoverstijgende samenwerking** en **persoonsgerichte zorg**.
- De coalitie heeft zes programmaliijnen geformuleerd.



DE COALITIEPARTNERS

albert
schweitzer

Rivas

 DrechtDokters
WAARDEGEDREVEN ZORG

HUISARTS
EN ZORG

 ZGHW.NL
Coöperatieve ZorgGroep Hoeksewaard

 Apothekers Organisatie
afd Merwede

Dokter
Dekker

 Gezondheidscentrum
Leven



Your Health Spot
Paramedisch centrum voor leefstijlzorg

 AVLEG



DE PROGRAMMALIJNEN

ZES PROGRAMMALIJNEN

- 1 Integreren van leefstijlgeneeskunde in de zorg
- 2 Domeinoverstijgende samenwerking
- 3 Persoonsgerichte zorg
- 4 Demedicalisering
- 5 Eigen regie en gezondheidsvaardigheden
- 6 Werkplezier van de zorgverlener vergroten



ONZE EERSTE PROJECTEN

- Leefstijlzorgloket ZHZ (operationeel sinds 1 maart 2023)
- PPI's (vanaf 1 april 2024)
- Antidepressiva (vanaf 1 januari 2025)
- GLI Plus (vanaf 1 april 2024)
- Drie minuten adempauze (vanaf 1 juli 2024)
- GLI Lage SES (loopt)
- GLI Terugkombijeenkomsten (vanaf 1 april 2024)
- Vitaliteitsmeting huisartsen (vanaf 1 april 2024)
- Post-operatief leefstijltraject oncologie (vanaf 1 januari 2025)



VRAGEN?

Vragen kun je later nog mailen naar:

info@leefstijlcoalitie-zhz.nl

Volg ons op



Leefstijl in en door de apotheek

08 april 2024

Carolien Veerman-Smit

Apotheek Waterland-Oost Volendam

Plannen

- Presentatie Leefstijl apothekersoverleg
 - Acdapha gezondheidscheck realiseren, zelf consult aanbieden
 - BENU Gezondheid Check-ONVZ bestaat
 - Acdapha Gezondsheck realiseren
- Presentatie Leefstijl apothekersassistenten
- Kennismaking HZW (Huisartsenzorg Zaanstreek Waterland)
 - Samenwerking Valpreventie
 - Samenwerking zoeken GLI(M)
- Kennismaking Gemeente Edam-Volendam, wethouder
- Communicatie wachtschermen, Social media en regionaal weekblad
- In medicatie beoordeling analyse implementeren

Team

- Prevafit lidmaatschap vanuit gezondheidscentrum 17,50



- Vanuit Acdapha, deelname Alkmaar city run
- Boodschap uitdragen



Uitdaging

- Tijd
- Vergoeding
- Samenwerking

Acda



Tijdspad

- Binnen een week
 - Planning maken voor presentatie aan collega's en assistentes
- Binnen een maand
 - Afspraken staan voor overleg HZW en gemeente
 - Communicatie
- Binnen een jaar
 - Gezondheidscheck

