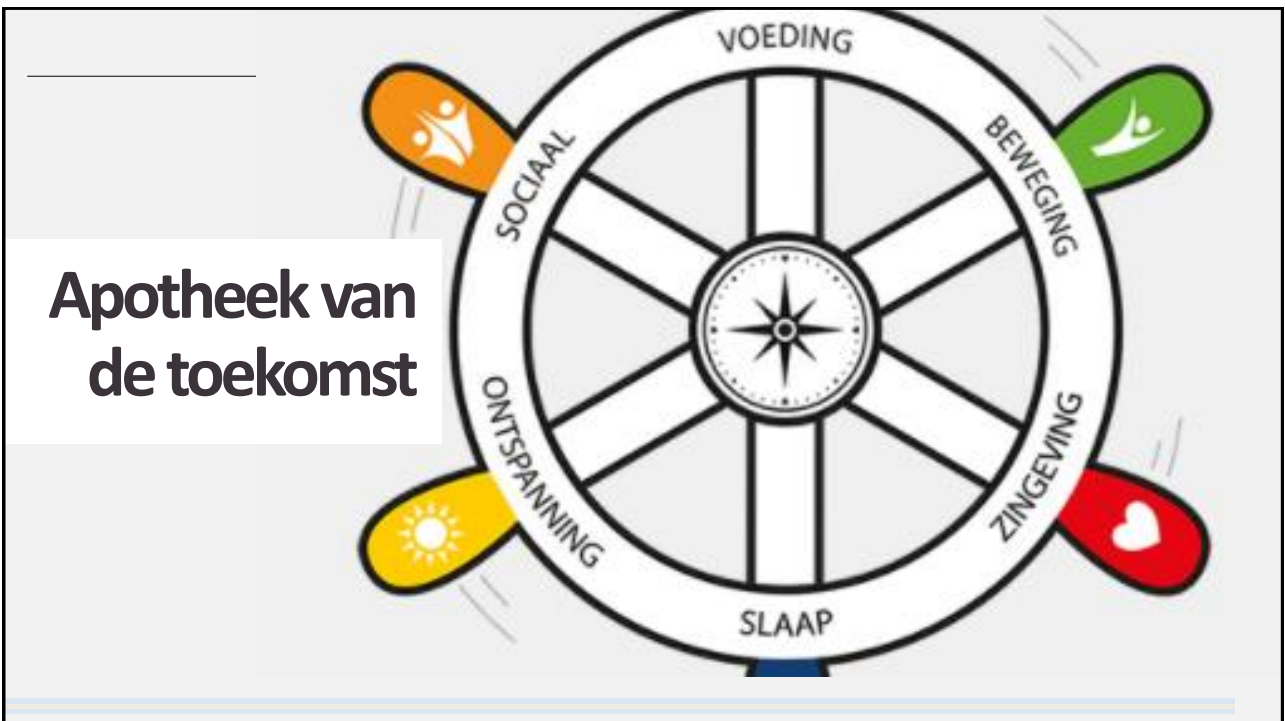


1



2

Vraag



Waarom bouw je kennis op van gezondheid?

4

POTENTIE VAN LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

- › Deze business case wijst uit dat Leefstijl als Medicijn financieel gunstig is. Als 40% van alle mensen met T2D blijvend geneest, scheelt dat Nederland de komende vijf jaar zo'n 2.7 miljard aan medische kosten!
- › Deze potentiële kostenbesparing valt nog hoger uit als er rekening mee wordt gehouden dat mensen met T2D die nu niet kunnen werken wegens hun ziekte, weer aan de slag kunnen.
- › Afhankelijk van de intensiteit, gezondheid en soort behandeling kan het effect spectaculair zijn. Ook zijn er positieve spin-off effecten te verwachten zoals verhoogde levensvreugde, productiviteit en vermindering van andere leefstijlgerelateerde ziekten. Die effecten zijn nu niet geïncludeerd zijn in de business case.
- › Het meest belangrijk is echter dat Leefstijl als Medicijn een grote impact heeft op het leven van mensen met T2D. Voor hen kan het leiden tot een gezonder en gelukkiger leven, zonder medicijngebruik.

ALS 40% VAN ALLE MENSEN MET T2D BLIJVEND GENEEST, SCHEELT DAT ONS LAND DE KOMENDE VIJF JAAR ZO'N 2.7 MILJARD AAN MEDISCHE KOSTEN!

https://www.tno.nl/media/8822/presentatie_leefstijl_als_medicijn.pdf



6



Diabetes preventieprogramma voor prediabetes in VK

Article | Published: 15 November 2023

Quasi-experimental evaluation of a nationwide diabetes prevention programme

Julia M. Lemp, Christian Bommer, Min Xie, Felix Michalik, Anant Jani, Justine I. Davies, Till Bärnighausen, Sebastian Vollmer & Pascal Geldsetzer

Een gezondere leefstijl wérkt, maar bewijs het maar eens???

nature

- 2 miljoen patiënten, die ze gemiddeld bijna twee jaar volgden
- de deelnemers willekeurig ingedeeld worden in een interventiegroep en een controlegroep

Resultaten:

- HbA1c daalde die met gemiddeld 0,85 mmol/mol die daadwerkelijk werden doorverwezen.
- HbA1c daalde met 3,0 mmol/mol als ze dan ook nog echt deelnamen
- Daarnaast verloren de mensen met een verwijzing ook gewicht (3 kilo), verbeterde hun cholesterol en werd hun bloeddruk iets lager. Bijna niemand kreeg diabetesmedicatie.

Conclusie:

“De onderzoekers laten overtuigend zien, met data uit de echte wereld, dat dit programma een effectieve interventie is om diabetes te voorkomen”, zegt Hanno Pijl, hoogleraar diabetologie

<https://www.nature.com/articles/s41586-023-06756-4>

Routekaart leefstijlgeneeskunde



Routekaart leefstijlgeneeskunde



Routekaart Leefstijlgeneeskunde: zorg voor de toekomst

Aantal Bijdragen in de database: **77**

“Wat is er nodig is om binnen 5 tot 10 jaar leefstijl standaard onderdeel te maken van de curatieve gezondheidszorg?”

Bron: <https://lifestyle4health.nl/algemeen/platform-lifestyle4health-en-vereniging-arts-en-leefstijl-lanceren-routekaart-leefstijlgeneeskunde/>

9

De apotheek in 2023



De apotheek

Hebben we tijd 'over' in de apotheek?

10



1. De apotheek anno 2024

11

De apotheek in 2023

CURE FOR LIFE

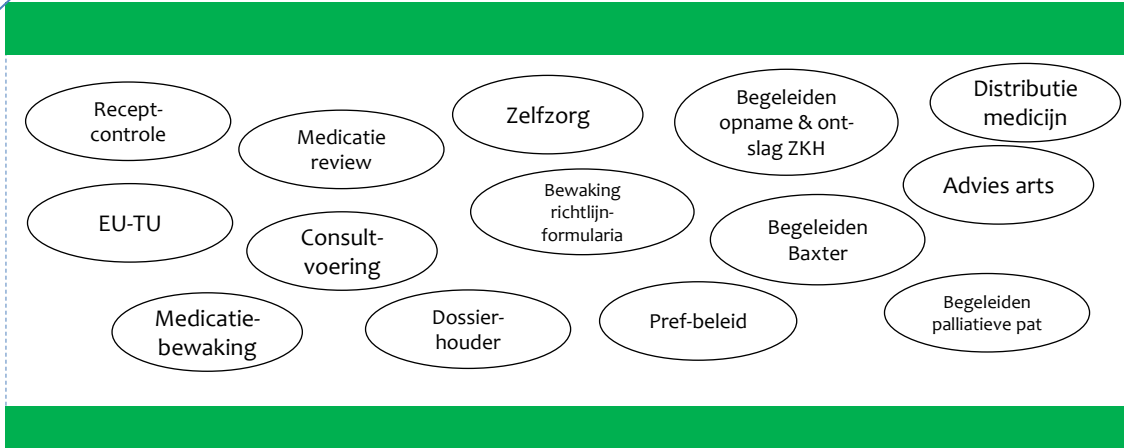
De apotheek

Wat gebeurt er in de apotheek?

13



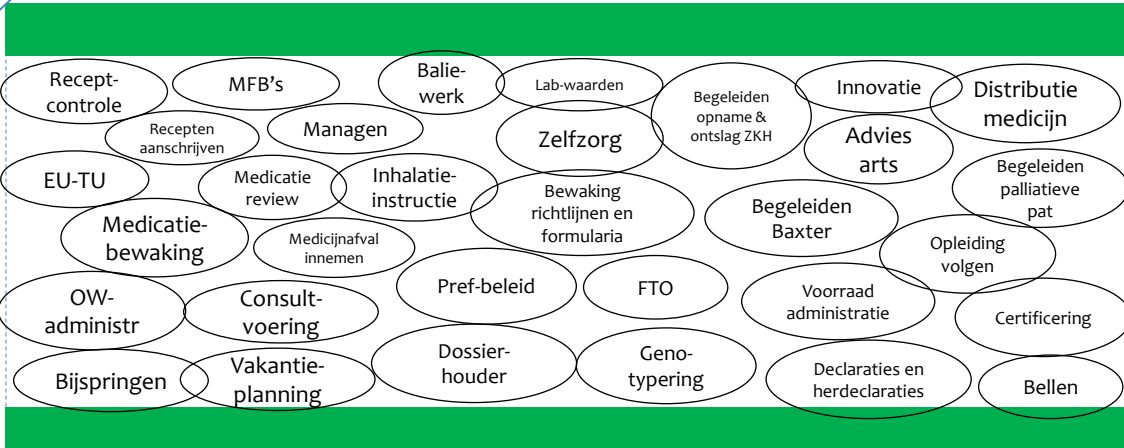
De apotheek



14



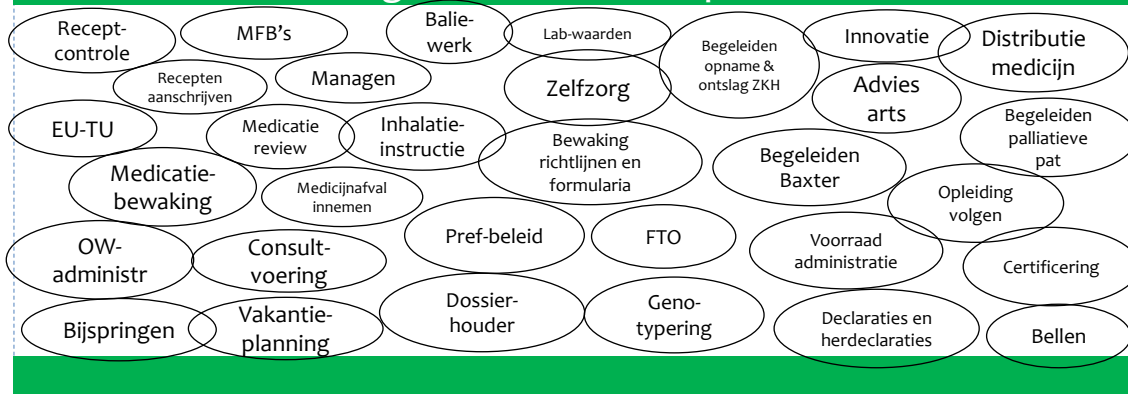
De apotheek



15

De apotheek

Welk gezicht heeft de apotheek?



16

De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



17

De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



18

De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



19

De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



interviewen van verschillende patiënten. Op deze manier onderzoeken zij hoe de patiënt naar de apotheek kijkt, maar ook hoe het is om ziek te zijn.

Als apotheker is het essentieel om je te kunnen verplaatsen in de patiënt; om echt door de bril van de patiënt te kijken. Alleen dan kun je de beste zorg verlenen. Denken vanuit de patiënt dus en niet alleen denken vanuit de apotheek. In de dagelijkse praktijk gebeurt dit eigenlijk veel te weinig.

Opvallend uit deze interviews was het volgende:

- De patiënt heeft geen idee wat apotheker doet.
- De patiënt vindt persoonlijk contact erg belangrijk
- De patiënt ervaart uitleg aan de balie als gehaast en een 'standaard riedeltje'.

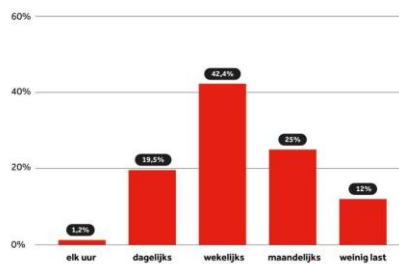
Dat zijn mega waardevolle inzichten, waar wij als apothekers echt iets mee moeten én kunnen.

De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?

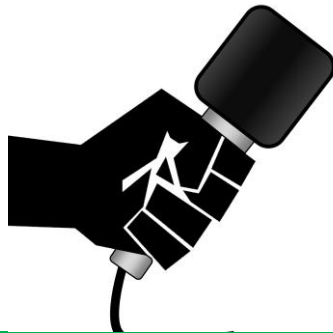
Verbale en fysieke agressie
In de afgelopen 12 maanden

NOS



De patiënt

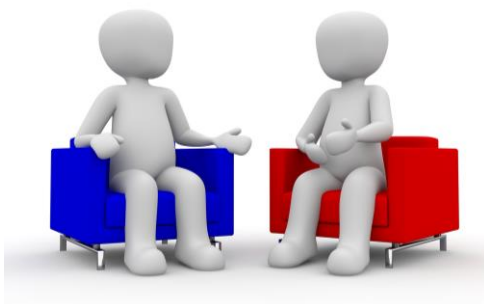
Wat wil de patiënt?



22

De patiënt

Wat wil de patiënt?



“GEMAK”

“.....”

“.....”

“.....”

“.....”

23

De beleidsmaker

Welk gezicht heeft de apotheek bij VWS?



24

De beleidsmaker

Welk gezicht heeft de apotheek bij VWS?

Koester huisarts, trots op apotheker

Redactie | 11/23/2021



De politiek moet moed tonen en heldere keuzes maken. Anders gaat het fellekant mis met de zorg. Marianne de Visser, lid van de Wetenschappelijk Raad voor het Regeringsbeleid over waarom welke maatregelen nodig zijn. En over de farmaceutische zorg: "Koester de huisarts. We mogen trots zijn op de apotheker."

De apotheker en huisarts komen amper voor in uw rapport.

"De huisarts stuurt slechts zes procent van de patiënten door naar het ziekenhuis. Een fantastische prestatie! Koester de huisarts, we mogen er waanzinnig trots op zijn. Dat geldt ook voor de apothekers. Het preferentiebeleid is uitermate succesvol geweest, met dank aan de apotheker. Als het om terugbrengen van medicijnkosten gaat is ons land koploper. We mogen dus ook trots zijn op de apotheker."

“Wisselen van medicijnen”
“Preferentiebeleid”
“Kostenbeheersing”

Bron: <https://farma-magazine.nl/koester-huisarts-trots-op-apotheker/>

25

De beleidsmaker

Welk gezicht heeft de apotheek bij VWS?

Koester huisarts, trots op apotheker

Redactie | 11/23/2021



De politiek moet moed tonen en heldere keuzes maken. Anders gaat het fellekart mis met de zorg. Marianne de Visser, lid van de Wetenschappelijk Raad voor het Regeringsbeleid over waarom welke maatregelen nodig zijn. En over de farmaceutische zorg: "Koester de huisarts. We mogen trots zijn op de apotheker."

De apotheker en huisarts komen amper voor in uw rapport.

"De huisarts stuurt slechts zes procent van de patiënten door naar het ziekenhuis. Een fantastische prestatie! Koester de huisarts, we mogen er waanzinnig trots op zijn. Dat geldt ook voor de apothekers. Het preferentiebeleid is uitermate succesvol geweest, met dank aan de apotheker. Als het om terugbrengen van medicijnkosten gaat is ons land koploper. We mogen dus ook trots zijn op de apotheker."

"Wisselen van medicijnen"

"Preferentiebeleid"

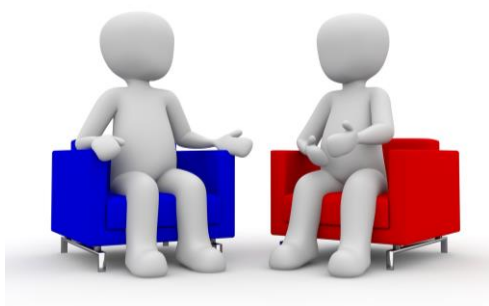
"Kostenbeheersing"

Wat levert ons dat op aan de balie?

Bron: <https://fama-magazine.nl/koester-huisarts-trots-op-apotheker/>

26

De apotheek



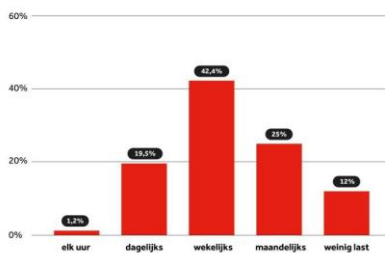
"We hebben een mooi vak, maar ons beroep gaat naar de!"

