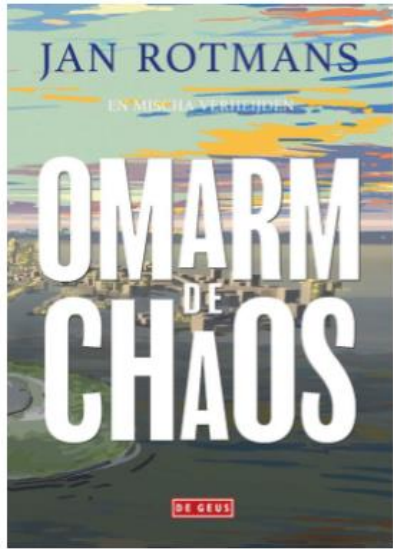


Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue zones & zingeving

Programma opleidingsdag 6: **INSPIRATIE**

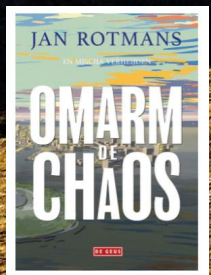


Tijd elkaar te inspireren,
leiderschap te tonen en concreet te
worden.

Samen bouwen!



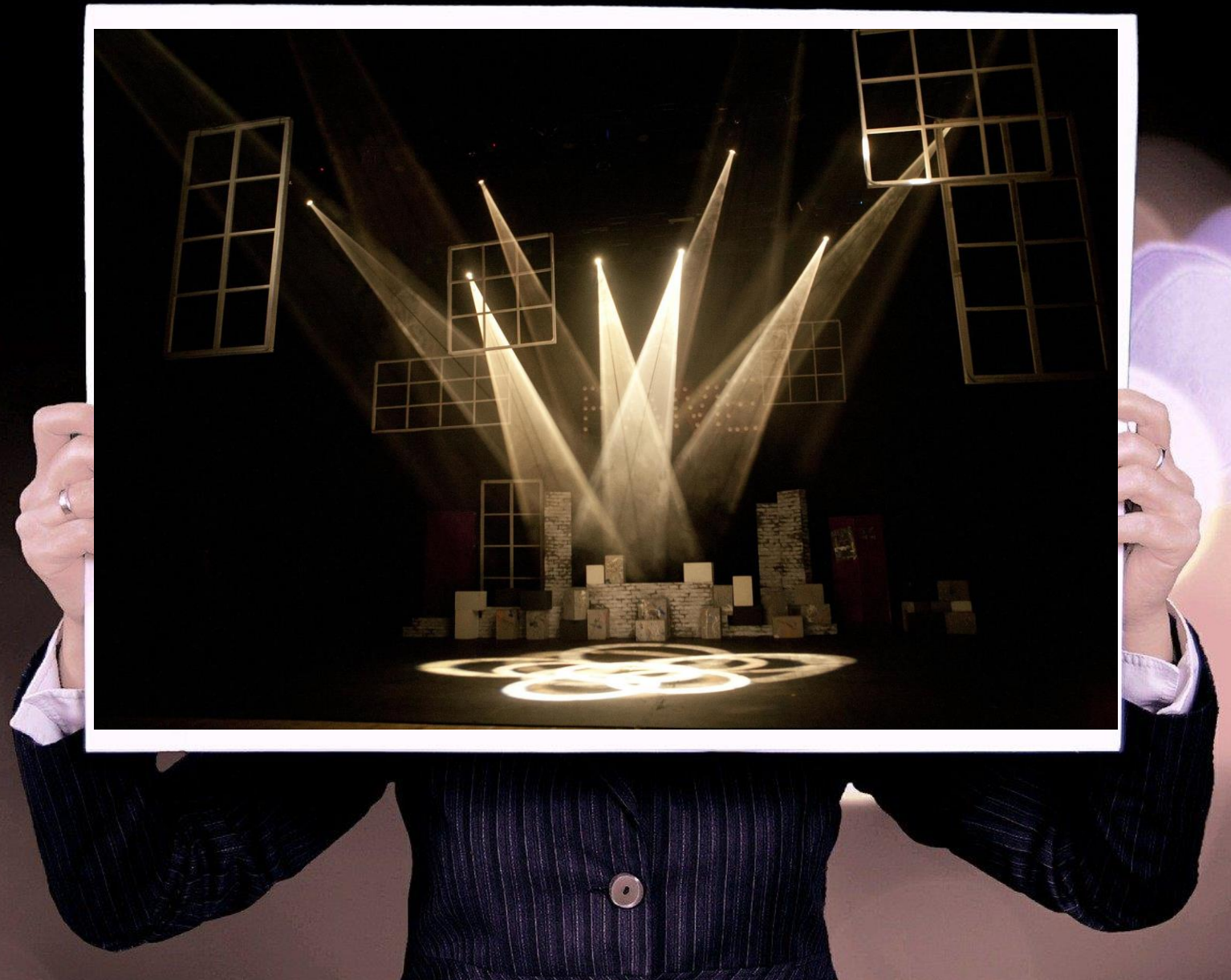
Door te verdwalen leer je!