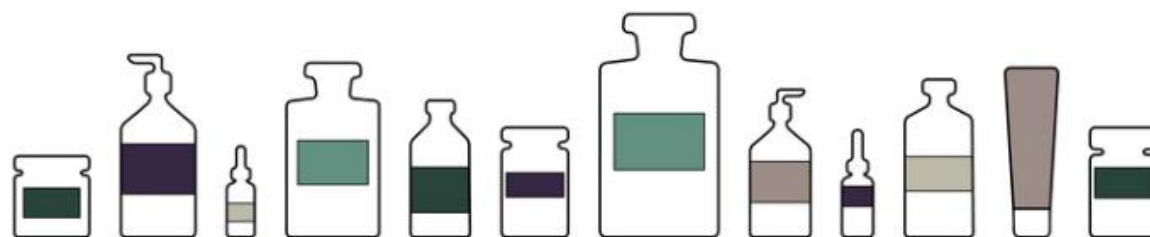
Buddy

- Collega Acadapha
- FPZ teamleider Acadapha



HELEEN KUIJPER - TISSOT VAN PATOT

BIG 99044986117



Samenwerkende Apotheken Wijdmeren



Apotheek in de wijk

Centraal in de wijk

Open zonder afspraak

Bezoek gemiddeld 4x per jaar

Laag-drempelig

Contact met alle zorg en welzijn professionals

Rol apotheek bij alles wat medicatie gerelateerd is?



- Vroeg (signalering)
- Medicatie afbouw / verslaving voorkomen
- GLI(M)
- Leefstijl onderdeel medicatiecheck
- Voorkomen medicatie gerelateerde bijwerkingen
- Screening
- Gezondheidschecks

Motivatie apotheekeam



- Goede voorbeeld geven
- Aanpassing lunch
- Workshops
- Opleiding
 - Apothekers & assistenten
 - Regionaal aanbieden

Le Apo

LEEFSTIJLAPOTHEKE®



**Wilt u gezond oud worden?
De Apotheek *Gezondheidscheck***

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.”

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?



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

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

* en/of medicatie

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

		Capillair bloed (mmol/l)	Veneus plasma (mmol/l)
Normaal	nuchtere glucose	< 5.6	< 6.1
Gestoorde nuchtere glucose	nuchtere glucose	5.6–6.0	6.1–6.9
Diabetes Mellitus	nuchtere glucose	> 6.0	> 6.9
	niet nuchtere glucose	>11.0	> 11.0

Indicatoren Metabool Syndroom

Draagbare glucosemeters 715

Laboratoriumbepalingen zijn nauwkeuriger dan bepalingen met een draagbare glucosemeter [Houweling 2005]. Voor de meeste laboratoriumbepalingen geldt een maximale afwijking van 2%; bij de draagbare meters is dat 15%. Alle draagbare glucosemeters in de huisartsenpraktijk waarbij bloed wordt verkregen door middel van een vingerprik (volbloed), zijn gekalibreerd op bepaling van de glucose plasmawaarde. In Nederland zijn geen strips meer aanwezig die volbloed gekalibreerd zijn. Dit wil zeggen dat een glucosewaarde wordt weergegeven alsof deze in plasma is bepaald. Daarom gelden voor bepalingen verricht met een draagbare glucosemeter de streefwaarden van veneus plasma.

De Apotheek Gezondheidscheck

Naam: Geboortedatum:

Lengte: Gewicht: Datum:

BLOEDDRUK	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE	MET SYN
Systolisch	< 130 mmHg	<input type="checkbox"/>
Diastolisch	< 85 mmHg	<input type="checkbox"/>

Systolische of diastolische bloeddruk telt mee voor metabool syndroom bepaling: max 1 punt

BLOEDSUIKER	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE	MET SYN
.....	< 6,1 mmol/l (nuchter)	<input type="checkbox"/>
.....	< 7,8 mmol/l (niet nuchter)	<input type="checkbox"/>
Ja / nee	Diabetes medicatie in gebruik	<input type="checkbox"/>

Nuchtere bloedsuiker of niet-nuchtere bloedsuiker of 'diabetes-medicatie in gebruik' telt mee voor metabool syndroom bepaling: max 1 punt

BUIKOMVANG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE	MET SYN
Vrouw	< 88 cm voor vrouwen (ideaal < 80)	<input type="checkbox"/>
Man	< 102 cm voor mannen (ideaal < 94)	<input type="checkbox"/>

TRIGLYCERIDEN	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE	MET SYN
.....	< 1,7 mmol/l (nuchter)	<input type="checkbox"/>

HDL	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE	MET SYN
Vrouw	> 1,3 mmol/l (nuchter)	<input type="checkbox"/>
Man	> 1,0 mmol/l (nuchter)	<input type="checkbox"/>