28

De apothekersassistente

Wat vindt de assistente zelf?

Verbale en fysieke agressie in de afgelopen 12 maanden



'Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel'

PW48 - 24-11-2021

Het voelt voor de beroepsgroep alsof
het beroep is uitgekleeft!

NOS



#WeSlikkenHetNietLanger

Bron: <https://nos.nl/artikel/2438586-agressie-aan-de-balie-leidt-tot-uitstroom-apotheekpersoneel>

29

De apotheker(sassistente)

Welke bedreigingen zijn er?



30

De apotheeker(sassistente)

Welke bedreigingen zijn er?

Nooit meer in de wachtlijn voor uw medicijnen
Ontdek het gemak van de online apotheek. [Beleef de verbodende](#)

24pharma
Jouw veilige online apotheek 24/24

VAT

Verkeer en fysieke spreiding van apotheken (2019-2022)

Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel!
PMA - 24-11-2021
#WeSlikkenHetNietLanger

31

Of een kans?

Welke bedreigingen zijn er?

Nooit meer in de wachtlijn voor uw medicijnen
Ontdek het gemak van de online apotheek. [Beleef de verbodende](#)

24pharma
Jouw veilige online apotheek 24/24

VAT

Verkeer en fysieke spreiding van apotheken (2019-2022)

Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel!
PMA - 24-11-2021
#WeSlikkenHetNietLanger

32

2. Kansen voor de zorg in de apotheek



33

Het momentum is daar!



'Zorg moet rigoures veranderen', luidt boodschap campagne Zorginstituut

NOS

NOS NIEUWS • BINNENLAND • GISTEREN, 05:00



NOS Nieuws • Vandaag, 09:14

NOS

Advies: zorgstelsel op de schop, focus minder op geld en meer op samenwerking

39

De urgentie van de problematiek (SER)



VERKENNING 20/202 | Juni 2020

Zorg voor de toekomst

Over de toekomstbestendigheid van de zorg

SER



SOCIAAL-ECONOMISCH BPAK

Ontwikkelingen in de zorg tussen nu en 2040

| | Nu* | 2040 |
|---|-------------------|--------------------|
| Levensverwachting bij geboorte | 81,5 jaar | 86 jaar |
| Levensverwachting in goede gezondheid | | |
| vrouwen | 63,4 jaar | 67,0 jaar |
| mannen | 65,0 jaar | 69,5 jaar |
| Aandeel mensen dat zich gezond voelt | | |
| lagere sociaal-economische status | 60,4 procent | 52,7 procent |
| hogere sociaal-economische status | 86,2 procent | 84,9 procent |
| Aantal 65-plussers | 3,1 miljoen | 4,8 miljoen |
| Aantal 80-plussers | 0,7 miljoen | 2 miljoen |
| Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen tegelijk | 4,3 miljoen | 5,5 miljoen |
| Aantal mensen met dementie | 154.000 | 330.000 |
| Aantal mensen met kanker | 547.000 | 970.000 |
| Aantal mensen met hart- en vaatziekten | 1,9 miljoen | 3,0 miljoen |
| Aandeel volwassenen dat rookt | 25 procent | 14 procent |
| Aandeel volwassenen met overgewicht | 49 procent | 66 procent |
| Aantal werkenden per AOW-gerechtigde | 3,7 | 2,6 |
| Verhouding tussen aanbieders en vragers van mantelzorg | 10 op 1 | 4 op 1 |
| Aandeel werkenden in de zorg op totaal aantal werkenden | 1 op 7 | 1 op 4 |
| Zorguitgaven macro | 86,8 miljard euro | 173,6 miljard euro |
| Zorguitgaven per volwassene | 5.600 euro | 9.600 euro |

* Meest recente jaar waarvoor vergelijkbare gegevens gepubliceerd zijn.

Bronnen: CBS, RIVM, VWS. <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2020/zorg-voor-de-toekomst.pdf>

41

Doelstellingen VWS 2040

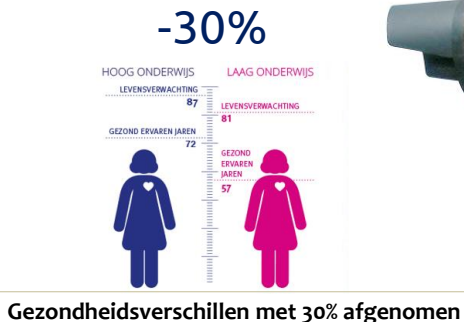
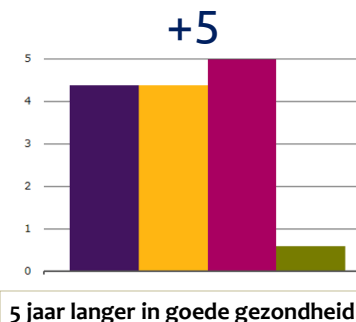


Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Omzien naar elkaar, vooruitkijken naar de toekomst
Coalitieakkoord 2021 – 2025

VVD, D66, CDA en ChristenUnie

discussie, maar verbeteringen in het stelsel zijn nodig. Mensen maken zich zorgen, of de zorg van morgen nog wel geleverd kan worden en of deze betaalbaar blijft. Daar moeten we werk van maken. Daarbij moeten we ook breder kijken naar gezondheid: onderwijs, sport, huisvesting, bestaanszekerheid en leefomgeving dragen allemaal bij. Kwetsbare mensen leven **zeven** jaar korter en **vijftien** jaar langer in minder goede gezondheid en kinderen die ongezond opgroeien staan veelal op een achterstand. Dat vinden we **onacceptabel**. We willen de zorg voor iedereen betaalbaar, beschikbaar en bereikbaar houden. Dat vraagt van de politiek goede en stevige keuzes en hervormingen, die tijd kosten en waarbij passende zorg de norm is.



44

Doelstellingen VWS 2040



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Doelstellingen 2040

Gecombineerde leefstijlinterventie voor
volwassenen

[Lees verder](#) ▾

Aanpak overgewicht bij kinderen

[Lees verder](#) ▾

Interventies diabetes

[Lees verder](#) ▾

Valpreventie

[Lees verder](#) ▾

Welzijn op Recept

[Lees verder](#) ▾



45

Het momentum is daar!



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Nederlandse
Zorgautoriteit



Zorgverzekeraars
Nederland

VNG



Zorginstituut Nederland



“Een brede inzet op preventie – inclusief op leefstijlpreventie – is van groot belang voor de houdbaarheid van onze zorg, en voor onze volksgezondheid.”

Bron: <https://www.wrr.nl/publicaties> 15 september 2021 door de raad aangeboden aan de regering

46

Het momentum is daar???

De gecombineerde leefstijlinterventie

EEN PAPIEREN TIJGER IN DE STRIJD TEGEN OBESITAS?

■ ZORG ○ 16-03-2021

ntv
g
NEDERLANDSE
TIEBESCHAP
VOOR
GEZONDHEID

MC
MEDISCH CONTACT

Leefstijl
beïnvloeden is
geen artsentaak

Leefstijlinterventie vraagt van mensen het onmogelijke

Zorg In de strijd tegen obesitas zet de Zorgautoriteit in op het veranderen van leefstijl. Bewijs voor effectiviteit ontbreekt, schrijven *Lisette Cleynert* en *Lester du Perron*.

nrc

“Aantutten met leefstijl”



47

Doelstellingen VWS 2040: Integraal ZorgAkkoord IZA



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Omzien naar elkaar, vooruitkijken naar de toekomst
Coalitieakkoord 2021 – 2025

VVD, D66, CDA en ChristenUnie

1. Regionale samenwerking (inclusief herschikking zorglandschap, en concentratie van zorg)
2. Samenwerking sociaal domein, huisartsenzorg en ggz
3. Versterken organisatie van de basiszorg
4. Preventie en leefstijlgeneeskunde
5. Waarde gedreven zorg met de patiënt, kwaliteit, uitkomstgerichte zorg, pakketbeheer, contractering
6. Digitalisering en gegevensuitwisseling
7. Arbeidsmarkt en ontzorgen van de zorgmedewerkers

Datum 10 mei 2022
Betreft Voortgang Integraal Zorgakkoord

Het is, kortom, noodzakelijk dat we de zorg slimmer gaan organiseren met oog voor de grenzen van de arbeidsmarkt en de financiën. Dit vraagt om een transitie naar passende zorg. **Passende zorg** is zorg die gaat om gezondheid in plaats van ziekte, die de **juiste zorg op de juiste plek** is, die waarde gedreven is en die samen met en rondom de patiënt tot stand komt. Door het afsluiten van een **Integraal Zorgakkoord** wil ik, samen met alle betrokken partijen, de **komende vier jaar** deze lange termijn transformatie (10-15 jaar) versneld in gang zetten.

de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, **Ernst Kuipers**

Bron: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2022/05/10/kamerbrief-over-voortgang-integraal-zorgakkoord>

48

Integrale zorgakkoord (IZA)



Het **Integraal Zorgakkoord** heeft als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden.

- 3 Afspraken: wat gaan we doen de komende jaren?**
- 3.1 **Passende zorg:** waardegedreven - samen met de patiënt, pakket en kwaliteit
 - 3.2 **Regionale samenwerking**
 - 3.2.1 Algemeen
 - 3.2.2 Samenwerking in de acute zorg
 - 3.2.3 Toekomstbestendig zorglandschap door concentratie en spreiding
 - 3.3 **Versterking organisatie eerstelijnszorg**
 - 3.4 **Samenwerking sociaal domein,** huisartsenzorg en ggz
 - 3.5 **Gezond leven en preventie**
 - 3.6 Arbeidsmarkt en ontzorgen zorgprofessionals
 - 3.7 Digitalisering en gegevensuitwisseling
 - 3.8 Contractering



49

Integrale zorgakkoord (IZA)



KNMP pleit voor grotere rol apothekers bij uitwerking Integraal Zorgakkoord

13 oktober 2022

Partijen hebben in het IZA afgesproken om in te zetten op verregaande samenwerking tussen regio's en zorgdomeinen. Om die samenwerking te verbeteren, moet er wat de KNMP betreft ook worden gekeken naar een andere bekostiging voor farmaceutische zorg. De KNMP wil daarom een bekostiging die **minder is gebaseerd op receptregels van geneesmiddelen, en meer op zorgverlenerschap**. Daarmee komen de zorgtaken van apothekers nog beter tot hun recht.

De **KNMP** steekt de hand uit om een bijdrage te leveren aan het uitwerken van afspraken over 'regionale samenwerking', 'gezond leven en preventie' en 'digitalisering en gegevensuitwisseling'.



Bron: <https://open.overheid.nl/repository/ronl-464b0967c396f0f6cc75069e52d1d1ace9a838a6/1/pdf/Integraal%20Zorg%20Akkoord.pdf>

50

Tweede Kamer vraagt om onderzoek naar populatiebekostiging apotheken

19 april 2023

Om patiënten een nog meer op maat gesneden farmaceutische patiëntenzorg aan te bieden, pleit **de KNMP al langer voor een andere bekostigingsvorm**. KNMP ziet dat de apotheek een steeds belangrijker voorziening wordt in de wijk, waar bijvoorbeeld meer aandacht is voor het minderen en stoppen van medicatie.

De KNMP streeft daarom naar een patiëntgebonden bekostiging, zoals het adviesbureau SiRM [eerder in haar rapport adviseerde](#).



Bron: <https://www.knmp.nl/dossiers/integraal-zorgakkoord-iza>

51

Nieuw paradigma: preventie en leefstijl

De zorg heeft 'grote opgaven', schrijft het akkoord, namelijk "inzetten op gezondheid door middel van **preventie** en ondersteuning, zodat zorgvragen worden voorkomen of minder zwaar worden. Daarbij gaat het zowel om het bevorderen van een **gezonde leefstijl** als om het versterken van de sociale omgeving en zelfredzaamheid van mensen."

Een andere grote opgave luidt: "**Afremmen van medicalisering**: niet elke hulpvraag is een zorgvraag en niet bij elke zorgvraag past een medisch antwoord."



Bron: <https://leefstijlalsmedicijn.nl/leefstijl-nieuws/minister-delegeert-leefstijl-naar-de-gemeente/>

54

Soorten preventie



<https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/wettelijk-en-beleidskader-publieke-gezondheid/wat-is-preventie>

58

Soorten preventie



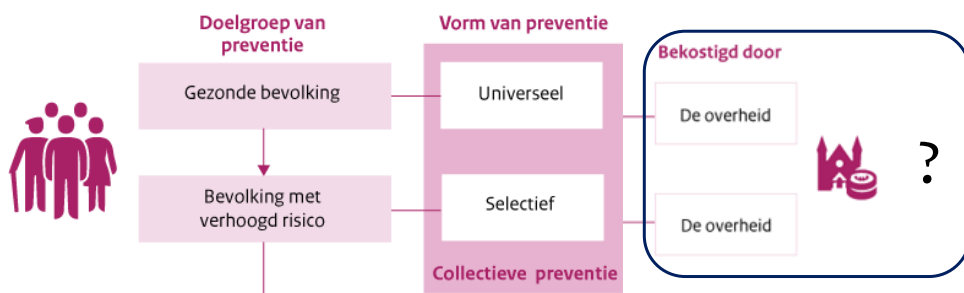
Wet en handhaving/verplichting:
* Sigarettenaccijns

Bevolkingsonderzoek/screening:
* Vrouwen en borstkanker

<https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/wettelijk-en-beleidskader-publieke-gezondheid/wat-is-preventie>

59

Soorten preventie: bij wie moeten we zijn?



<https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/wettelijk-en-beleidskader-publieke-gezondheid/wat-is-preventie>

60

Soorten preventie



<https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/wettelijk-en-beleidskader-publieke-gezondheid/wat-is-preventie>

61

Soorten preventie: bij wie moeten we zijn?



<https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/wettelijk-en-beleidskader-publieke-gezondheid/wat-is-preventie>

62

Preventie 2015 (SER)



VERKENNING 20/02 Juni 2020

SER

Zorg voor de toekomst
Over de toekomstbestendigheid van de zorg

SOCIALE ECONOMIEKE RAAD

Uitgaven aan preventie in miljarden euro's, geïndexeerd naar het prijsniveau van 2015

| Jaar | Ziekte-preventie | Gezondheids-bevordering | Gezondheids-bescherming | Totaal | % BBP |
|------|------------------|-------------------------|-------------------------|--------|-------|
| 2003 | 2,4 | 0,5 | 12,2 | 15,1 | 2,5 |
| 2007 | 2,9 | 0,5 | 11,6 | 14,9 | 2,1 |
| 2015 | 2,3 | 0,6 | 9,5 | 12,5 | 1,8 |

Bron: RIVM, nog te publiceren.

- Aan ziektepreventie – bijvoorbeeld door screeningsprogramma's, vaccinaties, gebitscontroles en infectieziektenbestrijding – werd 2,3 miljard euro uitgegeven.
- Aan **gezondheidsbevordering (gezond gedrag, leefstijl)** wordt **relatief weinig geld besteed: 600 miljoen euro (5 procent)**

<https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2020/zorg-voor-de-toekomst.pdf>

63

Preventie statement



EEN GEZAMENLIJKE
GEZONDHEIDSAMBITIE

Vooruitzien naar
een gezonder
Nederland



Gemeenten en zorgverzekeraars
zetten samen de schouders eronder!

HUN AMBITIE
“In alle regio’s een duurzame
preventie infrastructuur”

**Samenwerken
aan een gezonder
Nederland met
goede zorg voor
iedereen.**



Bron: https://vng.nl/sites/default/files/2022-04/Preventiestatement_VNG_ZN_def.pdf

65

Preventie statement: samenwerkverband – het hechte wijkteam



Preventiecoalities tussen zorgverzekeraar en gemeente

In het kaartje is een overzicht te zien van preventiecoalities tussen zorgverzekeraar en gemeente.

Fase van de coalitie

● Lopend ● Afgerond

Preventiecoalities

1. Samen sterk
2. Amstelland
3. Oss- Proeftuin Ruwaard
4. Samen gezond in Deventer
5. Zwolle Zilveren Kruis
6. Vitaal Twente
7. Vitaal Vechtdal
8. Sittard-Geleen en CZ
9. Samen voor Heerlen
10. Gezond Coevorden
11. Gezond en gelukkig Den Haag
12. Zwolle
13. Friese Preventieaanpak
14. Groningen
15. Foodvalley Gelderland
16. HIB Valpreventie Noord-Limburg
17. Preventie Overleg Groningen
18. Zoetermeer
19. De Achterhoek
20. Flevoland



Op grond van die gelijkwaardige wettelijke plicht:

- komen gemeenten, zorgverzekeraars, GGD, **zorgaanbieders**, sociale partners en opleidingsinstituten tot een niet-vrijblijvende regionale samenwerkingsagenda voor het bevorderen van de gezondheid van burgers.
- en stellen zij voor de regio gezamenlijk(e) gezondheidsdoel(en) vast met een **horizon van 3-5 jaar**.
- waarin zij afspraken maken over **verantwoordelijkheden** en te behalen resultaten.
- en betrokken partners periodiek evalueren en monitoren/ elkaar aanspreken.

