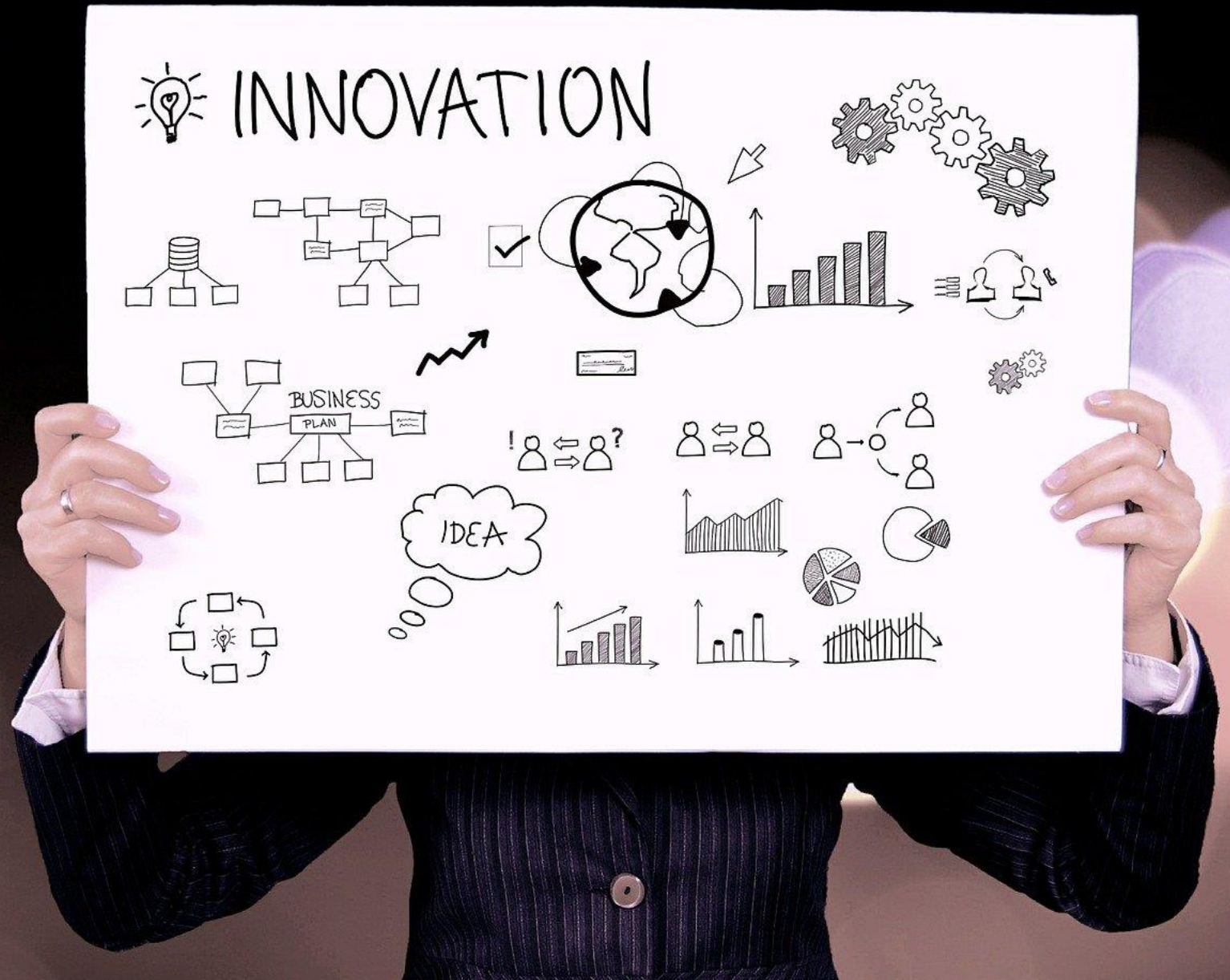


Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue zones & zingeving

Eindopdracht



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!!

Eindopdracht



The floor is yours

Wat wil ik als leefstijlapotheker bieden in de apotheek?

Preventiegesprek in de apotheek doorverwezen door huisarts of POH



Kortom: zij die op een kantelpunt staan. Als het zo door gaat, móeten ze aan de medicatie!

Doel:

- ▶ Bewustwording bij cliënt
- ▶ Verantwoordelijkheid bij de cliënt
- ▶ Handvatten geven hoe leefstijl aan te passen (bijv. doorverwijzen naar diëtist, GLI, sportschool)

- ▶ Janneke Meerveld

De keuze is aan de cliënt

Keuze 1: zo door leven

- Over X aantal jaren ziek (DM, HVZ,)
- Elke dag handvol medicijnen slikken, vaak meerdere tijdstippen
- Medicatie geeft bijwerkingen
- De medicatie maakt niet beter, maar houdt het in stand

Keuze 2: leefstijl aanpassen!