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
Buikomvang/heup	< 0.85 (v) / 0.90 (m)

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

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
BUIKROMPING	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/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 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 (werkgelukkig) 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

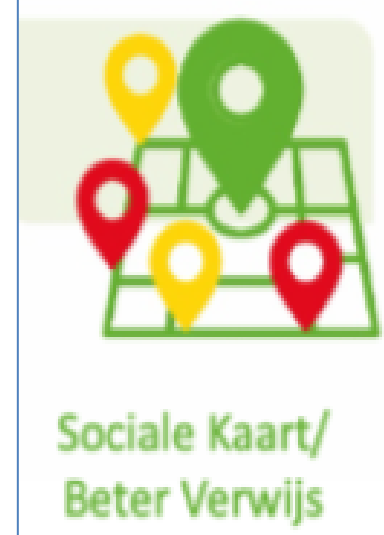
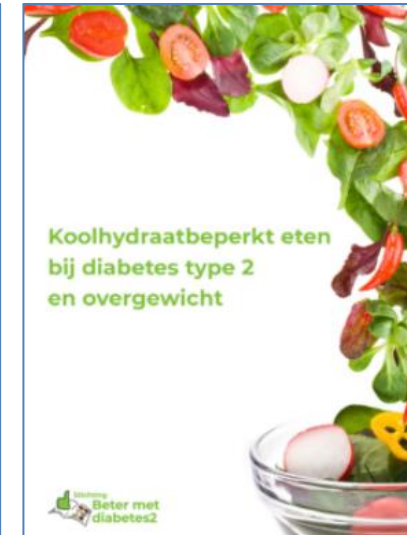
Slaap

- 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, afhankelijk van de situatie. Het is mogelijk dat andere metingen worden verzameld afhankelijk van de situatie.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



**LEEFSTIJLAPOTHEKER
ACTIES
CORINE VAN DER LOOP**

ACTIES

- 1. Apotheek gerelateerde acties
- 2. Onderwijsgerelateerde acties
- 3. Collega's gerelateerde acties
- 4. Eigen gezondheid gerelateerde acties
- 5. Tips

ACTIES IN APOTHEKEN

- Glim protocol implementeren bij medicatiereviews
- Leefstijl tips introduceren bij medicatie gesprekken
- Contact zoeken met andere zorgverleners en afspraken maken over of en wanneer doorverwijzen
- Leefstijl tips introduceren bij eerste uitgifte gesprekken (balie)
- Bij eerste uitgiftes indien van toepassing BMI noteren en evt andere medicatie voorstellen aan arts

ONDERWIJSGERELATEERDE ACTIES

- 1. Contact zoeken met andere docenten voor cursussen die gerelateerd kunnen zijn aan leefstijl (bv voeding, hoge bloeddruk, CVRM, ouderen, etc)
- 2. Samen beoordelen welke aspecten geïmplementeerd kunnen worden op welke manier
- 3. Een college over leefstijl met de diverse onderwerpen in het algemeen met opdrachten voor de studenten (conform Groningen) bij een cursus waarbij dit past
- 4. Leefstijl gesprekken oefenen bij bv cursussen die de situatie in de apotheek nabootsen (the Game bv)

COLLEGA'S GERELATEERDE ACTIES

- 1. Leefstijl tip van de week oid op social media (Lead connect)
- 2. Hardloop of andere sportevenementen kenbaar maken en met bedrijf doen
- 3. Nascholing geven aan collega's/assistenten over de diverse leefstijlonderwerpen
- 4. In de bestaande kook sessies de gezonde leefstijlrecepten (koolhydraatarm etc.) implementeren

EIGEN GEZONDHEID GERELATEERDE ACTIES

- 1. Alles wat geleerd is ook zelf ter harte nemen (bewegen, eten, slaap, minder stress, etc.)
- 2. Verdiepen in kennis (bv MOOC's, zie tips)
- 3. Actief blijven, lid worden van vereniging arts en leefstijl en blijven onderzoeken wat nog meer mogelijk is aan acties.