Financiering voor het organiseren van samenwerking

De Subsidieregeling Preventiecoalities maakt het mogelijk dat zorgverzekeraars en gemeenten een derde van de kosten van de procescoördinatie van een gezamenlijke aanpak van effectieve preventieactiviteiten voor risicogroepen vergoed krijgen. Lees meer over de [subsidieregeling Preventiecoalities](#).

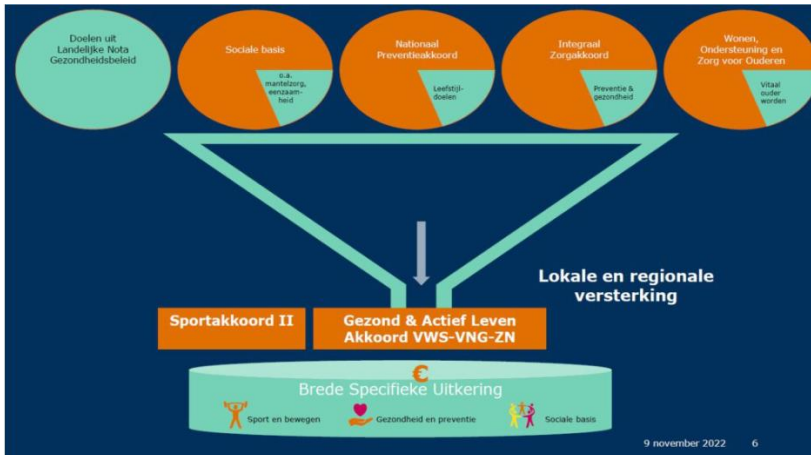
Bron: https://vng.nl/sites/default/files/2022-04/Preventiestatement_VNG_ZN_def.pdf en <https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/succesfactoren/werk-samen/preventiecoalities>

66

Integrale zorgakkoord (IZA) en de gemeenten



VNG heeft ingestemd met de ondertekening van het IZA wat van belang is voor de relatie met het sociaal domein, het Gezond en Actief Leven Akkoord (**GALA**).



In het **GALA** (Gezond en Actief Leven Akkoord) maken het Rijk, gemeenten en verzekeraars afspraken om de verdere beweging naar een integraal lokale preventiestructuur mogelijk te maken.

Voor de financiering van de activiteiten uit het **GALA**, maar ook vanuit het **Integraal Zorgakkoord** (IZA) en het Sportakkoord komt er in 2023 één brede **Specifieke Uitkering** (SPUK).

Bron: <https://welzijnoprecept.nl/welzijn-op-recept-en-spuuk-gala-en-iza/> en <https://2diabeat.nl/financieringsmogelijkheden-2diabeat-via-spuuk/> en <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2023-4245.html>

67

Integrale zorgakkoord (IZA) en de gemeenten



1. Ga op tijd in gesprek met de gemeente

Zorg dat je in gesprek gaat met de gemeente. De eerste aanvraagtermijn is nu open tot en met 31 maart. Informeer naar hun plannen. Gaat jouw gemeente nu een aanvraag doen of willen ze van de 2e ronde gebruik maken? Hoe kun je hierin meedenken en ondersteunen? Welke activiteiten vanuit 2diabeat kunnen hierin meegenomen worden?

VWS geeft geormerkte en **structurele** subsidie aan gemeenten voor preventieprogramma's ter waarde van een **half miljard euro per jaar**. Het ministerie pakt ook meer regie.

In de SPUK-pot zit 300 miljoen euro, waarvan 195 miljoen euro structureel. Met de 150 miljoen die IZA vrijmaakt voor preventie, komt dat uit op een half miljard euro per jaar.

VWS heeft strakke deadlines afgesproken om preventieprogramma's te ontwikkelen.



68

Zorgverzekeraar en gemeente

Maarsse, 22 juni 2021

Gezondheidscheck nu onderdeel van Gezond010, in samenwerking met Gemeente Rotterdam en VGZ



BENU apotheken gaan in de regio Rotterdam de Gezondheidscheck aanbieden aan inwoners. Rotterdammers die het Rotterdam pakket van VGZ als zorgverzekering hebben kunnen hun gezondheid gratis laten controleren. De Gezondheidscheck, test de gezondheid via vragen en metingen op tien belangrijke onderdelen, waaronder bloeddruk, cholesterol, BMI, buiktrek en bloedsuikerwaarde.

Deze gegevens geven inzicht in de kans dat iemand een (chronische) welvaartsziekte, zoals diabetes en hart- en vaatziekten krijgt. Na de check krijgt iedereen een persoonlijk gezondheidsrapport mee en deskundig advies voor een betere gezondheid. Op deze wijze wil de gemeente Rotterdam, samen met zorgverzekeraar VGZ en BENU, slimme, regionale zorg aanbieden.



Eugène van Mierlo · 2e
Wethouder bij Gemeente Almelo
3 mnd

+ Volgen

In de serie #zomerstages: vanmorgen had ik een zeer inspirerend gesprek bij Service apotheek Acacia aan de Titus Brandsmahof in Almelo. Apotheker Laura Holtzer, die zich sinds deze week ook leefstijl apotheker mag noemen, meer weergeven



Wet Publieke Gezondheid: bevordering van de gezondheid: overgedragen aan gemeenten/lokale GGD

- Bijv. artikel 5,2.e eist 'het formuleren van maatregelen ter beïnvloeding van gezondheidsbedreigingen' => zorgen voor opgroeien in gezonde wijk.

Omgevingswet (2021): voedselomgeving gunstig beïnvloeden door gemeenten obv omgevingsvisie en -plan.

- Participatie door inwoners en bedrijven staat centraal bij omgevingsvisie en -plan

Bron: LinkedIn en <https://www.brocacef.nl/nl-nl/nieuws-en-media/>

69

69

SPUK-aanvraag door gemeente

De SPUK bestaat uit 3 hoofdthema's die onderverdeeld zijn in 15 subthema's (onder voorbehoud):

| Sport, bewegen en cultuur | Gezondheid en Sociale Basis | Ondersteunende onderdelen |
|--------------------------------------|--|---|
| 1. Uitvoering lokaal Sportakkoord | 3. Terugdringen gezondheidsachterstanden | 14. Versterking kennis- en adviesfunctie GGD |
| 2. Brede Regeling Combinatiefuncties | 4. Kansrijke start | 15. Coördinatiekosten regionale aanpak preventie |
| | 5. Mentale Gezondheid | |
| | 6. Aanpak overgewicht en obesitas | |
| | 7. Valpreventie | |
| | 8. Leefomgeving | |
| | 9. Opgroeien in een kansrijke omgeving & vroeg signalering alcoholproblematiek | |
| | 10. Versterken sociale basis | |
| | 11. Mantelzorg | |
| | 12. Eén tegen Eenzaamheid | |
| | 13. Welzijn op recept | |

Bron: <https://welzijnoprecept.nl/welzijn-op-recept-en-spuk-gala-en-iza/> en <https://2diabeat.nl/financieringsmogelijkheden-2diabeat-via-spuk/> en <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2023-4245.html>

70

Financiering Integrale zorgakkoord (IZA)



Voor 'impactvolle transformaties' in de regio => VWS
transformatiemiddelen ter beschikking gesteld:

- In totaal is **2,8 miljard euro** beschikbaar van 2023 tot 2027.
- Zorgaanbieders kunnen deze middelen inzetten voor de *incidentele* kosten die bij de transformatie komen kijken.
- Iedere zorgkantoorregio publiceert of herijkt haar **regiobeeld**.
- Op basis daarvan maakt iedere zorgkantoorregio ook een regioplan.



Bron: <https://leefstijlalsmedicijn.nl/leefstijl-nieuws/minister-delegeert-leefstijl-naar-de-gemeente/>

71

Resultaten na 1 jaar (jan 2024)



Les 1. De snelle toets is niet zo snel

Reken op doorlooptijd van 2 tot 4 maanden voor deze eerste stap.

Les 2. De 2e zorgverzekeraar heeft een nieuwe rol

Schrijf de context haarscherp op voor de 2e zorgverzekeraar

Les 3. Het is spannend om jezelf vast te leggen op resultaten

Formuleer KPI's die iets zeggen over het proces, en niet alleen het resultaat.

Les 4. Regionaal samenwerken is belangrijk

Klop bij de organisaties met een goed netwerk aan, zoals brancheorganisaties.

Les 5. Je hebt al snel externe hulp nodig

Als je bureaus inhuurt, zorg ervoor dat zij kennis en kunde overdragen aan jouw mensen en dat de verandering geborgd is.

Snelle toets

Bron https://impactstewards.com/nl/lessen-van-1-jaar-integraal-zorg-akkoord/?utm_source=LinkedIn&utm_medium=social&utm_id=IZA

78

Tweede Kamer vraagt om
onderzoek naar
populatiebesteding apotheken

19 april 2023



VWS verwacht in zomer
afstemming over versterking rol
apotheekteam in eerstelijnszorg

08 juni 2023



Vergoedingsstructuur is omkeerbaar??

Bron: <https://www.knmp.nl/dossiers/integraal-zorgakkoord-iza>

80



Pauze

97

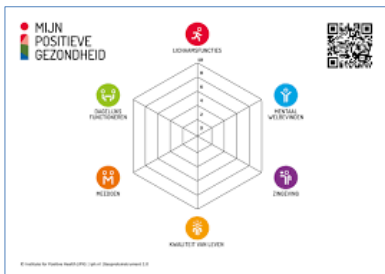
3. Leefstijlinitiatieven

Welcome

THE FUTURE IS NOW

98

Leefstijl-tools



Mijn Gesprek over leefstijl

| | |
|----------------|-----------------|
| Voeding | Bewegen |
| Welzijn | Zelfzorg |

VRAAG OM DE GESPREKSKAART!



99

Programma 2diabeat 2021-2027
Samen de opmars van diabetes type 2 stoppen!




In jouw wijk aan de slag met 2diabeat!

Initiatief van:



nederlandse diabetes federatie



Diabetesvereniging Nederland



Diabetes Fonds





Nationaal Preventie Akkoord

110

De 2diabeat uitgangspunten



Focus op **preventie**: breder dan medisch en sociaal domein



Het **individu** in zijn **leefomgeving** staat centraal



Configuratie **lokaal samen** met de doelgroepen



Gebruik maken en verrijken van **bestaand aanbod**



Breed netwerk van lokale actoren in stelling brengen



Gebaseerd op **wetenschap** en leren in de **praktijk**

www.2diabeat.nl

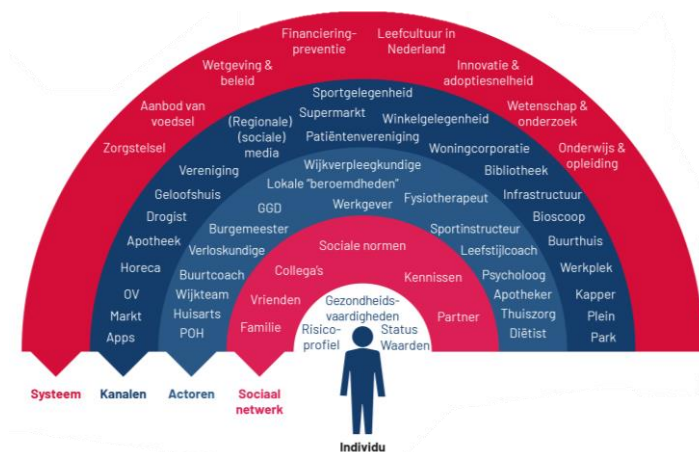


111

2diabeat zet in op leefstijlverandering oa in leefomgeving



De **leefomgeving** bestaat uit meerdere lagen rondom het individu met daarin o.a. diverse fysieke ontmoetingsplekken en contactmomenten met actoren. De figuur hieronder illustreert hoe zo'n **leefomgeving** eruit zou kunnen zien.



112

De 2diabeat uitgangspunten



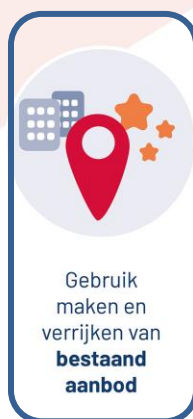
Focus op **preventie**: breder dan medisch en sociaal domein



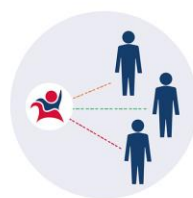
Het **individu** in zijn **leefomgeving** staat centraal



Configuratie **lokaal samen** met de doelgroepen



Gebruik maken en verrijken van **bestaand aanbod**



Breed netwerk van lokale actoren in stelling brengen



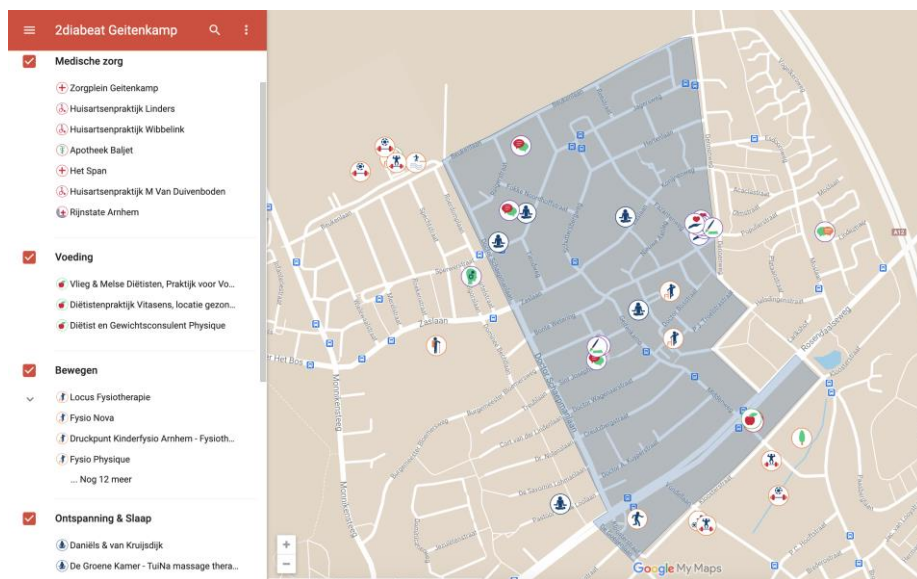
Gebaseerd op **wetenschap** en leren in de **praktijk**

www.2diabeat.nl



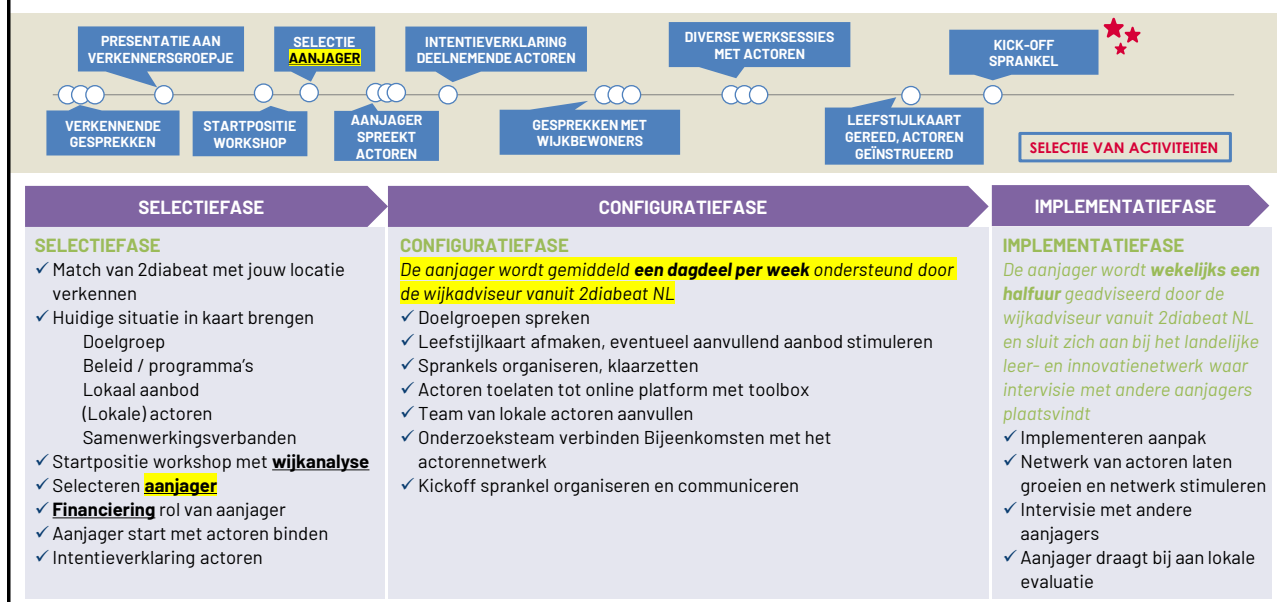
113

Ter illustratie: leefstijlkaart – sociale kaart



114

Hoe ziet het proces eruit om 2diabeat in jouw wijk te starten?