- ▶ Meer beweging in routine krijgen
- ▶ Gezonder eten
- ▶ Beter/energischer voelen
- ▶ Geen of minder medicijnen nodig
- ▶ Kans verkleinen op DM, HVZ
- ▶ Leefstijlinterventie kan wél beter maken/ziekte voorkomen!
- ▶ Hulp is mogelijk van diëtist, GLI, fysio, ...

HOE?

- ▶ Medezorgverleners leren kennen op leefstijlgebied
 - ▶ Diëtisten, fysiotherapeuten, slaapcoachen,... zijn er al laagdrempelige 'beweegclubjes'? GLI? Naar wie kan ik cliënten doorverwijzen als ze hulp willen bij leefstijl?
- ▶ Samenwerking met huisartsen/POH: in hoeverre doen zij al iets aan preventie/leefstijladviezen?
 - ▶ Hebben zij inzichtelijk wie risico patiënten zijn voor HVZ/DM?
 - ▶ Wat doen ze nu met risico patiënten?
- ▶ 'Preventiekit' samenstellen, met oa voorbeeldmedicatie
- ▶ 'Goodiebag' samenstellen met foldertjes van diëtisten, fysio, sportschool,.. En ook lekker gezonde recepten, tips om meer beweging in je routine te krijgen, ...
- ▶ Misschien een loopclubje opstarten, om elke dag een rondje te lopen?

Patiënten-casus

Leefstijladvies tijdens Medicatiereview voor Hypertensie

Achtergrond

- Vrouw van 67 jaar
- Gebruikte al jaren antihypertensiva en statines.
- Ondanks de medicatie was hypertensie niet onder controle.

- Last van vermoeidheid en was vaak gestrest, wat haar kwaliteit van leven beïnvloedde.
- Bij het bespreken van haar levensstijl bleek dat ze weinig bewoog en een dieet had met veel zout en verzadigde vetten.

Leefstijladvies:

- **Zoutinname verminderen:** verlagen van de zoutinname → directe invloed op het verlagen van de bloeddruk. Advies: minder bewerkte voedingsmiddelen te eten en meer te koken met verse ingrediënten zonder toegevoegd zout.
- **Gezond dieet:** groenten, fruit, volkoren producten, magere eiwitten (zoals vis en kip), en gezonde vetten (zoals die in olijfolie en noten).
- Het DASH-dieet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) = een mogelijke richtlijn om bloeddruk te verbeteren.
- **Fysieke activiteit:** dagelijkse wandelingen van ongeveer 30 minuten → zou kunnen helpen om haar bloeddruk op natuurlijke wijze te verlagen en tegelijkertijd haar stressniveaus te verminderen.
- **Stressmanagement:** ontspanningstechnieken, zoals yoga of meditatie zouden kunnen helpen om rustiger te worden, wat indirect ook haar bloeddruk zou kunnen verlagen.
- **Medicatie naleving:** het belang van consistente medicatie-gebruik en mogelijke bijwerkingen die haar kunnen ontmoedigen om de medicatie in te nemen, werd besproken.

Impact op het Leven van de Patiënt:

6 maanden later bij follow-up:

- **Verbeterde Bloeddruk:** Bloeddruk was verbeterd → de voorgestelde leefstijlveranderingen een positieve invloed. Huisarts overwoog om de doseringen aan te passen.
- **Gewichtsverlies en Verhoogde Energie:** Ze meldde een gewichtsverlies van 3 kg en voelde zich energiekeker dan voorheen.
- **Verminderde Stress:** Door het dagelijks wandelen en het proberen van eenvoudige ademhalingsoefeningen voelde ze zich minder gestrest en meer ontspannen.
- **Gezonder Eetpatroon:** Ze had haar voedingspatroon aangepast, waardoor ze zich beter voelde en minder last had van een opgeblazen gevoel na de maaltijd.

Reflectie:

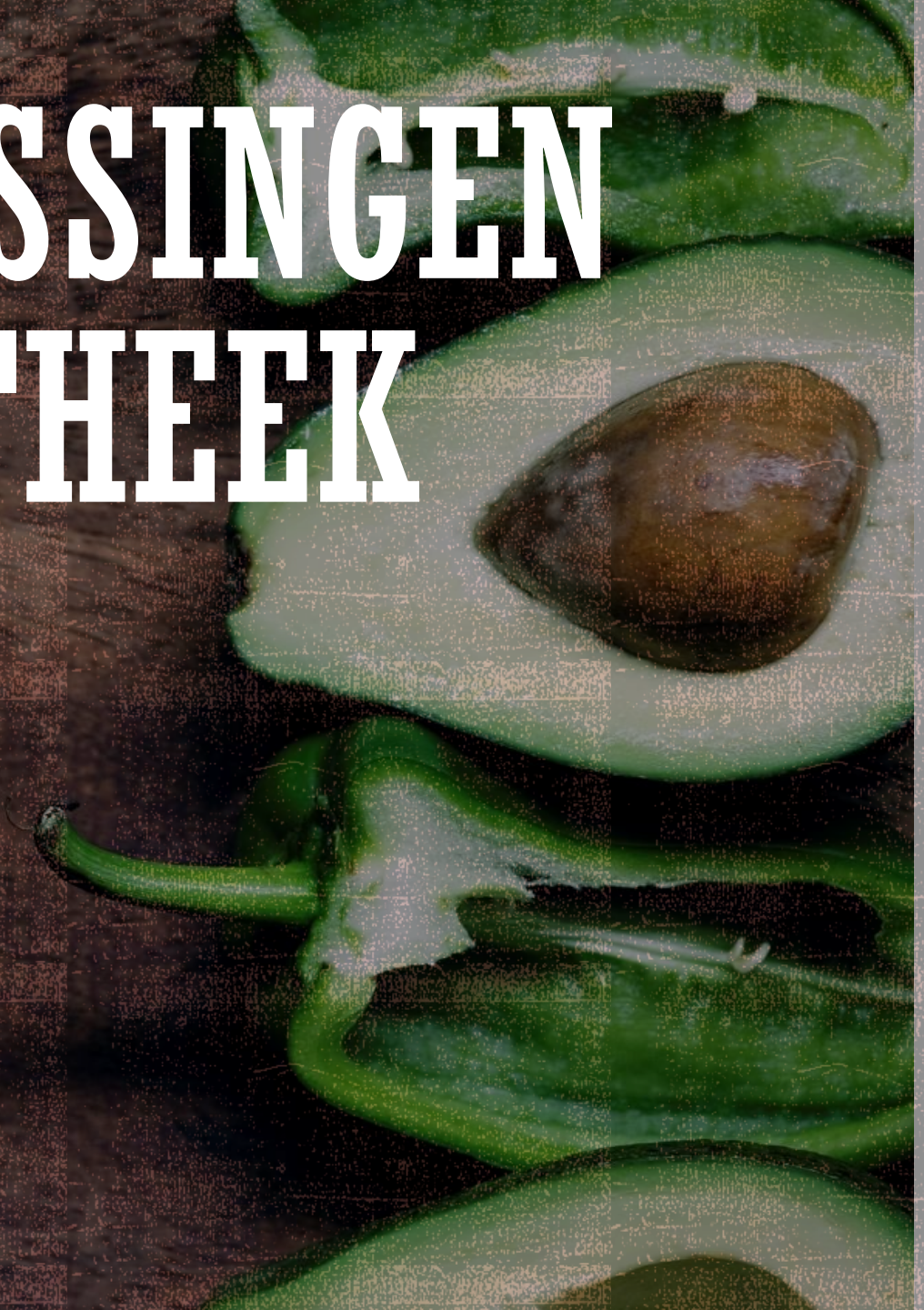
Deze casus toont aan dat zelfs kleine, aanpassingen in levensstijl een groot verschil kunnen maken, zelfs bij iemand die al jarenlang medicatie gebruikt. Door samen met de patiënt naar haalbare doelen te zoeken, kunnen we een situatie waarin medicatie alleen niet voldoende is, verbeteren met leefstijlinterventies.

Feedback en Inspiratie:

- Leefstijladvies tijdens medicatiereview
- Hoe kunnen we patiënten motiveren om te “veranderen”?
- Welke specifieke strategie gebruiken andere collega’s?

LEEFSTIJLAANPASSINGEN BINNEN DE APOTHEEK

Wat heeft ons hiertoe gebracht aangezet?



HET VOLGENDE VIEL ONS OP:

- Explosie van zoet eten tijdens de pauzes
- Er wordt veel gepraat over sporten, maar helemaal niet over gezonde voeding. Er wordt wel veel gepraat over LEKKER eten
- Verzoeken van assistenten voor 1^e-klas treinabonnementen wegens noodzaak tot zitten
- Geschrokken van kennisniveau gezondheid na plotselinge verslechtering van gezondheid van 1 van de dames
- Iedereen neemt taarten en eigengemaakte lekkernijen mee



HOE HELPEN WE LEEFSTIJL AAN TE PASSEN?:

- Toestemming gevraagd om tijdens lunch te vertellen over wat de dames daadwerkelijk aan het eten zijn
- Verschillende kleine leefstijl onderwerpen aanstippen tijdens werkbesprekingen
- Minderen van lekkernijen tijdens de pauzes
- In 2025 verplichte CME cursussen Leefstijl:
 - ✓ Voeding en onze gezondheid
 - ✓ Leefstijlgesprek aan de balie
 - ✓ De kracht van slaap
- Aanbieden van maandabonnement fitness op kosten van de apotheek