TIPS

- Wageningen university
- **MOOCs (Massive Open Online Course) zijn online cursussen.**
- Van top professoren wetenschappelijke inzichten Online
- <https://www.wur.nl/nl/show/nutrition-and-health-macronutrients-and-overnutrition-1.htm>
- <https://www.wur.nl/nl/show/nutrition-and-disease-nutrition-and-cancer-5.htm>
- <https://www.wur.nl/nl/show/nutrition-and-disease-nutrition-heart-disease-and-diabetes.htm>
- <https://www.wur.nl/nl/show/nutrition-for-healthy-ageing-1.htm>
- <https://www.wur.nl/nl/show/nutrition-exercise-and-sports-1.htm>
- meditatie app (bv insight timer)
- Sportrusten.nl

Leefstijlgesprek op recept

Mogelijk gemaakt door uw apotheker



Mijn plan

- ZZP apotheker, graag een leefstijlproject (extra) aan kunnen bieden bij langduriger opdrachten
 - Aanbieden van een plan om leefstijlgesprekken te houden
- Actieplan met mij meebrengen om leefstijlgesprekken in te kunnen voeren. Bekender maken. Het 'leefstijlvirus' verspreiden!
- Levert mij op: extra verdieping in mijn werk. Patiëntcontact, zingeving.
- Levert de apotheek op: andere kijk van patiënten op de apotheek, extra declaraties?

Wat heb ik hiervoor nodig?

- Ervaring, wat werkt? Hoe werven van klanten met interesse?
- Kennis, is dat zo? Welke kennis heb ik nog nodig?
- Vergoeding, beloning voor opdrachtgever.

Richten op

- Binnen een week
 - Kiezen van een vorm
 - Ik denk aan: Gezondheidscheck, leefstijlroer en GLI-m?
- Binnen een maand
 - Gezondheidsweek met gesprekken (22-26 april). Pilot. Veel uitproberen.
 - Uitdelen leefstijlroer; bewustwording.
- Binnen een (half) jaar
 - Actieplan voor mijzelf om aan te bieden aan nieuwe opdrachtgevers en bij interesse uit te voeren

Lastig

- Werven van patiënten
- Hen op andere gedachten brengen over wat de apotheek te bieden heeft; de waarde van de apoth(e)ek(er)
- Vergoeding; consult mogelijk? Andere ideeën?

Vragen aan jullie

- Waar zou behoefte aan zijn als je mij inhuurt?

LEEFSTIJL EN HUISARTSEN

- **FTO: Stoppen met roken** **18 april**
 - Taakverdeling maken over verantwoordelijkheden huisarts en apotheker bij stoppen met roken
 - Aandacht geven aan roken bij zwangerschap en borstvoeding
 - Hoe kunnen we rokende risicogroepen stimuleren om te stoppen met roken
- **FTO: Leefstijl** **13 juni**
 - Werkafspraken over benzo's (voorschrijfbeleid/onnodig langdurig gebruik opsporen/overgebruik)
 - Benzomoe | Werkafpraak 2w | t bij EU
 - GLI
 - Waar naartoe doorverwijzen?
 - Uniforme afspraken maken over taakverdeling artsen/apothekers

LEEFSTIJL EN APOTHEEKTEAM

Doel

- Assistenten informeren over belang leefstijl.
- Assistenten instrueren hoe om te gaan met leefstijlverbeteringen vanuit de apotheek.
- Assistenten informeren over herkennen van mogelijkheden om leefstijladviezen te geven aan patiënten in de apotheek.
- Informeren over geven van Very Brief Advice

Hoe?