117

2diabeat in Beterwaard

- Oproep e-mail KNMP, volgende stap contact gezocht met organisatie
- Verkennersbijeenkomst georganiseerd (16 mei)
 - POH-S, wijkcoördinator, bekende beverwaarder, wijkverpleegkundige, SOL



<https://www.knmp.nl/dossiers/preventie/2diabeat>

118

- Startpositie 6 september en vervolgens inloopmiddag in huis van de wijk 8 november
 - Input verzamelen van wijkbewoners



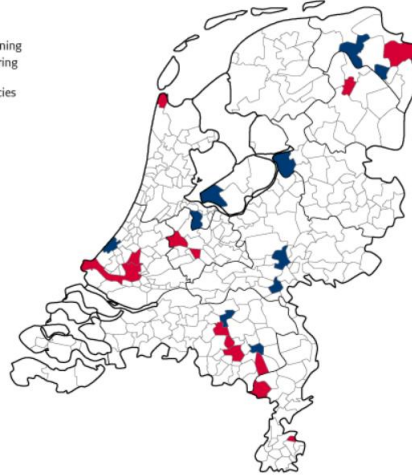
119

Deelnname 2diabeat in Nederland

2diabeat

Deelnname programma 2diabeat juli 2024

Fase
■ Verkenning
■ Uitvoering
 — provincies



Bron: 2diabeat

<https://www.vzinfo.nl/overgewicht-regionaal/preventie#netwerk>

121

Sociale kaart: Opdracht voor dag 5



Samenwerking met andere zorgprofessionals is van belang en de sociale kaart kan hiervoor ingezet worden. Het is een **wegwijzer** die je kan gebruiken om mensen te verwijzen naar het juiste adres in het zorgsysteem in Nederland.



122

Sociale kaart : Opdracht voor dag 5!



- Het landelijke leefstijlverwijsplatform voor elke zorgverlener in Nederland: <https://www.beterverwijs.nl/>
- Professionals lid van ver. Arts en Leefstijl: <https://www.artsenleefstijl.nl/leden>
- Professionals in jouw regio: <https://www.socialekaartnederland.nl/>
- Zorgprofessionals op het gebied van bewegetherapie en leefstijlbegeleiding: <https://chronischzorgnet.nl/nl>
- Daarnaast kun je bij mensen met overgewicht of obesitas gebruik maken van: <https://www.partnerschapovergewicht.nl/stappenplan>
- Ten slotte is er een sociale kaart ontwikkeld, specifiek voor GGZ, die een overzicht geeft van interculturele GGZ-instellingen en organisatie die maatschappelijke ondersteuning bieden (<https://migratie.arq.org/update-landelijke-sociale-kaart-cultuursensitieve-zorg>)
- Landelijke leefstijlverwijsplatform voor elke zorgverlener in Nederland: <https://www.beterverwijs.nl/>
- Landelijke leefstijlverwijsplatform voor elke zorgverlener in Nederland: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie/kaartje-aanbod-GLI>



**BETER
VERWIJS**

UW WEGWIJZER BINNEN HET SOCIALE DOMEIN

De Sociale kaart wijst burger én professional de weg naar de juiste organisatie



123

Praktijkhandleiding Leefstijlbegeleiding voor huisartsen gelanceerd

Gepubliceerd op 2 april 2024



De rol van de huisarts

Wat is de rol van de huisarts? En wat vooral niet?



Feiten en cijfers

Wat is het belang van leefstijl in het vóórkomen en voorkómen van ziektes?



Hulpvraag en leefstijl

Tips voor het aankaarten van leefstijlfactoren, het peilen van motivatie en het maken van een gezamenlijke keuze.

Bron: <https://www.nhg.org/praktijkvoering/leefstijl/>

124

124

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



'De meest gebruikelijke verwijzing naar een leefstijlcoach in de zorgsetting is via een **gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)**'

Deze **6 GLI's** worden vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

<https://interventies.loketgezondleven.nl/interventieoverzicht/gli>

125

Vraag



Hoeveel mensen zouden in aanmerking komen voor een GLI?

.....

130

Vraag



Hoeveel mensen zouden in aanmerking komen voor een GLI?

> 10 miljoen!



131

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



Tabel 13.1. Gewichtsgelateerd gezondheidsrisico (GGR) en indicatie algemene behandelmogelijkheden¹ voor volwassenen met overgewicht en obesitas

| ² BMI KG/M ² | GEEN VERGROTE BUIKOMVANG ² OF COMORBIDITEIT ³ | BUIKOMVANG ⁴ Man >102 cm vrouw >88 cm | COMORBIDITEIT ⁵ |
|--|---|--|--|
| ≥ 25 BMI < 30 Overgewicht | Adviezen gezonde leefstijl ⁶ | Basis GLI ⁶ | Basis GLI (met aanvullende zorg) ⁶ |
| | | Bij BMI ≥ 27 kg/m ² : overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) ⁷ | |
| ≥ 30 BMI < 35 Obesitas klasse I | Adviezen gezonde leefstijl ⁶ | Basis GLI ⁶ | Basis GLI (met aanvullende zorg) ⁶ |
| | | Overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) ⁷ | |
| | | Bij DM2: indien GLI en maximale inzet gewichtsreducerende medicatie onvoldoende effect hebben, overweeg metabole chirurgie | |
| ≥ 35 BMI < 40 Obesitas klasse II | Basis GLI | Gespecialiseerde GLI ^{8,7} (evt. basis GLI met/ zonder aanvullende zorg) | Gespecialiseerde GLI ^{8,7} (evt. basis GLI met aanvullende zorg) |
| | | Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI of vroeger in de behandeling naar oordeel van de zorgprofessional(s) ⁷ | |
| | | Patiënt met een Aziatische of Hindoestaanse achtergrond: Overweeg metabole chirurgie | |
| | | Overweeg metabole chirurgie | |
| BMI ≥ 40 Obesitas klasse III | | Gespecialiseerde GLI ^{8,7} | |
| | | Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie vroeg in de behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) ⁷ | |
| | | Overweeg samen met de patiënt en een multidisciplinair behandelteam de mogelijkheid van metabole chirurgie | |

Mate van GGR:

■ Licht verhoogd ■ Matig verhoogd ■ Sterk verhoogd ■ Extreem verhoogd



**SAMEN
SPORTIEF IN
BEWEGING**

Xfitt GLI

Voeding Leeft | KEER DIABETES2 OM

COO
Check Oorzaken
Overgewicht

Bron: https://richtlijndatabase.nl/gerelateerde_documenten/f/27066/Tabel%2013.1.%20Gewichtsgelateerd%20gezondheidsrisico%20GGR%20en%20indicXXX.pdf

133

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



| Beweegkuur | CoolL (Coaching op Leefstijl) | Slimmer | Samen sportief in beweging | X-Fittt |
|--|---|--|--|--|
| Voedings-, leefstijl- en beweegcoaching door: de leefstijlcoach met ondersteuning/bijeenkomsten met beweegprofessional en voedingsprofessionals | Stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon door één professional: de leefstijlcoach | Voedings- en beweegcoaching door uitgevoerd door de huisartsenpraktijk, diëtisten, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches en lokale sport- en beweegclubs | Beweeg- en voedingscoaching door uitgevoerd door leefstijlcoaches en beweegprofessionals. | In een beweegcentrum onder leiding van een leefstijlcoach |
| Behandelfase: 12 mnd Onderhoudsfase: 12 mnd | Behandelfase: 6mnd Onderhoudsfase: 18 mnd | Behandelfase: 6mnd Onderhoudsfase: 18 mnd | Behandelfase: 12 mnd Onderhoudsfase: 12 | X-Fittt GLI duurt 2 jaar |
| Mensen met een gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico: BMI tussen 25-40 kg/m ² , evt met grote buikomvang en/of co-morbiditeit | Overgewicht en een verhoogd risico op type 2 diabetes (prediabetes) en/of mensen met obesitas (BMI 30-40) | Overgewicht en een verhoogd risico op type 2 diabetes (prediabetes) en/of mensen met obesitas (BMI 30-40) | Verhoogd gezondheidsrisico op chronische aandoeningen en een BMI tussen de 25-40 kg/m ² | BMI > 25 verhoogde buikomtrek of verhoogde co-morbiditeit BMI > 30 |

Bron: <https://interventies.loketgezondleven.nl/interventieoverzicht1/?leeftijd=volwassen>

137

GLI plus / diabetes GLI: Keer Diabetes 2 om



Wetenschappelijke resultaten na 2 jaar



28% gebruikt geen diabetesmedicatie meer



71% kan stoppen met het gebruik van insuline



Tailleomtrek neemt af met gemiddeld 7,9 cm




Gewicht neemt af met gemiddeld 7,1 kg



Deelnemers geven hun gezondheid een 7,3 i.p.v. 6,9



Vermoeidheid verminderd aanzienlijk

Lifestyle medicine for type 2 diabetes: practice-based evidence for long-term efficacy of a multicomponent lifestyle intervention (Reverse Diabetes2 Now) 

 Gerda K Pot^{1, 2}, Marieke CE Battjes-Fries¹, Olga N Patijn¹, Nynke van der Zijl³, Hanno Pijl⁴ and Peter Voshol¹

Bron: <https://nutrition.bmj.com/content/early/2020/08/17/bmjnp-2020-000081>

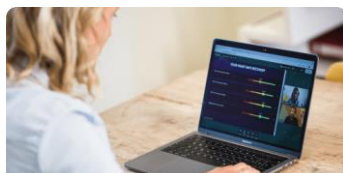


139

Digitale GLI's



Ancora SLIMMER-programma



Mediq Health Coach



MiGuide COOL-programma



Digitale GLI erkend door RIVM

De 1e groepen deelnemers van **Cool-MiGuide**: veelbelovende resultaten zien: na 9 maanden behalen zij gemiddeld 5,5 kg gewichtsverlies en daalt de BMI met 1,9 kg/m². (60% meer BMI-reductie tov fysieke GLI-aanbod)

Bron: <https://ancora.health/nl/slimmer/> en <https://miguide.nl/cool/> en <https://mediq.nl/zorgprogrammas/healthcoach/zorgprofessional/huisarts>

140

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



Resultaten

GLI zorgt voor slechts 3,5 procent gewichtsverlies

Gemiddeld verliezen deelnemers aan de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) slechts 3,5 procent van hun gewicht na 9 maanden. Ook zijn er veel voortijdige afstakers. Dat blijkt uit onderzoek van het RIVM bij 923 deelnemers. Deskundigen noemen de resultaten teleurstellend.

Geen verschil hoge en lage BMI

Het onderzoek is gebaseerd op metingen bij een groep (923 mensen) die een goed beeld vormt van alle deelnemers aan de GLI. Na 9 maanden is niet alleen het gewicht met 3,5 procent afgenomen. Ook de buikomvang nam af met 3,4 procent en de BMI daalde met 1,2 kg/m². Er is hierbij geen verschil gevonden tussen mensen met een lagere of hogere BMI bij de start met de GLI.

Veel afstakers

De helft van de deelnemers maakte het 2-jarige traject van de GLI helemaal af. Daar staat tegenover dat ruim 1 op de 4 deelnemers in het eerste jaar stopte. Van degenen die stopten aan het 2^e jaar, stopte alsnog zo'n 35 procent. Uit eerdere updates blijkt dat een gebrek aan tijd en/of motivatie vaak de redenen was om te stoppen.

Forse stijging aantal deelnemers

Het aantal deelnemers aan de GLI is sinds mei 2022 met ruim 50 procent toegenomen, zo laat de halfjaarlijkse rapportage van het RIVM zien. Toen lag het aantal deelnemers op ruim 48.000, inmiddels is dat gestegen naar ruim 73.000. Sinds de start in 2019 hebben zorgverzekers in totaal 33 miljoen euro vergoed voor deelname aan de GLI.

Teleurstellende resultaten

Deskundigen vinden de resultaten teleurstellend. Naar een verklaring voor het geringe succes van de GLI is het nog gissen. Komt het bijvoorbeeld doordat de begeleiding minder intensief wordt na 9 maanden? En hoe zit het met de kwaliteit van leven? Meer onderzoek gaat hopelijk duidelijkheid geven.

Bron: RIVM



Programma

De basis van gezonde leefstijl bestaat uit:

- Voedingsadviezen conform de Richtlijn Goede Voeding: **Schijf van vijf** van Voedingscentrum
- Voldoende slaap en verminderen van eventuele chronische stress
- **Beweegadviezen volgens de Beweegrichtlijnen:** Indien de wens is om gewicht te verliezen (visceraal vetafname met behoud van spiermassa) dan wordt aanbevolen:
 - 150-200 minuten matig tot zwaar intensieve aerobe lichaamsbeweging per week, 2x wk krachttraining en het verminderen van sedentair gedrag.
 - Verdeel de lichaamsbeweging over meerdere dagen in de week, bestaande uit minimaal 30-60 minuten beweging
 - Adviseer de trainingsintensiteit te verhogen, inclusief intervaltraining met hoge intensiteit, voor het behalen van een grotere verhoging van cardiorespiratoire fitheid en visceraal en ectopisch vetverlies (zoals intra-hepatisch)
 - Adviseer een hoog aantal minuten lichaamsbeweging (**200 tot 300 minuten/week van matige intensiteit**) om het behaalde gewichtsverlies te behouden

Bron: <https://www.nieuwvoordietisten.nl/de-gli-groeit-maar-niet-hard-genoeg/> en https://richtlijndatabase.nl/gerelateerde_documenten/f/27066/Figuur%2013.2.%20Soorten%20Gecombineerde%20Leefstijl%20Interventies.pdf

144

144

LEEFSTIJL EN PREVENTIE IN HET ZIEKENHUIS: HET LEEFSTIJLLOKET



- Het leefstijlloket is een plek binnen het ziekenhuis waar patiënten (die baat kunnen hebben bij leefstijlverandering) naartoe kunnen worden doorverwezen in aanvulling op hun medische behandeling.
- Het leefstijlloket kan daarin faciliteren, waarbij een leefstijlmakelaar patiënten motiveert en helpt om een leefstijlinterventie te vinden in de eigen woonomgeving.
- Naast leefstijl wordt ook gekeken naar de mogelijkheden en vaardigheden van de patiënt en zijn directe omgeving in relatie tot zijn veranderwens, zoals de financiële situatie van de patiënt.
- Er zijn verschillende verwijsmogelijkheden:
 - Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)
 - Leefstijlcoach, een stoppen-met-rokencoach, een buurtsportcoach
 - Een paramedisch professional (diëtist, fysiotherapeut, ergotherapeut, oefentherapeut).

Bron: <https://www.ntvl.nl/journal-article/leefstijl-en-preventie-in-het-ziekenhuis-het-leefstijlloket/>

159

4. Leefstijl in de farmacie

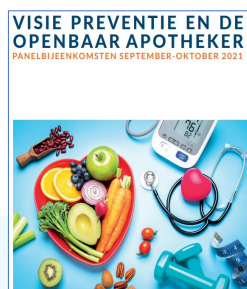
Welcome

THE FUTURE
IS NOW

163

Visie preventie door de openbaar apotheker (sept 2022)

Dichtbij de patiënt staat zijn openbaar apotheker



KNMP | Apothekersorganisatie

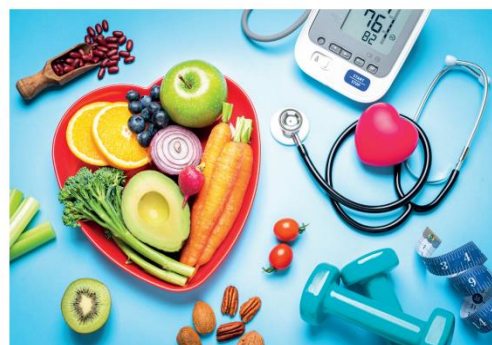
174

KNMP en preventie



VISIE PREVENTIE EN DE OPENBAAR APOTHEKER

PANELBIJENKOMSTEN SEPTEMBER-OKTOBER 2021



Visie en doelen voor 2025

De visie preventie door de openbaar apotheker richt zich voor 2025 op de volgende punten:

- ❖ Openbaar apothekers zijn zich ervan bewust dat hun dagelijkse inspanningen onderdeel uitmaken van (zorggerelateerde en geïndiceerde) preventie.
- ❖ Zorgverleners (medici/paramedici) in de eerste lijn kennen en erkennen het belang van de openbaar apotheker voor zorggerelateerde en geïndiceerde preventie.
- ❖ Openbaar apothekers werken actief samen met (para)medici voor de cliënt.
- ➔ Een groeiende groep van openbaar apothekers bespreekt samen met de cliënt tijdens bijvoorbeeld een medicatiebeoordeling of na een gezondheidscheck de leefstijl en (leef)omstandigheden om de gezondheid te bevorderen.
- ❖ Voor de cliënt is het vanzelfsprekend om vragen met betrekking tot geneesmiddelen en preventie met de openbaar apotheker te bespreken.