Gezamenlijke zoektocht waar we al
struikelend leren, maar wel verder komen!

Teksten uit boek: Omarm de chaos

Eindopdracht



Casus

Mevrouw T. (46 jaar) heeft sinds 2013 diabetes type 2.

Medicatie: metformine 500 mg 2-1-2, atorvastatine 20 mg 1.1t, gliclazide 60 mg 1.1t (start januari 2023), Rybelsus 14 mg 1.1t (gestart april 2023, nav HbA1c 75 mmol/mol, gewicht toen 81 kg).

Augustus 2023 diabetypering door POH

HDL 1,01 mmol/L, triglyceriden 1,15 mmol/L, Glucose nuchter 7,5 mmol/L, HbA1c 48 mmol/mol, insuline nuchter 26mE/L, C-peptide 1,7 nmol/L, BMI 33, 79 kg, bloeddruk 120/74 mmHg

HOMA%B (functioneren bètacel) is 116,6% HOMA-IR (lever-insulineresistentie) is 4,24

Wat is er aan de hand?

Casus

Conclusie: insulineresistentie met hyperinsulinemie.

Acties:

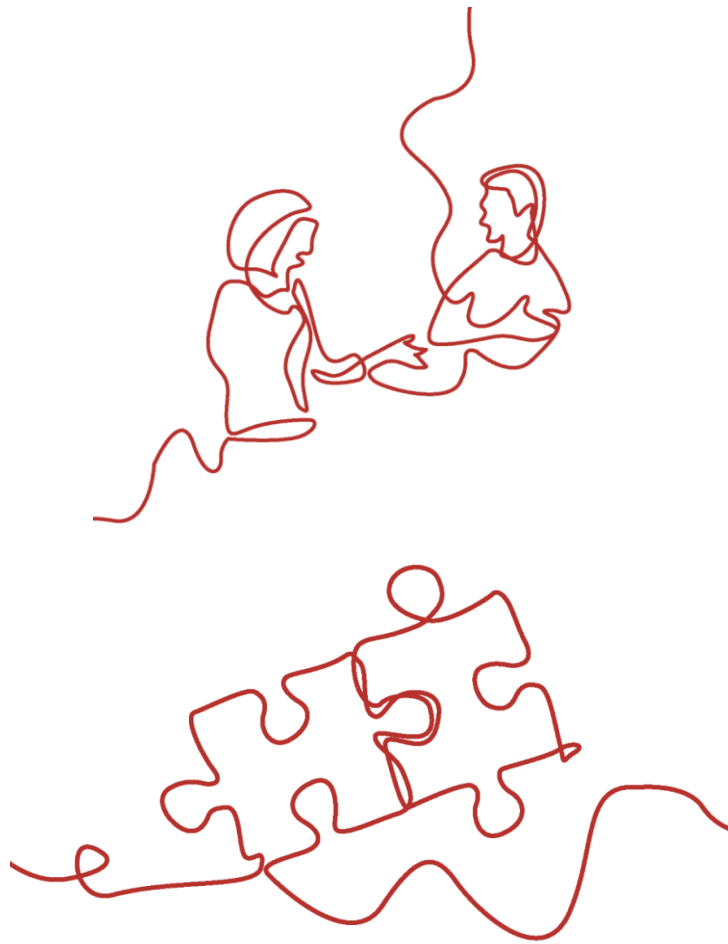
- Staken gliclazide
- Verwijzing fysiotherapeut voor passend beweegprogramma
- Verwijzing diëtist
 - Regelmatiger eten, voldoende eiwitname en meer groente eten. Zoet fruit (banaan, dadels, vijgen) vervangen voor fris fruit (grapefruit, sinaasappel en mandarijnen)

→ Doel: insulinespiegel laten dalen zodat mevrouw aan haar vetverbranding toekomt!

Casus

Resultaat februari 2024

Hba1c van 44mmol/mol, 11 kg afgevallen (BMI nu 28,7) tot nu toe nog geen andere parameters gemeten, maar verwachting metabole verbetering.