- Presentatie leefstijl tijdens werkoverleg (+voorbeeld filmpjes Very Brief Advice)
- Aanbieden freestyle libre aan team
- Inhoud FTO's bespreken met team
- CME cursus:
 - De kracht van slaap
 - Voeding en onze gezondheid
 - Voeding en voedingssupplementen
 - Leefstijlgesprek aan de balie

LEEFSTIJL EN PATIENT

- Reviews: vragen naar en eventueel lokaal doorverwijzen
 - Slaap
 - Stress
 - Voeding
 - Bewegen
- Inforuimte:
 - Aanbieden voedinggids ophangen poster van dietist
 - Oktober: Stoppen met roken maand (folders+posters)
 - Benzomoe medicijndoosjes + folder
- Publieksruimte:
 - Voedingssupplementen

LEEFSTIJLAPOTHEKER IN DE PRAKTIJK

Simeen Akhtar
Walla Smesseim
Marieke Corbey

Erik Welten · 2e

Pharmacist at Apotheek Marum BV

Maandag 8 april 2024

Leefstijlapotheker dag 6

Wat ga je veranderen?

Kirsten Kouwen

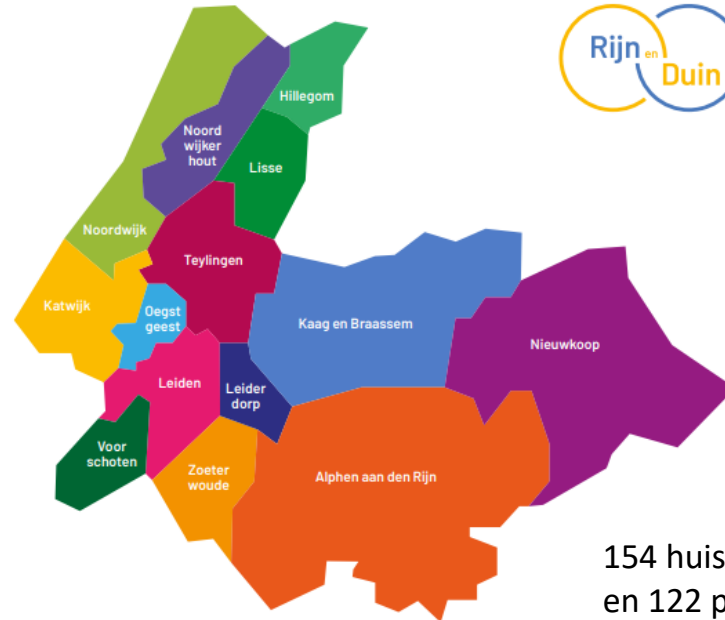
Mijn eigen leefstijl ;-)



Regio organisatie Rijn en Duin

21 Wijksamenwerkingsverbanden
524.588 inwoners op naam (ION)

Samenwerking op 6 thema's
ICT, Arbeidsmarkt, scholing,
zorgontwikkeling,
kwaliteitsbeleid, implementatie



bureau met 29 medewerkers
(16,26 fte)

Zorg en Zekerheid als preferente
ZV

154 huisartsenpraktijken, 53 apotheken
en 122 praktijken van paramedici

Leefstijl apotheker bekend maken

- In alle KZP een hoofdstuk leefstijl apotheker
- Afspraak met werkgroep cardiometabool voor diabetypering en koolhydraatarm dieet
- Afspraak met gemeente Nieuwkoop voor gezondheidscheck bij gezonde inwoners



**DE ZORGPROFESSSIONAL
LEEFSTIJLAPOTHEKER
OP DE KAART ZETTEN**

HOE MAAK JE JEZELF ZICHTBAAR

SAMENWERKING

- Samenwerking opzoeken met andere zorgdisciplines
- WSV bezig met allerlei projecten op gebied van leefstijl: geen rol apotheker in beeld
- Leefstijlaphotheker promoten en laten zien wat je kan bieden en ze je weten te vinden
- Samen de patiënt verder helpen met als doel: gezonde en vitale inwoners