Om deze visie te realiseren zijn voor 2025 de volgende doelen vastgesteld:

- De openbaar apotheker is de geneesmiddelspecialist in de wijk. De kennis die hij heeft over het geneesmiddel, het menselijk lichaam en het menselijk gedrag gebruik hij bij advies over geneesmiddelen en preventie
- Om preventieve zorg te laten landen binnen het apotheketeam is binnen iedere openbare apotheek tenminste één apothekersassistent taakverantwoordelijk voor preventie.
- De openbaar apotheker kent en maakt deel uit van een multidisciplinair zorgnetwerk waarin cliënten (waar nodig) doorverzeven worden en deze kan worden overgedragen.
- De openbaar apotheker investeert in een (zorg-)relatie met de cliënt, door consultvoering, en kan hierdoor preventieve zorg leveren en verbeteren.
- De openbaar apotheker betreft bij de farmaceutische behandeling de bredere context van de patiënt (patiëntgebonden kenmerken, persoonlijke omstandigheden en leefstijl).
- De openbaar apotheker maakt preventie zichtbaar door de leefstijl repeterend in consulten terug te laten komen.

178



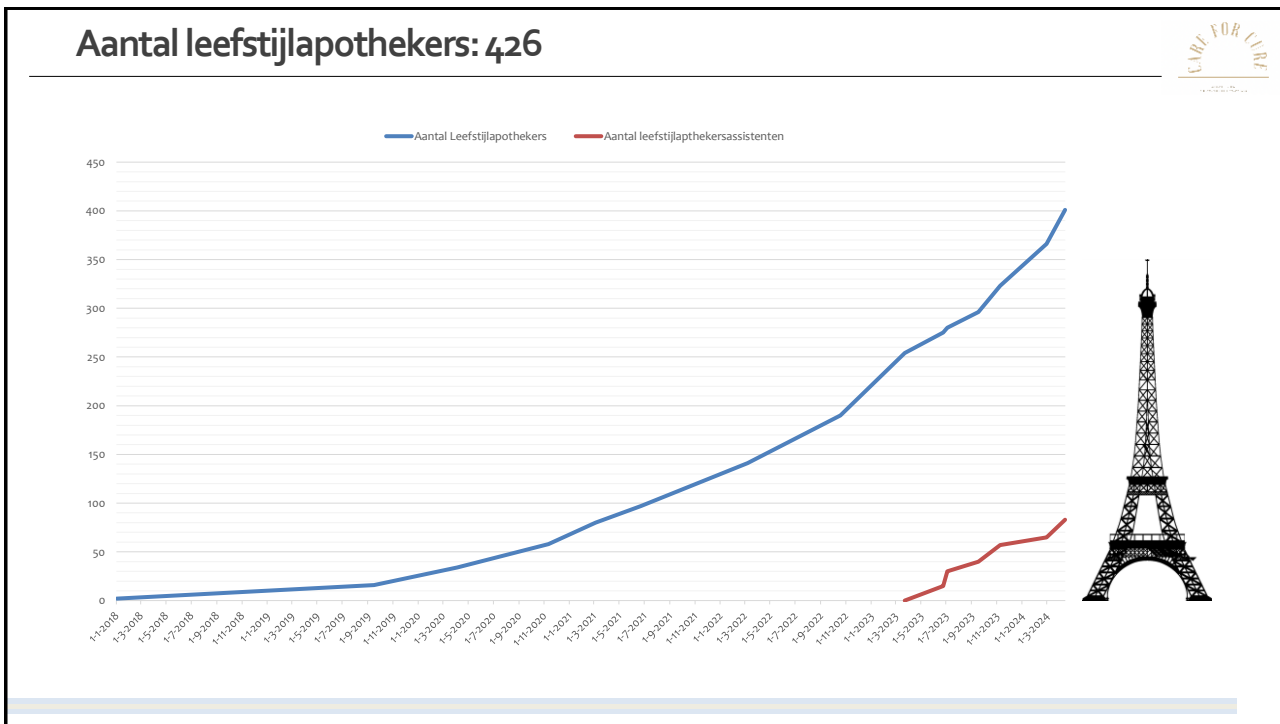
Beweging van leefstijlapothekers

182

Le Apo 426 Leefstijlapothekers in beeld
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

A grid of 24 individual portrait photographs of diverse people, representing the 426 lifestyle pharmacists mentioned in the text. The portraits are arranged in three rows: the top row has 6 portraits, the middle row has 8 portraits, and the bottom row has 10 portraits. The individuals shown are of various ages, ethnicities, and genders, all smiling or looking towards the camera.

183



184

Netwerk

Partners and organizations in the network include: menzis, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, je leefstijl als medicijn, TNO, Partnership (Stappen met elkaar), CDA, CZ, NZA, Arts en Leefstijl (Voor de zorg van morgen), ivm, d.s.r. de nederlandse vermogens beheerders, OPTIMA FARMA, Le Apo (DE LEEFSTIJLAPOTHEKER Voor de juiste dosis gezondheid), KNMP, Zorg en Zekerheid (Beter in jouw buurt), VNG, nederlandse diabetes federatie, VGZ, LIFESTYLE 4HEALTH, Vapen #jouwkeuze, Universiteit Utrecht, HOGESCHOOL UTRECHT, and Zilveren Kruis.

186

Leefstijlapotheekers



Rogier Larik • U
Leefstijlapotheeker | Spreker | Opvoeder | Adviseur | Oprichter en eigenaar Car...
2 mnd • 0

Beste minister Ernst Kuipers, we willen graag met u in gesprek om meer uitleg te geven over de beweging en het landelijke netwerk van leefstijlapotheekers.

Er zijn meer dan 250 leefstijlapotheekers die u graag in de apotheek willen ontvangen om uitleg te geven over hoe ze 'Leefstijl in de zorg' invullen in samenwerking met andere zorgverleners, het sociale domein en de gemeente.

Ministerie VWS KNMP Vereniging Arts en Leefstijl Stichting Je Leefstijl Als Medicijn

Ernst Kuipers • Aan het volgen
Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
2 u • Bewerkt • 0

Vorige week, bij de start van de Coalitie Leefstijl in de Zorg, zei ik het al: voorkomen is altijd beter dan genezen. Een mooi voorbeeld daarvan is de zogenaamde 'leefstijlapotheeker', waarover het AD schrijft. Deze apothekers gaan het gesprek met hun patiënten aan over hoe een gezonde leefstijl kan bijdragen aan hun gezondheid. Er zijn meer knopjes om aan te draaien dan alleen medicatie. Een heel goed initiatief dat helpt de gezondheid van mensen te bevorderen!



Deze apothekers willen dat we minder medicijnen gebruiken: 'Er zijn veel knopjes om aan te draaien'

© Irene Veehoff en 241 anderen 8 commentaren • 6 reposts



Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

"Ik vind het meer dat apothekers actief aandacht bij de preventie, recente bedrijfsinterventies" zegt Minister van Ouden. "Dat verdient een groot complimente."

Heeft u tot slot nog een boodschap aan apothekers?

"Ik zat te denken, gezien de actieve leefstijlapotheekers, misschien moet iedere apotheker een leefstijlapotheeker zijn, voor wie leefstijl vast onderdeel wordt van de dagelijkse praktijk. Het hoeft niet meteen morgen te gebeuren, maar we kunnen er mooi naartoe groeien. Zo worden ze een nog veel sterker onderdeel van die brede maatschappelijke basis, waarvan ook diëtisten, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen deel uitmaken." ■

187



Visie

Leefstijlapotheeker

Waar gaat de Leefstijlapotheeker voor?

188

Opvallendheden

- De Leefstijlaphothekers hebben **een intrinsieke drijfveer** om mensen in de wijk gezond te houden.
- Leefstijlaphothekers **willen niet wachten** op de transitie van ziekenzorg naar gezonde zorg. Ze willen vóóruit en pionieren met hun toekomstige rol.
- Om mensen mee te krijgen, moet de leefstijlaphotheker **wel dichtbij het medicijn blijven**. Medicijnen zitten in het DNA van de apotheker.

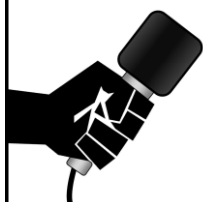
190

Visie 'De Leefstijlaphotheker'

De **Leefstijlaphotheker** wil met hart en ziel zich inzetten voor de behandeling en ook het voorkómen van ziekte.

De **Leefstijlaphotheker** ondersteunt de cliënt in het nemen van meer verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid:

- Een gezonde leefstijl
- Passend medicijngebruik.



200

Merkbelofte

De Leefstijlapotheker Voor de juiste dosis gezondheid

201



ntv g
 HEDERLIJKE
 FLOUWELER
 GED
 11-11-2023



204



Pharmaceutisch WEEKBLAD



205



Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

FTO LEEFSTIJL: OPZET

Link: <https://deleefstijlapotheker.nl/fto-leefstijl/>

Versie apr 2024

210

Groot denken.....



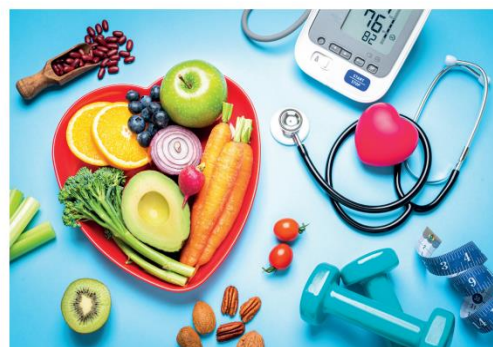
211

KNMP en preventie



VISIE PREVENTIE EN DE OPENBAAR APOTHEKER

PANELBIJENKOMSTEN SEPTEMBER-OKTOBER 2021



Visie en doelen voor 2025

De visie preventie door de openbaar apotheker richt zich voor 2025 op de volgende punten:

- ❖ Openbaar apothekers zijn zich ervan bewust dat hun dagelijkse inspanningen onderdeel uitmaken van (zorggerelateerde en geïndiceerde) preventie.
- ❖ Zorgverleners (medici/paramedici) in de eerste lijn kennen er erkennen het belang van de openbaar apotheker voor zorggerelateerde en geïndiceerde preventie.
- ❖ Openbaar apothekers werken actief samen met (para)medici voor de cliënt.
- ❖ Een groeiende groep van openbaar apothekers bespreekt samen met de cliënt tijdens bijvoorbeeld een medicatiebeoordeling of na een gezondheidscheck de leefstijl en (leef)omstandigheden om de gezondheid te bevorderen.
- ❖ **Voor de cliënt is het vanzelfsprekend om vragen met betrekking tot geneesmiddelen en preventie met de openbaar apotheker te bespreken.**

Om deze visie te realiseren zijn voor 2025 de volgende doelen vastgesteld:

- De openbaar apotheker is de geneesmiddelspecialist in de wijk. De kennis die hij heeft over het geneesmiddel, het menselijk lichaam en het menselijk gedrag gebruik hij bij advies over geneesmiddelen en preventie
- Om preventieve zorg te laten landen binnen het apotheketeam is binnen iedere openbare apotheek tenminste één apothekersassistent taakverantwoordelijk voor preventie.
- De openbaar apotheker kent en maakt deel uit van een multidisciplinair zorgnetwerk waarin cliënten (waar nodig) doorverwezen worden en deze kan worden overgedragen.
- De openbaar apotheker investeert in een (zorg-)relatie met de cliënt, door consultvoering, en kan hierdoor preventieve zorg leveren en verbeteren.
- De openbaar apotheker betreft bij de farmaceutische behandeling de bredere context van de patiënt (patiëntgebonden kenmerken, persoonlijke omstandigheden en leefstijl).
- De openbaar apotheker maakt preventie zichtbaar door de leefstijl repeterend in consulten terug te laten komen.