SAMENWERKING BINNEN DE REGIO

SAMENWERKEN AAN DE ZORG EN GEZONDHEID VAN VANDAAG EN MORGEN
JOYCE LAMMERING- APOTHEEK BERGAMBACHT

WAT WIL IK BEREIKEN?

- Apotheek onderdeel te laten worden van de regionale samenwerkingsprojecten
 - Door te helpen met de subsidies om apotheken binnen projecten te kunnen betrekken.
 - Sociale kaart
- Laagdrempelige oplossingen stimuleren:
 - bredere rol voor apothekers – [De leefstijlapotheker](#). -> very brief advice, leefstijlroer aan de balie

BELEMMERINGEN?

- Gewone dagelijkse werkzaamheden in de apotheek.
- Benodigde contactpersonen

HULPBRONNEN

- Ketenpartners
- personeel

- Werkbijeenkomst samen op gezond gewicht
- Ervaringsdeskundige aan het woord
- Geleerd: afvallen niet altijd doel opzich.
Onderliggende problemen spelen vaak de hoofdrol



Ongezonder ge(z)wicht



LICHAAMS-
FUNCTIES

Eetstoornis (Binge eating disorder)
Morbiditas obesitas BMI>40
Indicatie gastric Bypass
Verslaving
Reuma (Spondyloarthritis)
Ziekte van Crohn



MENTAAL
WELBEVINDEN

PTSS (vroegkindertijd trauma)
Laag zelfbeeld
Sociaal isolement
Depressie
Schulden



ZINGEVING

Gebroken dromen
Werkloos
Uitval in studie
Geen dagbesteding
Geen perspectief



KWALITEIT VAN
LEVEN

In de kern niet willen leven/
zelfdestructie
Alles was uit balans
Ziekte als houvast



Meedoen

Leven van een uitkering
Sociaal isolement
Schaamte
Geen aansluiting met maatschappij



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN

Arbeidsongeschikt
Tijd ging 'langs me heen'
Schaamte
Slecht voor mijzelf zorgen
Niet omgaan met geld



Samen gezonder.





GEZONDHEIDSHUIS

AKTIE PLAN:

WANDELEN MET

ZORGVERLEENERS.

Brian Grootendorst, Apotheek De Lier

WAT WILLEN WE BEREIKEN?

- Elke 1^e en 3^e dinsdag v.d. maand wandelen met andere zorgverleners uit de buurt.
- Verbeteren van leefstijl van personeel (die soms ook aan de andere kant (v.d. balie) staat).
- Niet over werk praten, maar elkaar wel weten te vinden.

Mogelijk belemmeringen:

- Planning maken en hieraan houden. Dagelijkse (onvoorspelbare) drukte.
- Drukke van de dag los te laten.

TOPICS.

- Leefstijlroer: Bewegen, ontspanning en verbinding.
- Samenwerking in de omgeving te verbeteren/ weet elkaar te vinden/ elkaar beter leren kennen op sociaal vlak → opzet voor leefstijlprojecten in de toekomst.
- Door niet over werk te praten ontspan je meer en laat je werk beter los.

WANDELEN MET ZORGVERLENERS.

- Hulpbronnen: Google Maps, smartphone stappen teller, wandelapps.
- Wie ondersteunt mij in dit proces: Collega apotheker en huisarts (grootste praktijk).
- Binnen een week: Zelf lopen met minimaal 2 collega's.
- Binnen een maand: Zelf lopen met minimaal 1 collega van elke huisartsenpraktijk en andere zorgverleners.
- Binnen een jaar: Vaste groep om mee te lopen. Mogelijk dit ook met een andere groep met patiënten.

Demedicaliseren bij DM2

cliënten die niet zelfstandig kunnen wonen vanwege psychiatrische en/of sociaal-maatschappelijk probleem

- Insulinedoseringen lopen op
- Diabetesverpleegkundige roept om hulp

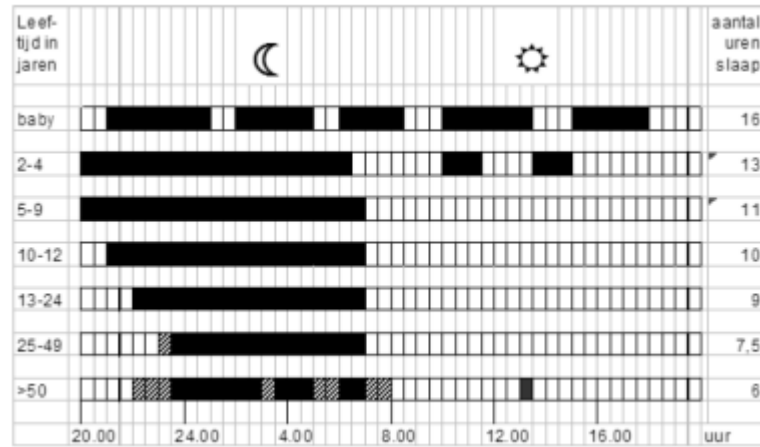
Actie

- Binnen een week: een afspraak maken met de diabetesverpleegkundige
- Binnen een maand: stap durven zetten om insuline af te bouwen. Begeleiders meenemen in het stappenplan.
- Binnen een jaar: continu evalueren

Monique Konings

Opleiding Leefstijl apotheker

Wat heeft het mij gebracht?