AANPAK

- Kwartaaloverleg succesverhalen: inspiratie
- Contact gezocht wijkmanager
- Gevraagd om te sparren over mijn ideeën
- Resultaat: een overleg zal worden gepland om Leiden-breed iets op te zetten
- Aangemeld voor positieve gezondheid WSV



APOTHEEK MARNE
Samenwerken aan uw gezondheid

Leefstijl apothek Marne

Michiel Bloem

Wat willen we gaan doen



- Breder binnen team leefstijl uitdragen
 - Cme-online
 - Leefstijlassistent
- Spinnenweb laten invullen bij farmaceutische anamnese
- Omzetten van GLI naar GLI-M



LEEFSTIJL IN DE KATWIJKSE APOTHEEK

ANNE MARIE BUUNK

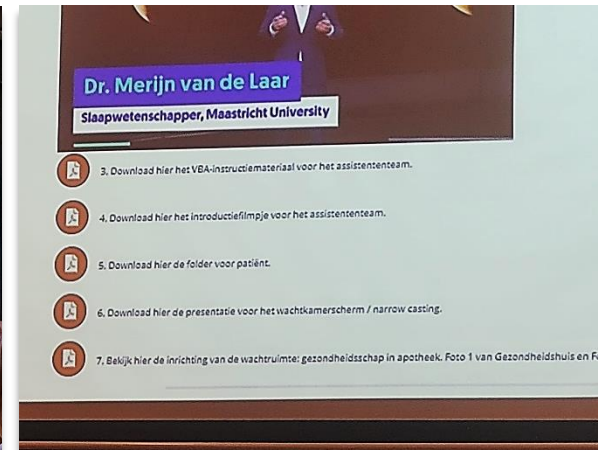
8 APRIL 2024 – OPLEIDING LEEFSTIJLAPOTHEKERS

BEGIN KLEIN...



SCHOLINGSVAVOND VOOR ALLE APOTHEEKMEDEWERKERS VAN KATWIJK

- Zorggroep Katwijk (gemeente van 66.000 inwoners)
- Werkgroep Leefstijl en leefstijl_apothekers
- Anne-Margreeth als docent
- Gezamenlijk project: slapen



UITROL VAN HET PROJECT SLAPEN

- Folder en informatiemateriaal aangepast naar Katwijkse situatie
 - Toolkit Leefstijlapotheekers
- Cursusavond apotheek met o.a. VBA
- Projectgroepjes per apotheek
- Aandacht voor thema in publieksruimte

Pluspunten:

- Hele team betrokken: enthousiasme!
- Uitrol over heel Katwijk dankzij samenwerking Zorggroep

(Kleine) belemmeringen:

- Wat vertraging door goedkeuring Zorggroep
- Voortgang apotheken zonder leefstijlapotheeker?



VERVOLG

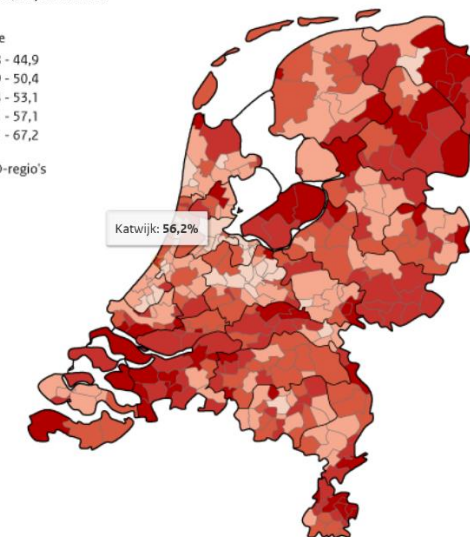
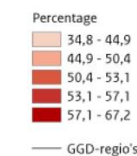
- Andere thema's
 - zout, suiker, stoppen roken etc.
- Structureel aandacht voor leefstijl in Katwijk via Werkgroep Leefstijl
 - apotheker, huisarts, diëtist, fysiotherapeut, POH somatiek, POH GGZ
 - samenwerking sociaal domein
- Onderdeel van medicatiereview