212

De evolutie van de apotheek



Vroeger: *Geneesmiddel* centraal



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling

Reactief



218

De evolutie van de apotheek



Heden: *Patiënt* centraal



Gezond leven



Preventie

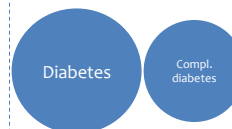


Diagnose



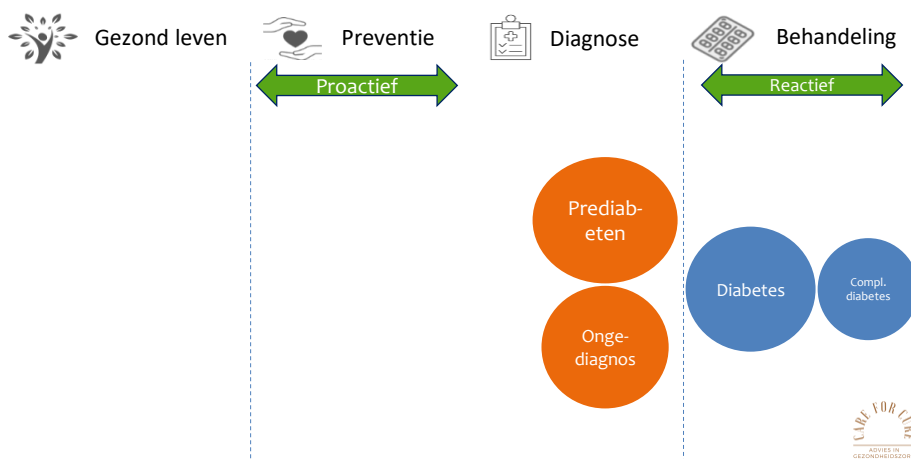
Behandeling

Reactief



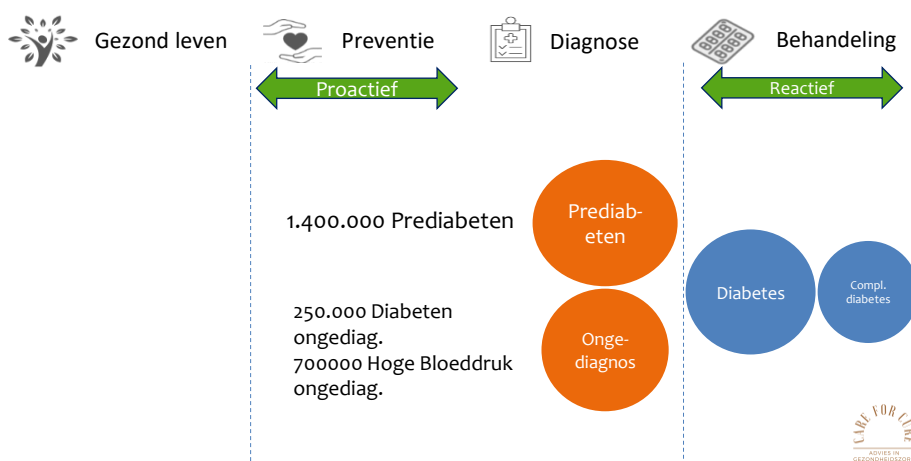
219

De evolutie van de apotheek

Toekomst: *Mens centraal*

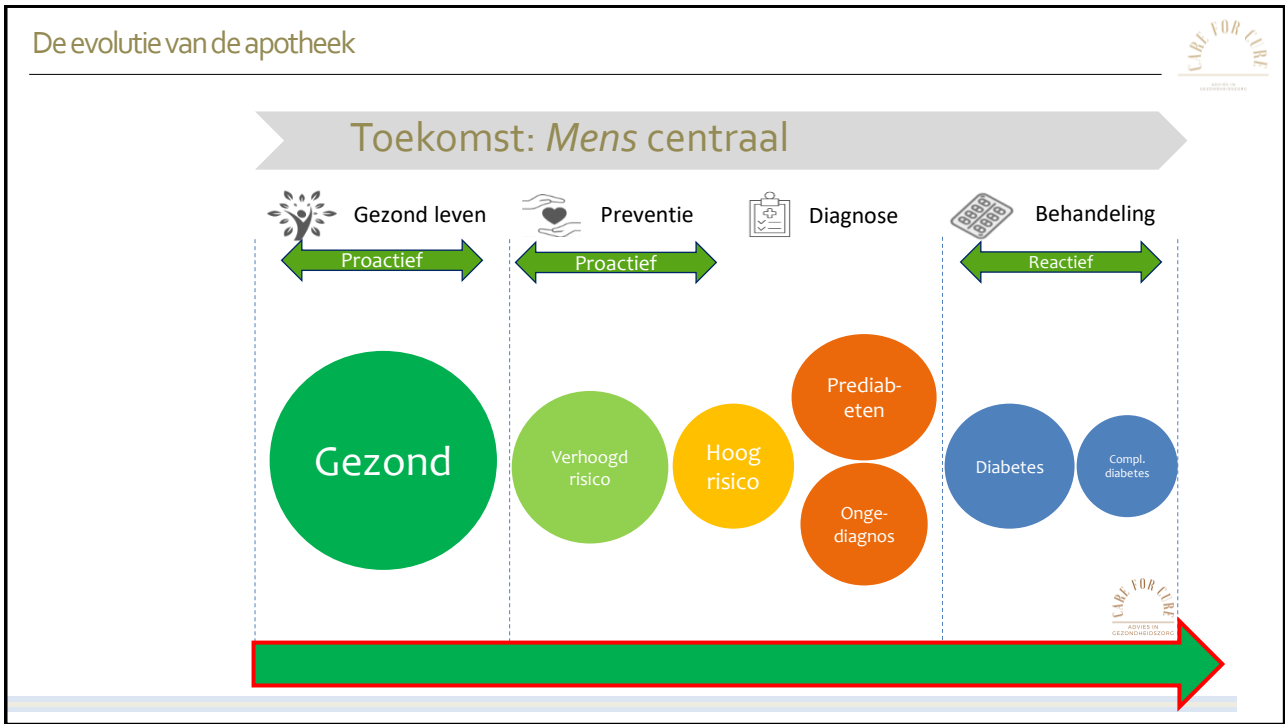
220

De evolutie van de apotheek

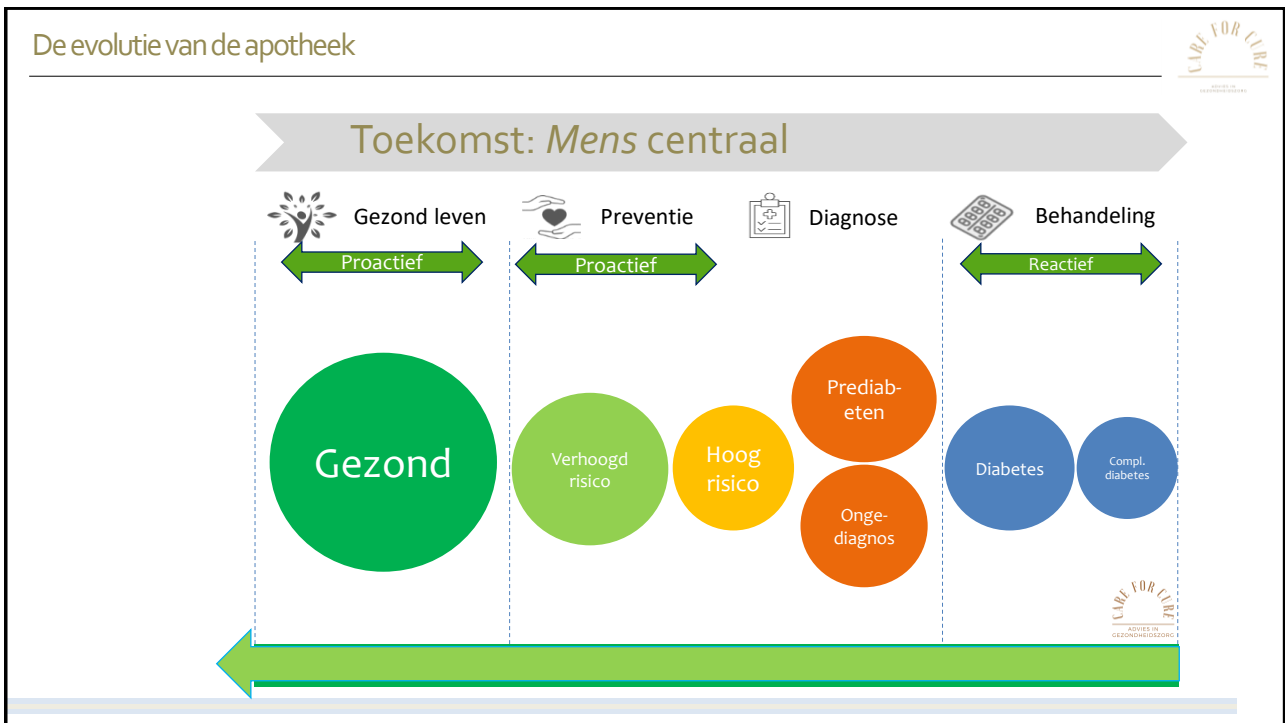
Toekomst: *Mens centraal*

Bron: <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/nieuws/nieuwe-campagne-verklein-je-risico-op-diabetes-type-2> en <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/diabetes-type-2.aspx>

221



222



223



224



226



227



228

De rol van de apotheker in het gezondheidshuis



Het centrum van zorg en welzijn



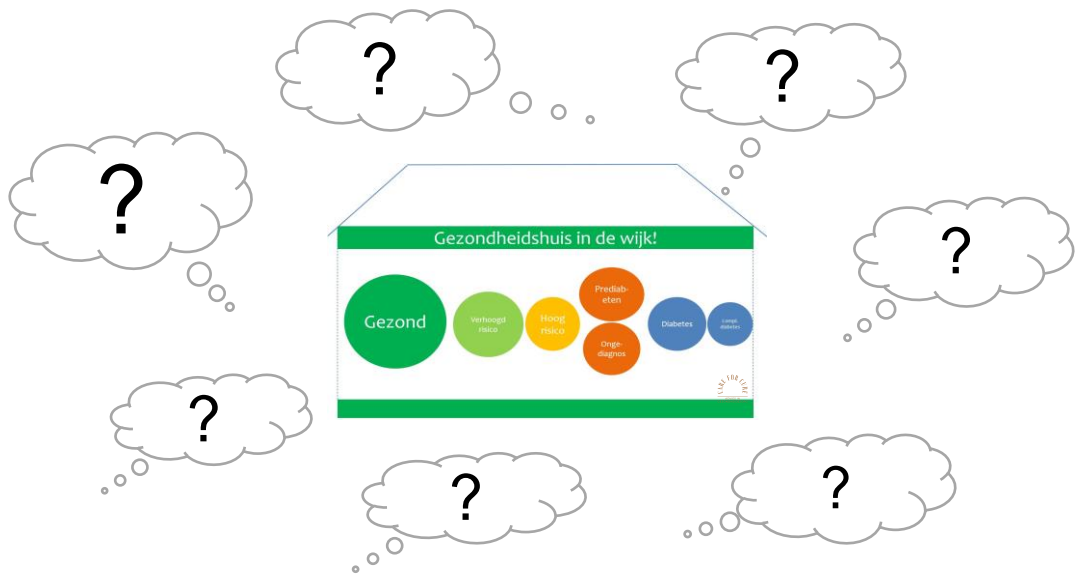
Geïndiceerde preventie:
Voorkómen

Zorggerelateerde preventie:
Remissie



229

De rol van de apotheker in het gezondheidshuis



230

De rol van de apotheker in het gezondheidshuis

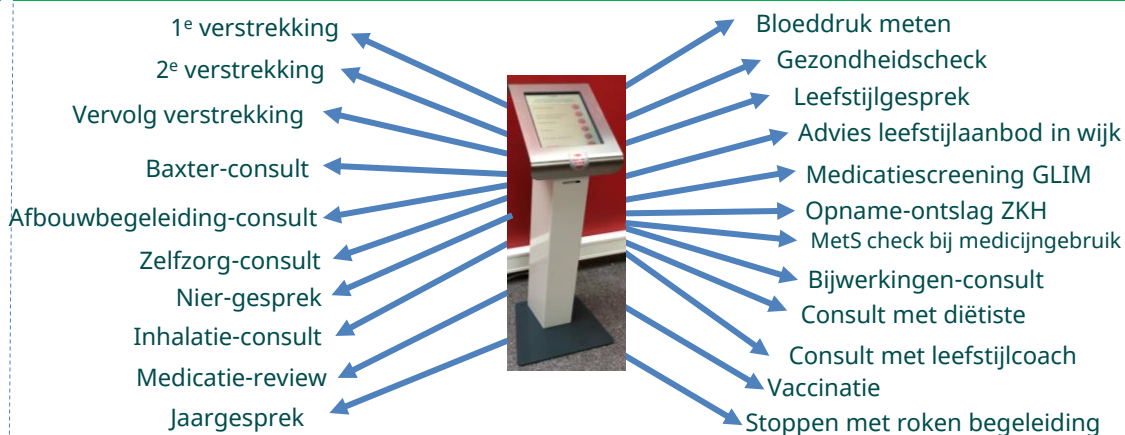


Het centrum van zorg en welzijn

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Valpreventie | Leefstijloket | Zelfzorg consult | Vroeg diagnostiek | Dossierhouder | Advies wijkverpleging | Kleine kwalen | Leefstijlroer bij MRV | Pos. Gez. bij MRV |
| Hulp-middelenzorg | WMO loket | EU consultvoering | TU consultvoering | VU consultvoering | HS+ jaarlijks consult | S.M.R. begeleiding | Verantwoord wisselen consult | Bewaken formularia |
| Risicobepaling | Gezondheidscheck | Leefstijlconsult | Sociale kaart beheer | Afbouw gnm consult | Bijwerkingen consult | Duurzaamheid | Vaccinatie | Video consult apotheker |
| Na diagnose behandeling bepalen | Consultatie bureau ouderen | 0, 0,5 en 1 ^e lijns | Leefstijlcoach in apotheek | Diëtiste in apotheek | Open spreekuur | Bewaking thuismonitoring | Medicatie maatjes | Farma buddy |
| PMS medicatie | Farmacogenetica | Noaber vrijwilliger | Genetica en leefstijl | Voorlichting regionaal | Preconcept. zorg | GLI-m | Bewegen op recept | Zelftesten |
| Distributie medicijnen | Inhalatie instructies | Baxter instructies | Begeleiden opname ZKH | Begeleiden ontslag ZKH | Benzomoe | Voedsel-apotheek | Distributie voeding | CARE FOR CARE |

231

Toekomstbeeld



<https://careforcure.nl/gezondheidshuis/>

232



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

233

Nudging



Nudging (of nudgen) is een in 2008 beschreven gedragspsychologische techniek waarbij mensen subtiel worden **gestimuleerd** op het gebied van gezondheid.



Een 'duwtje' (Engels: **nudge**) in de 'goede' richting!



Een nudge is een verandering van de **omgeving** waarin een keuze plaatsvindt – de keuzecontext-, om op onbewust niveau die keuze te beïnvloeden.



234

Apotheek: publieksruimte als omgeving



BENU Apotheek Wester



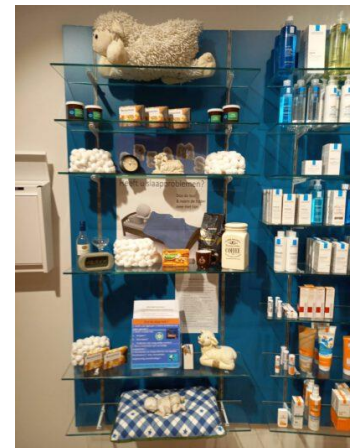
<https://deleefstijl.apotheker.nl/gezondheidschap-in-de-apotheek/>

235

Apotheek: publieksruimte als omgeving



Service Apotheek Acacia Almelo



Academische Apotheek Stevenshof

<https://deleefstijl.apotheker.nl/gezondheidschap-in-de-apotheek/>

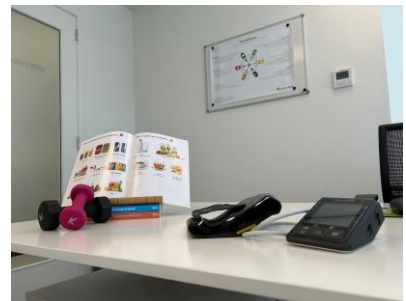
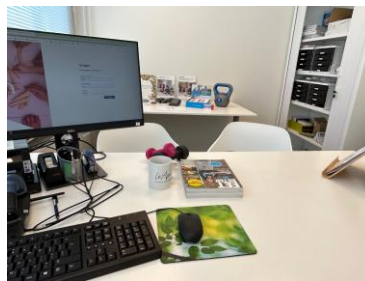
<https://www.pw.nl/achtergrond/2023/meest-vreemde-capriolen-maken-plaats-voor-effectief-slaapadvies>

236

Apotheek: Spreekkamer als leefomgeving

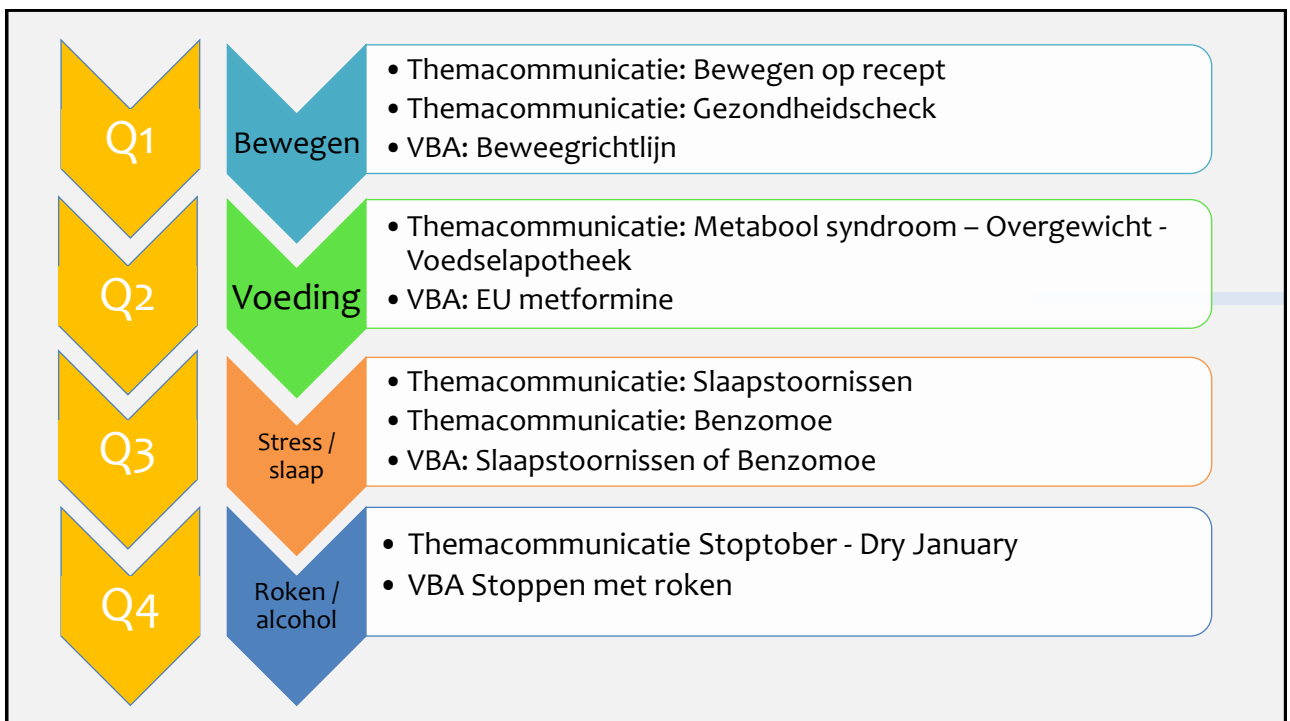


BENU Apotheek Korvelplein



<https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidschap-in-de-apotheek/>

238



239

Roken is niet goed voor de gezondheid, dat wist u!

Maar wist u ook dat de beste
manier om te stoppen om dit
samen met professionele hulp
en eventueel medicatie te doen.

Dit maakt de kans op succes
groter.

Le Apo
DE
LĒEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

241

Slaap

Inslapen, hoe lang duurt dat gemiddeld?

Het is normaal om 20 tot 30
minuten nodig te hebben om
in slaap te vallen.

Bij ouderen mag het 30 tot 45
minuten duren.

Le Apo
DE
LĒEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

242

De rol van de apotheker in het gezondheidshuis



Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd risico

Hoog risico

Onge-diagnos

Pre-diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

1. Gezondheidscheck
2. VBA: Slaap – SMR
3. 2Diabeat
4. Leefstijlroer op balie

1. GLI-M
2. Leefstijl bij consult (Review)
3. Benzomoe

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie



245

De beoogde rol van de apotheker in het gezondheidshuis



Uw gezondheidshuis in de wijk!

Verhoogd risico

Hoog risico

Onge-diagnos

Pre-diabeten

Diabetes

Compl. diabetes



Tweede Kamer vraagt om onderzoek naar populatiebesteding apotheken
19 april 2023

Geïndiceerde preventie

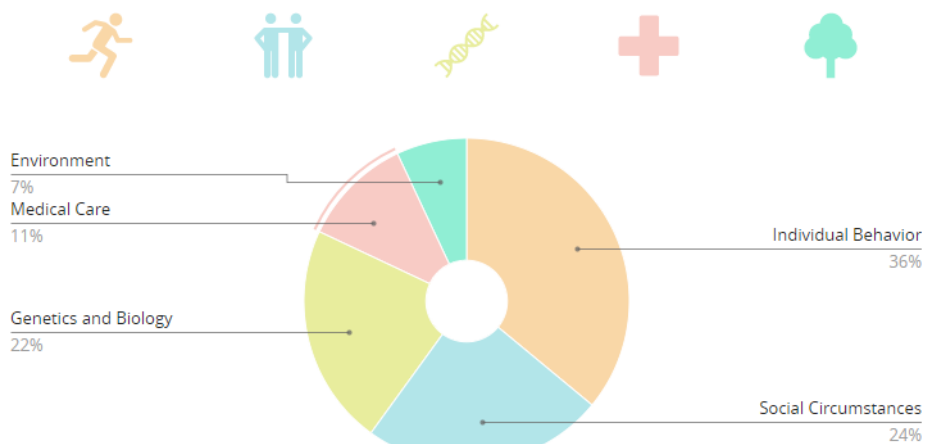
Zorggerelateerde preventie



Bron: Vijfjarencontract CZ en BENU faciliteert kwaliteitsverbetering en continuïteit openbare farmacie | NZa-Magazines

247

Determinanten die onze gezondheid bepalen



Dit betekent verminderen van de sociale ongelijkheid, maatregelen die zorgen dat gezonde keuzes de makkelijke keuzes worden, zoals prijsprikkels die gezonde leefstijl stimuleren, verbod op reclame voor ongezonde producten en tal van andere maatregelen in de leefomgeving.