Leefstijlprogramma's

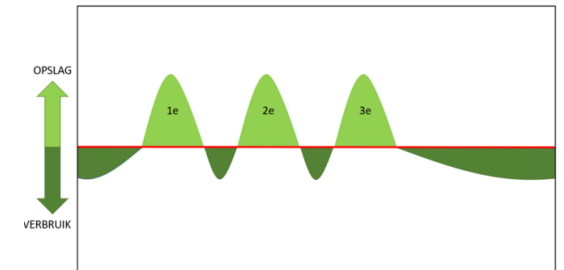
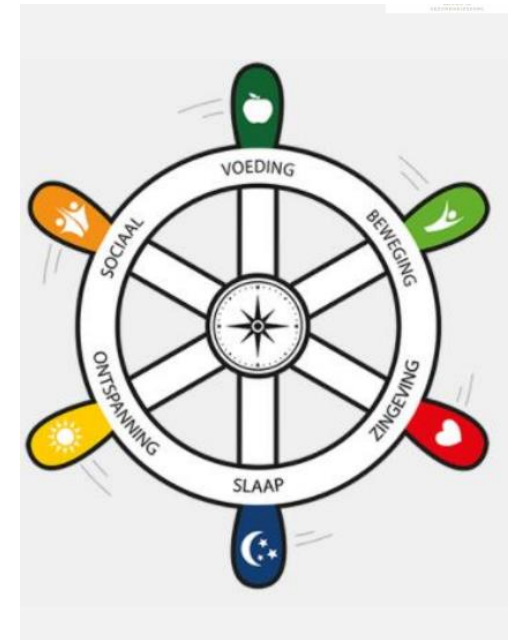
Beweegkuur	Cool (Coaching op Leefstijl)	Slimmer	Samen sportief in beweging	X-Fitt
Voedings-, leefstijl- en bewegingscoaching door: de leefstijlcoach met ondersteuning/bijeenkomsten met beweegprofessionals en voedingsprofessionals	Stapsgewijs verbeteren van het leefpatroon door één professional: de leefstijlcoach	Voedings- en bewegingscoaching 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-Fitt GLI duurt 2 jaar
Mensen met een gewichtsgelateerd 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/interventieoverzicht/?leeftijd=volwassen>

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

Drug class	Drug name
Anticonvulsants	Carbamazepine Gabapentin Pregabalin Valproic acid
Antidepressants	Amitriptyline Citalopram Clomipramine Clovexamine Desipramine Doxepin Duloxetine Escitalopram Fluoxetine Fluvoxamine Imipramine Mianserin Mirazapine Nortriptyline Paroxetine Phenelzine Sertraline Tranylcypromine Trimipramine
Antihistamines	Astemizole Cetirizine Cypheproctadine Diphenhydramine Fexofenadine (Des)loratadine
Antipsychotics	Aripiprazole Chlorpromazine Clozapine Fluphenazine Haloperidol Lithium Olanzapine Paliperidone Perphenazine Quetiapine Risperidone Thioridazine Thiothixene Trifluoperazine (Ziprasidone)
Corticosteroids	
Diabetes drugs	Insulin Sulfonylurea Chlorpropamide Glibenclamide ^b Glimepiride Glipizide Thiazolidinediones Troglitazone Pioglitazone Rosiglitazone
Hypertension drugs	α-Blockers Clonidine Prazosin Terazosin β-Blockers Atenolol Metoprolol Propranolol Calcium channel blockers Flunarizine Nisoldipine Centrally acting agents Methyldopa
Proton pump inhibitors	Lansoprazole Omeprazole Rabeprazole
Others	Leuprolide acetate Medroxyprogesterone Pizotifen Protease inhibitor

^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.



Hoe nu verder?