Factsheet GALA (katwijk.nl)



Overgewicht 2022

Per gemeente, 18 jaar en ouder



Bron: Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 GGD'en, CBS en RIVM

Leefstijl apotheek Dinie

Presentatie opleiding
Leefstijl apotheker 2024

Wat maakt de apotheek een leefstijlapotheek:

1 De apotheek wordt een apotheek die zich richt op de patiënt achter het geneesmiddel

De patiënt meldt zich bij eerste uitgiftes bij een speciale balie indien extra tijd gewenst en krijgt indien nodig een 15 minuten gesprek.

Indien van toepassing actief leefstijlroer aanbieden

Indien de eerste uitgifte een antidiabeticum betreft : extra begeleiding op afspraak leefstijlroer aanbieden en hulp bij invullen, aan de hand van uitkomsten medicatiecheck en extra medicatiebegeleiding

2. Tijd en bekostiging belemmering

3. Prestatie declareren voor leefstijladvies en samenwerking diëtiste

Pijlers/topics leefstijl apotheek:

- Leefstijlroer aanbieden
- Nieuwe DM 2 patiënten extra begeleiding
- Bestaande patiënten verwijzen voor GLI

Acties

Binnen 1 week:

Leefstijlroer poster maken

Binnen 1 maand:

Nieuwe patiënten DM 2 actief gaan begeleiden

Samenwerking met diëtiste aangaan

Binnen 1 jaar

Aparte balie voor 1ste uitgiftes

Done list

- KENNIS VERGAARD
 - Slaap
 - Diabetes
 - Voeding
 - Wetenschap
 - Evolutie
 - Roken
 - Preventie
 - Beweging
 - Roken Alcohol
 - Zingeving
- INSPIRATIE OPGEDAAN
- PRAKTIJKSUCCESESJES
- COLLEGA'S GESCHOOLD
- ALS DUO JEUGD BEZIG MET OBESITAS JEUGD

To do list

- MAKEN SOCIALE KAART
- PRACTICE WHAT YOU PREACH
- AANSLUITEN BIJ STERKZ.ORG LEEFSTIJLDUO
- FOCUS REVIEWS VERLEGGEN



VITAAAL HAARLEMMERMEER

WAT GAAN WE DOEN

- Dag organiseren waarop alle assistenten voor het eerst kennismaken met leefstijl (Rogier, wanneer heb je tijd?? 😊)
- Via de zorggroep wordt een regionaal project opgestart dit jaar
- In de apotheek: schap inrichten met informatie over leefstijl.
 - Info over slaap, suiker en zout
 - FreeStyle Libres inkopen, korte info ontwikkelen, evt consult aan koppelen tzt
 - Very Brief Advice introduceren in apotheek

HOE GAAN WE DAT DOEN

- Korte termijn:
 - Dag plannen voor teamtrainingWanneer af
eind deze week
- Middellange termijn:
 - Glucose meters inkopen
 - Informatie ontwikkelen
 - Schap inrichten
 - VBA introducerenjuli
juli
juli
- Langere termijn:
 - Project via de zorggroep
 - FTO leefstijl in eigen FTO/WSVdec
dec

MET WIE

- Erik gaat Abbot bellen om te kijken of we iets met de glucose meters kunnen. Wellicht is dit interessant voor alle leefstijlaphothekers?
- Inventariseren welke apotheken uit de regio mee willen doen in een basistraining voor apothekersassistenten en een dag organiseren met Rogier
- Met de hele zorggroep een project mbt leefstijl opzetten en implementeren



Bedankt en tot ziens



Rogier Larik 
+31 6 11706527 
RogierLarik@careforcure.nl 
www.careforcure.nl 