Bron: Choi E, Sonin J. 2019. GoInvo <https://www.goinvo.com/vision/determinants-of-health/>

257

257

Passend medicatiegebruik



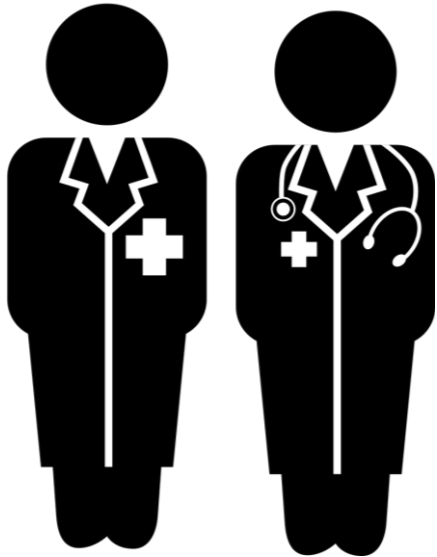
GLI-m protocol

Benzomoe[®]
Ondersteuning bij slapen

<https://www.knmp.nl/media/2596>

259

Medicatie-screening voor start GLI



Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)

GEZONDHEIDSHUIS
stadshagen



GLI Medicatie check

- Welke medicatie belemmert bewegen?
- Welke medicatie geeft gewichtstoename?

Bron: <https://deleefstijlaphoeker.nl/glim/>

265

Medicatiescreening voor start GLI

GLI Medicatie check

- Welke medicatie belemmert **bewegen**?
- Welke medicatie geeft gewichtstoename?



<https://vimeo.com/672366095/e4e0a333ea>

Screening op geneesmiddelen die de beweging beperking

- **Bètablokkers**: beperking van inspanningsvermogen door beperking van oplopen hartslag bij inspanning.
- **Diuretica**: verminderen circulerend vermogen en daarmee moeilijker om cardiac output op peil te houden.
- **Bisfosfonaten, statines, RAAS-remmers, chinolonen**: spier- en gewrichtsklachten

Bron: <https://deleefstijlaphoeker.nl/glim/>

266

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename



| Drug class | Drug name | Drug class | Drug name | | | |
|-----------------|----------------|--------------------|------------------------|--------------------------|------------|-------------|
| Anticonvulsants | Carbamazepine | Corticosteroids | | | | |
| | Gabapentin | Diabetes drugs | Insulin | | | |
| | Pregabalin | Sulfonylurea | Thiazolidinediones | | | |
| | Valproic acid | Chlorpropamide | Troglitazone | | | |
| Antidepressants | Amitriptyline | Glimepiride | Pioglitazone | | | |
| | Citalopram | Glipizide | Rosiglitazone | | | |
| | Clomipramine | Hypertension drugs | α-Blockers | Calcium channel blockers | | |
| | Clovoxamine | | | | Clonidine | Flunarizine |
| | Desipramine | | | | Prazosin | Nisoldipine |
| | Doxepin | Sertraline | Terazosin | Centrally acting agents | | |
| | Duloxetine | Tranlycypromine | β-Blockers | | Methyldopa | |
| | Escitalopram | Trimipramine | Atenolol | | | |
| | Fluoxetine | | Metoprolol | | | |
| | Fluvoxamine | | Propranolol | | | |
| | Antihistamines | Astemizole | Proton pump inhibitors | Lansoprazole | | |
| | | Cetirizine | | Omeprazole | | |
| Cyproheptadine | | Rabeprazole | | | | |
| | | | | | | |
| Antipsychotics | Aripiprazole | Others | Leuprolide acetate | | | |
| | Chlorpromazine | | Medroxyprogesterone | | | |
| | Clozapine | | Pizotifen | | | |
| | Fluphenazine | | Protease inhibitor | | | |
| | Haloperidol | | | | | |
| | Lithium | | | | | |
| | Olanzapine | | | | | |
| | Paliperidone | | | | | |

Table 1. Overview of drugs described to be associated with weight gain [7, 14–21]

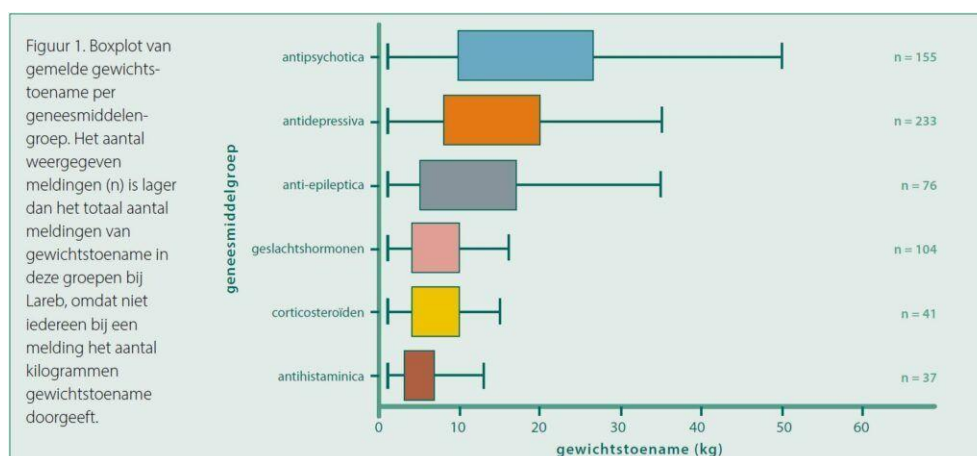
^a Reported to induce both weight gain [7] and weight loss [15]; current use of ziprasidone was not observed in our sample. ^b Also known as glyburide in the USA.

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6758708/pdf/ofa-0012-0369.pdf>

272

272

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename



LAREB: Boxplot van gemelde aantal kilogrammen gewichtstoename per geneesmiddelengroep. Deze meldingen zijn momentopnames; het overzicht toont niet over welke tijdsperiode het gewicht toenam. Sommige melders melden namelijk de toename al na een week, terwijl andere melden welke gewichtstoename na een jaar te zijn aangekomen. Er is wel te zien dat gewichtstoename zowel kleine als grote vormen kan aannemen. Ook is zichtbaar dat bij psychofarmaca een grotere gewichtstoename wordt gemeld tov andere geneesmiddelgroepen.

Bron: <https://farmamagazine.nl/artikelen/2023/oktober/2023-8/gewichtstoename-door-geneesmiddelgebruik-in-kaart-gebracht>

273



Achtergrond gewichtstoename

| | Verandering metabolisme | Toename eetlust | Herverdeling vetverdeling | Water-zout retentie |
|------------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|
| Antidiabetica | X | | X | X |
| Corticosteroïden | X | X | X | X |

o Corticosteroïden:

- Chronische hyperactivatie van de HPA-as => welke verbonden is met activatie endogene cannabinoïd systeem (regulator voedselinname): vetopslag in lever neemt toe
- Verandering vetverdeling: vetverlies in armen en benen en ophoping in gezicht, romp en nek.
- Vasthouden vocht en zout bij ccs met een mineralcortoïd.

Bron: <https://www.ge-bu.nl/artikel/geneesmiddelengeïnduceerde-gewichtstoename> en <https://farmamagazine.nl/artikelen/2023/oktober/2023-8/gewichtstoename-door-geneesmiddelgebruik-in-kaart-gebracht>

274



Achtergrond gewichtstoename

| | Verandering metabolisme | Toename eetlust | Herverdeling vetverdeling | Water-zout retentie |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|
| Antidiabetica | X | | X | X |
| Corticosteroïden | X | X | X | X |
| Antidepressiva (TCA, SSRI) | | X | | |
| Antipsychotica | X | X | | |

o Antidepressiva:

- Inhibitie Histamine 1(H1)-receptor: bij TCA en tetracyclisch antidepressiva (mirtazepine)
- Mechanisme onbekend bij SSRI

o Antipsychotica:

- Inhibitie Histamine 1(H1)-receptor
- Verhoging insuline resistentie
- Alfa-1, D2, muscarine, 5HT2A- en 5HT2C-rec spelen ook een rol.
- Anticholinerge bijwerking

Bron: <https://www.ge-bu.nl/artikel/geneesmiddelengeïnduceerde-gewichtstoename> en <https://farmamagazine.nl/artikelen/2023/oktober/2023-8/gewichtstoename-door-geneesmiddelgebruik-in-kaart-gebracht>

275

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename



Drug class

Anticonvulsants

Antidepressants

Antihistamines

Antipsychotics

Corticosteroids

Diabetes drugs

Hypertension drugs

Proton pump inhibitors

Others

- **Antipsychotica:** bijwerking kan zijn gewichtstoename door vertraagde stofwisseling (invloed op insuline en triglyceriden) en toegenomen eetlust. Indien de antipsychotica worden gebruikt voor een psychose dan wellicht niks veranderen, maar bij andere indicaties gebruik wel heroverwegen.^{1,2}

| ++ | + | - |
|-----------------|-------------|-------------|
| Clozapine | Paliperidon | Aripiprazol |
| Olanzapine | Risperidon | |
| Chloorpromazine | Sertindol | |
| Quetiapine | | |
| Haloperidol | | |

++ >3 kg gewichtstoename

+ ≥1 kg gewichtstoename

- ≥1 kg gewichtsafname

Bron: <https://www.knmp.nl/zorginnovatieprijs>

276

Achtergrond gewichtstoename



| | Verandering metabolisme | Toename eetlust | Herverdeling vetverdeling | Water-zout retentie |
|----------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|
| Antidiabetica | X | | X | X |
| Corticosteroiden | X | X | X | X |
| Antidepressiva (TCA, SSRI) | | X | | |
| Antipsychotica | X | X | | |
| Anti-epileptica | X | X | | |
| Antihistaminica | | X | | |

- **Anti-epileptica:** Per anti-epilepticum kan mechanisme verschillen:
 - Stimulatie insuline productie
 - Stimulatie GABA-gemedieerde neurotransmissie
 - Carnitine-tekort
- **Antipsychotica:**
 - Inhibitie Histamine 1(H1)-receptor
 - Anticholinerge bijwerking

Bron: <https://www.ge-bu.nl/artikel/geneesmiddelengeïnduceerde-gewichtstoename> en <https://farmamagazine.nl/artikelen/2023/oktober/2023-8/gewichtstoename-door-geneesmiddelgebruik-in-kaart-gebracht>

277

Achtergrond gewichtstoename



| | Verandering metabolisme | Toename eetlust | Herverdeling vetverdeling | Water-zout retentie |
|----------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|
| Antidiabetica | X | | X | X |
| Corticosteroiden | X | X | X | X |
| Antidepressiva (TCA, SSRI) | | X | | |
| Antipsychotica | X | X | | |
| Anti-epileptica | X | X | | |
| Antihistaminica | | X | | |
| Antihypertensiva | X | | | |

- **Antihypertensiva:**
 - β -blokkers grijpen in op het glucosemetabolisme en interfereren met de insulinerregulatie

Bron: <https://www.ge-bu.nl/artikel/geneesmiddelengeïnduceerde-gewichtstoename> en <https://farmamagazine.nl/artikelen/2023/oktober/2023-8/gewichtstoename-door-geneesmiddelgebruik-in-kaart-gebracht>

278

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename



Drug class

Anticonvulsants

Antidepressants

Antihistamines

Antipsychotics

Corticosteroids

Diabetes drugs

Hypertension drugs

Proton pump inhibitors

Others

- **Antihypertensiva:** bijwerking is gewichtstoename.^{1,2,4}

| | ++ | + | Neutraal | - |
|-------------------------------------|----------|---------------------------|--------------------------|---|
| α-blokkers | | Clonidine Terazosine | Doxazosine | |
| ACE-remmers | | | | Enalapril Lisinopril Perindopril Ramipril |
| ARB's | | Valsartan | Irbesartan Olmesartan | Losartan Telmisartan |
| β-blokkers | Atenolol | Metoprolol Propranolol | Acebutolol | Timolol |
| Calciumantagonisten | | Diltiazem | Amlodipine | |
| Renineremmer | | | Aliskiren | |
| Diuretica | | | | Chloorthalidon Furosemide Hydrochloorthiazide Indapamide |

- ++ >3 kg gewichtstoename
- + \geq 1 kg gewichtstoename
- \geq 1 kg gewichtsfname

Bron: <https://www.knmp.nl/zorginnovatieprijs>

279

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename

Drug class

Anticonvulsants

Antidepressants

Antihistamines

Antipsychotics

Corticosteroids

Diabetes drugs

Hypertension drugs

Proton pump inhibitors

Others

NEWS

Veel Nederlanders slikken onnodig maagzuurremmers

Van de Nederlanders die langdurig maagzuurremmers slikken, is dat voor bijna 9 op de 10 niet echt nodig. Dit blijkt uit onderzoek onder huisartspraktijken. Maagzuurremmers verhullen de echte oorzaken van de klachten, zoals alcoholgebruik of ongezond eten.

Ronald Veldhuizen 22 maart 2022, 05:00

Radboudumc

Patiëntenzorg

Veel patiënten gebruiken onnodig lang maagzuurremmers

- **Protonpompremmers:** bijwerking kan zijn gewichtstoename. ^{1,5} (mogelijk groepseffect).

| |
|-------------|
| + |
| Omeprazol |
| Rabeprazol |
| Lansoprazol |

| | |
|----|-----------------------|
| ++ | >3 kg gewichtstoename |
| + | ≥1 kg gewichtstoename |
| - | ≥1 kg gewichtsafname |

Bron: <https://www.knmp.nl/zorginnovatieprijs>

280

Medicatiescreening voor start GLI

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)



... workshops geeft aan GLI-deelnemers over de invloed van medicijnen op leefstijl. Naar aanleiding van de Leefstijlweken hebben de apothekers en de GLI-coaches gezamenlijk een aanvraag ingediend bij VGZ, voor een project rondom patiënten die recent zijn gediagnosticeerd met diabetes type 2. "We onderzoeken hoe we deze patiënten kunnen motiveren om aan de slag te gaan met hun leefstijl of zelfs deel te nemen aan een GLI."

VERGOEDING

Voor het project nodigen de vier apotheken elk 25 patiënten uit voor een leefstijlgesprek, waarbij apothekers er onder meer op wijzen wat het effect van een gezonde leefstijl kan zijn op diabetes type 2. Apothekers krijgen tijdens dit VGZ-project een vergoeding voor deze GLI-m-gesprekken, maar het is volgens Zon nog niet duidelijk of dat na deze pilot ook gebeurt. "Het is positief dat VGZ hiervoor openstaat en dat er aandacht is voor leefstijladvies door apothekers, maar het is niet eenvoudig te meten wat deze gesprekken opleveren. Op dat punt zijn zorgverzekeraars en leefstijl-apothekers nog in overleg." ■



Neem contact op met de GLI-coördinator in jouw regio of met je dominante zorgverzekeraar!

www.deleefstijlapotheke.nl

282



Benzomoe[®]
Ondersteuning bij slapen

> 30 Apotheken

284

In dit project zoeken we proactief naar patiënten die 'benzomoe' zijn



In dit project zoeken we proactief naar patiënten die 'benzomoe' zijn:

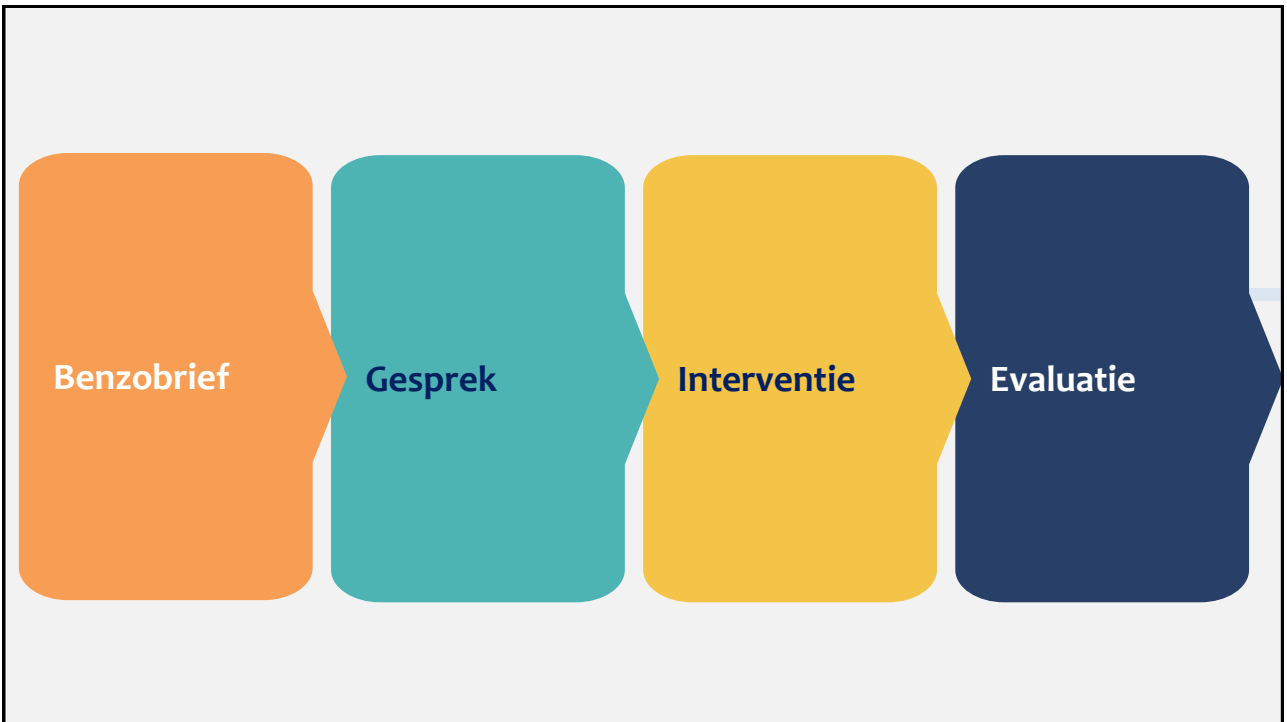
Dit doen we door doosjes met **afsprakenkaarten** (met QR-codes) mee te geven wanneer slaappillen afleveren. Vervolgens kunnen de patiënten een afspraak inplannen. En de apothekers ondersteunen bij het afbouwen met logische afbouwschema's.