Lifestyle casus

Shanti Ramcharan

12 september 2024

Mw. I.D. 63 jaar

- April 2022 : BMI=45 (97 kg)
- Overgewicht, hypertensie, CVA (2011), Dyspepsie, arthrose knie
- Medicatie : lercanidipine 1dd20mg, clopidogrel 1dd75mg, pravastatine 1dd20mg, pantoprazol 1dd40mg, calci chew d3 1dd500/800, tramadol/para zn 3dd1t
- April 2022 start Saxenda + GLI
- Juli 2022 : 8 kg afgevallen....maar bijwerkingen (buikpijn, obstipatie). Saxenda stop.

- Maart 2024 : GLI, 12 kg afgevallen
- Intermittend fasting
- Juni 2024 : 20 kg afgevallen, afbouw PPI tot stop. Tramadol stop, af en toe paracetamol. Lercanidipine 10 mg.

Leefstijl en preventie in de apotheek

Resultaten 2024

- ▶ Twee apothekers opgeleid tot Leefstijl-apotheker
- ▶ Alle assistentes volgden de SBA-training Leefstijladvies aan de balie
- ▶ Alle assistentes hebben spreekuur met POH meegedraaid

Plannen 2025

- ▶ Very Brief Advice (VBA)
 - ▶ Korte leefstijladviezen aan de balie volgens modellen OTL
 - ▶ Projectplan door student Farmacie
- ▶ FTO leefstijl
 - ▶ Samenwerking opzoeken voor projecten binnen het gezondheidscentrum
 - ▶ Artsen & POH, later evt. diëtiste, fysiotherapeut

Farmacie in de sportschool? = gemotiveerd

Sportschool = “Fitness & Leefstijlclub”

- Presentaties voeding, beweging, slaap
- Technieksessies fitness
- Speciale groepslessen body&mind
meditatie, bewustzijnsyoga, de kracht van keuze
- Challenges
van wandelgroep tot sixpack challenge
- Gezondheidscheck
inclusief metingen (BMI, vet%, buik, RR, gluc, lipiden)
- **mini GLI-m protocol**
screening op medicatie die zorgt voor gewichtstoename of belemmert bij afvallen en/of bewegen

Jaarlijkse Leefstijlweek

- voorlichting gezonde leefstijl
- veilig en effectief bewegen
- spanning verlichten
- motivatie en gedragsverandering
- bewustwording



Project: Maak Nederland weer gezond

Erik Alblas

Idee

Gemotiveerde mensen kennis geven
over gezonde voeding en leefstijl.
Zowel online als fysiek.

Wat belemmert mij

- Huidige kennisniveau
- Hoe te beginnen / Wie benaderen

Samenwerking

Overheid

Zorgverzekeraars

Diëtisten

(huis)artsen

Apothekers

.....

Persoonlijk

- Leerzaam
- Integrale aanpak
- Realiteit

+

Plannen

- + Bewegen in Gouda
- + Scholing team
- + Vast gespreksonderwerp bij medicatie reviews en andere consulten.
- + Krachten bundelen in gezondheidscentrum

Preventie en Leefstijl in de apotheek

Medicatiereview

Ayşe Dogdu en Martharin Luijkx

Vragen tijdens
een
medicatiereview

Klachten

Vermoeidheid

Slaap: in slaap
vallen en
doorslapen

Stemming:
somber, angstig

Lifestyle en middelen

Roken

Alcohol drinken

Andere
middelen
(drugs)

Lifestyle en beweging

Gewicht, lengte

Beweging per
dag, buiten
komen

Portie
melk(producten)



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.

- 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:
- Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)
- Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweten)
- Ben je tevreden over je gewicht?
- Lukt het je om niet te roken?
- Lukt het je om geen alcohol te drinken?
- Voel je je verbonden met mensen om je heen?
- Haal je voldoening uit je werk of hobby?
- Slaap je goed?
- Kun je goed ontspannen?
- Zit je lekker in je vel?
- Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)
 a. Weinig geld/schulden
 b. Familiezaken
 c. Stress
 d. Woonsituatie
 e. Anders, nl.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Vereniging Arts en Leefstijl.

Vind je gezond oud worden belangrijk?

Ben je gemotiveerd om te veranderen?

Heb je in de afgelopen tijd al iets veranderd?

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Vereniging Arts en Leefstijl
 Versie 2.0, november 2021
 www.artsenleefstijl.nl

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) 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
- Breng 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
- 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

Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoevoeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorom veel stilstaan

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- 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 avondruel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt



Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.