Bron: <https://www.benzomoe.nl/over-benzomoe/>

285

285



286

Benzobrief



Benzomoe
Ondersteuning bij slapen

Slaap lekker!

Hoe tevreden bent u over uw slaap?
Als u het een cijfer moest geven, welk cijfer zou dat zijn?

U gebruikt medicijnen om in slaap te komen. Na verloop van tijd werken slaapmiddelen niet meer en bij langer gebruik is de kans op verslaving zelfs erg groot.

Wij zouden graag eens samen met u willen kijken of er een mogelijkheid is om uw slaap te verbeteren.

Mail of bel ons dan voor een afspraak of vraag een afspraak aan via de balie.

Bel: 06-12344321
Mail: Afspraak@apotheek.nl

287

Allemaal dezelfde boodschap

Wijkaanpak als versneller voor het Benzomoe project

In het dorp Kortenhoef nam het aantal gebruikers van slaapmedicatie in een half jaar tijd af met twintig procent. Apotheker Heleen en huisarts Monique vertellen welke stappen ze hiervoor hebben gezet en wat de succesfactoren waren van dit Benzomoe-project.



Apotheker eigenaar – Heleen Kuijper-Tissot van Patot

“De mensen die door de slaaptherapeut werden begeleid, slaagden er allemaal in om te stoppen met de benzodiazepinen”

Bron: <https://2diabeat.nl/benzomoe-project-finke-daling-gebruik-slaapmedicatie/>

290



Le Apo
LEEFSTIJLAPOTHEKE®

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

306

Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



BENU

115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

10 apo's

- Check als onderdeel van wijkgerichte zorg
- In Nederland vinden bij verschillende apotheken (van verschillende ketens) al gezondheidschecks plaats.

Bron: <https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidscheck/>

308

308

Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



BENU

115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

10 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.

Bron: <https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidscheck/>

309

309

Preventieve screening



Screening op prediabetes voorgesteld in de VS

Mensen tussen 35 en 70 jaar met overgewicht of obesitas moeten voortaan actief worden gescreend op prediabetes en diabetes type 2. Bij een positieve screening kan er dan doorverwezen worden naar preventieve programma's gericht op verbetering van voeding en beweging. Dat adviseert de U.S. Preventive Services Task Force, een onafhankelijk panel van experts in de Verenigde Staten.



National Diabetes Prevention Program

CDC Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives. Protecting People™

Review

Overgewicht en obesitas behoren tot de grootste risicofactoren voor prediabetes en diabetes type 2, aldus de task force. Bij prediabetes zijn de bloedglucosewaarden hoger dan normaal, maar nog niet hoog genoeg voor de diagnose diabetes type 2. Door screening kunnen prediabetes en diabetes type 2 eerder worden aangetoond. De task force baseert het nieuwe advies op een omvangrijke systematische review van in totaal 89 wetenschappelijke publicaties. Daaruit blijkt weliswaar geen goede onderbouwing voor minder sterfte of minder hart- en vaatziekten enkel door screening op (pre)diabetes, maar er zijn wel gunstige effecten aangetoond van preventieve leefstijlinterventies bij prediabetes. Na screening kunnen deze worden ingezet.

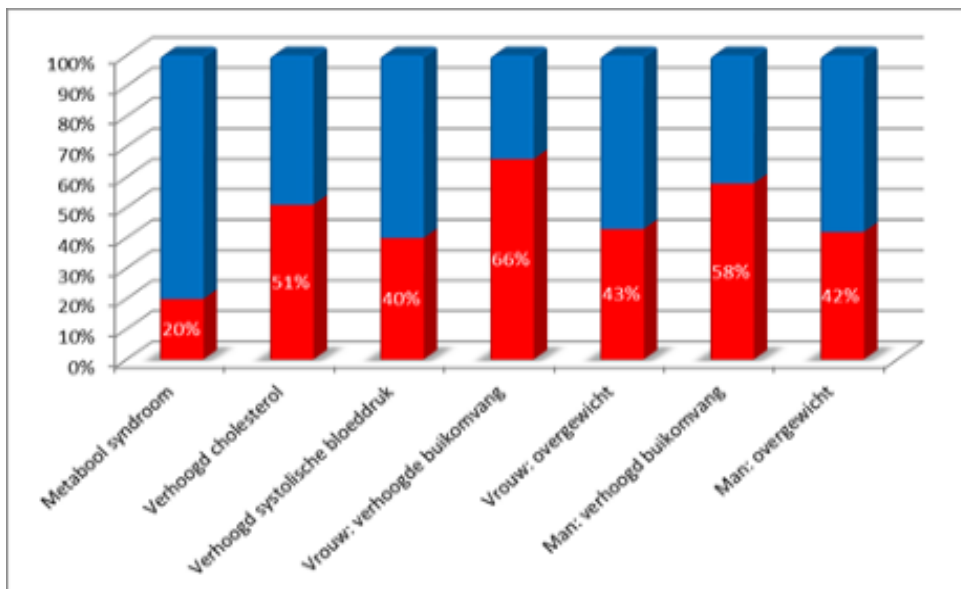


Alleen al in de leeftijd van 40 tot 75 jaar hebben zo'n 1,4 miljoen mensen een aanzienlijk risico om diabetes type 2 te krijgen. Zo blijkt uit een recent onderzoek van de Universiteit Maastricht. Bijna 1 op de 5 mensen heeft daarmee prediabetes; een voorfase van de ziekte waarin je

Bron: <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/screening-op-prediabetes-voorgesteld-in-de-vs/> en https://www.diabetesfonds.nl/media/downloads/prediabetes_in_nederland_diabetes_fonds_factsheet_20240416.pdf

312

Gezondheidscheck om metabool syndroom te herkennen



317

Preventief gezondheidsonderzoek



Gezondheids-APK



Diabetes Risicotest! **Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?**
 Bent u 45 jaar of ouder?
 Of bent u van Hindoestanase of Creoolse afkomst en 35 jaar of ouder?
 Doe de Diabetes Risicotest!

score ▼

- Alle checks zoeken naar:

.....

Preventief gezondheidsonderzoek



Gezondheids-APK

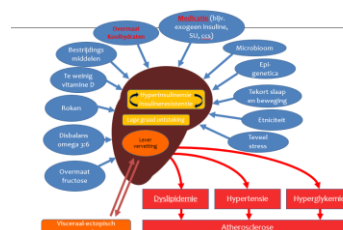


Diabetes Risicotest! **Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?**
 Bent u 45 jaar of ouder?
 Of bent u van Hindoestanase of Creoolse afkomst en 35 jaar of ouder?
 Doe de Diabetes Risicotest!

score ▼

- Alle checks zoeken naar:

Metabool syndroom





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 | | X |
| DAG* | X | X | X | X | X | X | X | X | | X | X |

* DAG = De Apotheek Gezondheidscheck

BENU Gezondheidscheck



- 5 meetwaarden**
- HDL
 - Triglyceriden
 - Bloeddruk
 - Buikomvang
 - Glucose

- 5 leefstijlvragen**
- Roken, drinken
 - Beweging
 - Voeding
 - Slapen
 - Stress & ontspanning

Uitleg meting

1. Ga rechtop staan met de voeten ongeveer 25 cm uit elkaar.
2. Zorg dat de riem niet te strak of te los zit.
3. Zorg dat u niet meesucht met de adem.
4. Zorg dat het meetapparaat de buik niet aanraakt.
5. Lees het getal af nadat u op adem bent.

Dit advies

1. Het is belangrijk om regelmatig te meten.
2. Het is belangrijk om regelmatig te bewegen.
3. Het is belangrijk om regelmatig te slapen.
4. Het is belangrijk om regelmatig te ontspannen.
5. Het is belangrijk om regelmatig te roken.

10x toelichting & advies



Service Apotheek Gezondheidscheck

- Voorlichtingsmaterialen
- Communicatiematerialen
- Voorbeeldbrieven
- Voorbeeldpresentatie
- Scholing



Meten is weten
Een gezondheidscheck van jouw Service Apotheek

Gebruik je medicijnen en ga je aan de slag met je leefstijl?

Ook daar hebben we iets voor.



We adviseren je graag over de invloed van leefstijl op medicijnen en andersom. Maak aan de balie een afspraak voor een gesprek!



10

323



Gezondheids-APK



| Bloedglucose Resultaten | |
|-------------------------|--------------------|
| Datum | Waarde / De Waarde |
| ... | ... / ... |
| ... | ... / ... |
| ... | ... / ... |
| ... | ... / ... |
| ... | ... / ... |
| ... | ... / ... |

Referentiewaarden
 Bloedglucose: 3,5 - 6,0 mmol/l (Nuchter) - 4,0 - 7,0 mmol/l (Niet nuchter)
 HbA1c: < 5,7%

Algemene tips voor een gezonde leefstijl
 Naast de specifieke leefwijzenadviezen zijn er ook een aantal algemene adviezen die belangrijk zijn voor het verbeteren van uw gezondheid.

Veel eten en drinken
 Het is belangrijk om voldoende te eten en te drinken. Het is aan te raden om minstens 1,5 liter water per dag te drinken. Daarnaast is het belangrijk om voldoende te eten. Het is aan te raden om minstens 1,5 liter vloeistof per dag te drinken. Het is ook belangrijk om voldoende te eten. Het is aan te raden om minstens 1,5 liter vloeistof per dag te drinken.

Voldoende bewegen
 Het is belangrijk om voldoende te bewegen. Het is aan te raden om minstens 150 minuten per week te bewegen. Het is ook belangrijk om voldoende te eten. Het is aan te raden om minstens 1,5 liter vloeistof per dag te drinken.

Niet roken
 Het is belangrijk om niet te roken. Het is aan te raden om niet te roken. Het is ook belangrijk om voldoende te eten. Het is aan te raden om minstens 1,5 liter vloeistof per dag te drinken.



324

LeApo: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)



Leefstijlcheck

Meetwaarden

Toelichting, advies en/of doorverwijzen

Vereniging Arts en Leefstijl

Leefstijlapotheekers

Vereniging Arts en Leefstijl

Beter met diabetes2

Beterverwijs.nl

325

Samenwerken met de gemeente met apotheker in the lead



"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**.

Maarssen, 22 juni 2021

Gezondheidscheck nu onderdeel van Gezond010, in samenwerking met Gemeente Rotterdam en VGZ

BENU apotheken gaan in de regio Rotterdam de Gezondheidscheck aanbieden aan inwoners. Rotterdammers die het Rotterdam pakket van VGZ als zorgverzekering hebben kunnen hun gezondheid gratis laten controleren. De Gezondheidscheck, test de gezondheid via vragen en metingen op tien belangrijke onderdelen, waaronder bloedruud, cholesterol, BMI, buikomtrek en bloedsuikerwaarde.

Deze gegevens geven inzicht in de kans dat iemand een (chronische) welvaartsziekte, zoals diabetes en hart- en vaatziekten krijgt. Na de check krijgt iedereen een persoonlijk gezondheidsrapport mee en deskundig advies voor een betere gezondheid. Op deze wijze wil de gemeente Rotterdam, samen met zorgverkeerder VGZ en BENU, slimmere, regionale zorg aanbieden.

326

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 |

327

De beoogde rol van de apotheker in het gezondheidshuis



Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd risico

Hoog risico

Onge-diagnos

Pre-diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

Waarom de apotheek?


 Geïndiceerde preventie


 Zorggerelateerde preventie

328

Waarom gezondheidscheck in de apotheek?



329

Gezondheidscheck: poortwachter in gezondheid



Welk advies?

Hoge
bloeddruk

Buikomvang
vergroot

TG hoog

HDL laag

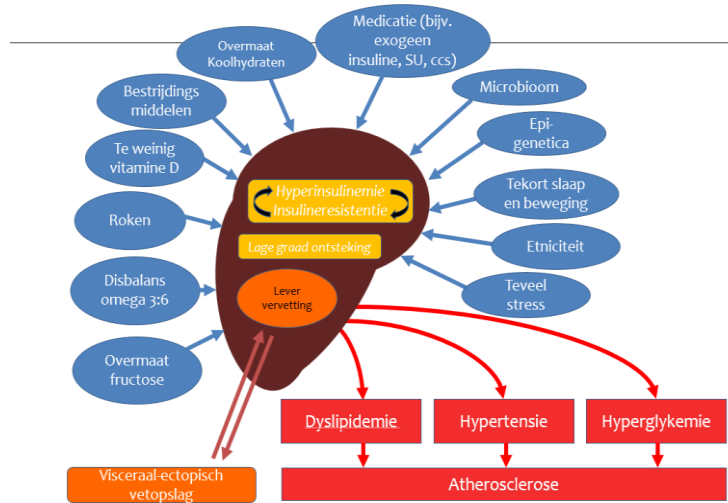
Hyper-
glykemie

334

Gezondheidscheck: poortwachter in gezondheid



Welk advies?



336

Adviezen bij gezondheidscheck



Het Leefstijlroer

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

Voeding

- Overvolden bij ontbijt, zeker koffie of (smeets) thee
- Er is voldoende maaltijden per dag en variety foodstapen
- Er is meer dan 25 gram plantaardige eiwitten per dag
- Er is meer mogelijk (overweegt geen pijn of fatsoen)
- Er is meer plantaardige en minder dierlijke producten

Beweging

- Beweging wordt mogelijk door de dag heen, elke 30 minuten beweging is goed
- Daar regelmatig simpele inactiefactoren vaak voorkomen
- Daar iemand die samen met de partner of familie
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Wisselen van activiteiten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Bring tijd door met de leuken
- Zoek op wat iemand wil 'Waar vind je je vast?'
- Is je in (sportieve) aan bij een hobby, sport of vrijwilligerswerk

Ontspanning

- Daar regelmatig een brede ontspanning is goed
- Maak ontspanning
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zied de natuur op, sportveld in park, tuin of bos
- Wissel tussen hoe vaak en hoe lang op een dag mee
- Wissel tussen (sport)soorten en tijd

Middelen

- Daar wordt dit niet mogelijk
- Probeer zoek, hulp om te stoppen
- Organiseer dit om mogelijk en overweeg te stoppen
- Maak afspraken met een coach, hulp of een andere hulpverlener

Slaap

- Kijk naar regelmatig slaapproblemen
- Slaap in een goede slaaphouding
- Wissel tussen slaapproblemen
- Zorg voor een goede slaaphouding, het bedde en het matras
- Wissel tussen slaapproblemen

Arts en Leefstijl
Maak de zorg een reisje

Opleidingsdag 6

Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht

beter met diabetes2

Karinne Houtendijk & Hanneke Pijl

Diabetes type 2?

Maak jezelf beter

www.vraagje-groenten.com • wissel-voeding.com

Karinne Houtendijk & Hanneke Pijl

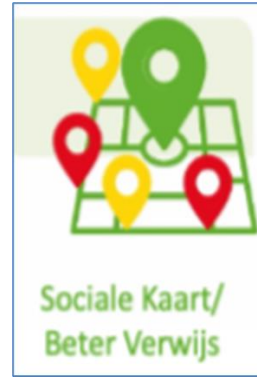
HART- EN VAATZIEKTEN?

Maak jezelf beter

337

337

Sociale kaart maken als opdracht voor dag 5



Add a footer

338