- Gezondheidshuis: op dit moment te ambitieus.
- Gezondheidschecks (BENU)
- Gezondheidshoek (poster/folder voedingscentrum, slaapdagboek) in apotheek?
- Sociale kaart opzetten
- Toepassen kennis in medicatiereview gesprekken

Ervaring tot nu toe

- Doel om cursus te gaan volgen: concrete handvaten en vaardigheden leren om mensen in beweging te krijgen om leefstijl aan te passen.
- Meer bewegen en koolhydraatarm dieet is vaak het onderwerp tijdens een gesprek.
- Nog onvoldoende inzicht of gesprekken mensen daadwerkelijk aanzet tot veranderingen in leefstijl.

Opmerking is meer in trant van: 'bedankt voor het luisteren'.

Team Gezond 's Gravendeel

Team Gezond 's Gravendeel

Deelnemers:

- ▶ Leefstijlhuisarts
- ▶ POH'er, tevens gediplomeerd leefstijlcoach/slaapcoach
- ▶ Apothekersassistente, tevens gediplomeerd leefstijlcoach
- ▶ Leefstijlapotheker

- ▶ Locatie: In de Barn, 's Gravendeel



Team Gezond 's Gravendeel

- ▶ Zorgkaart 's Gravendeel ontwerpen
- ▶ Tijd en ruimte in het werkrooster creëren
- ▶ Team instrueren: promotie aan de balie. Via Social Media, krant, websites, in de publieksruimte, de gemeente.
- ▶ Wanneer verwijst je door?
- ▶ Eerst algemene intake, daarna doorverwijzing naar juiste discipline.
- ▶ Essentieel: goede overdracht, band opbouwen met cliënt, continuïteit van het proces bewaken, regelmatige evaluatie.

Preventie en leefstijl in de apotheek

Nour kellany

26-09-2024

In de apotheek

➤ Gezondheidscheck

- In eerste instantie voor gecontracteerde zorg (ONVZ en ASR)
- Uitbreiding naar eigen patiënten middels ophangen flyers in apotheek.
- Leefstijlapotheker en leefstijlassistente

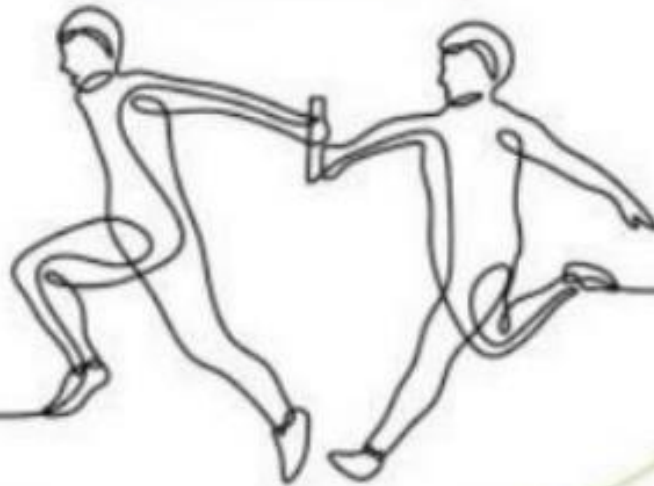
➤ medicatiereviews

- Meer aandacht voor leefstijl bij medicatiereviews
- Glim-protocol
- Positieve gezondheid

Samenwerking met anderen

- Contact leggen met sociaal domein
 - Ontmoetingscentrum plein 28 (tegenover de apotheek)
 - Welzijnswartier Hillegom
- WSV Hillegom
 - Aandragen van ideeën voor projecten i.s.m. diëtisten, fysiotherapeuten en POH
- Regionaal: optimaliseren van de multidisciplinaire samenwerking voor apotheken in de regio Rijn en Duin
 - Stimuleren betrekken van apotheken bij regionale initiatieven

Leefstijl netwerk Leiden



Leefstijl Netwerk Leiden

Afgelopen jaren zijn er steeds meer leefstijl initiatieven geboren. Het is soms lastig om van al deze initiatieven op de hoogte te zijn en om te weten welke zorgprofessional vanuit dezelfde gedachte werkt. Terwijl het juist zo zinvol kan zijn om samen te werken in het uitdragen van het belang van een gezonde leefstijl.

Om meer verbinding te krijgen tussen deze initiatieven, willen wij u uitnodigen van gedachten te wisselen met leefstijlprofessionals uit eerste lijn, tweede lijn en het sociale domein. Zodat we elkaar beter weten te vinden. En samen nog beter kunnen bouwen aan een gezonde leefstijl voor zoveel mogelijk inwoners van Leiden.

Op **donderdag 19 september 2024** organiseren wij een Netwerk event voor alle leefstijl-zorgprofessionals uit de eerste lijn, tweede lijn en het sociale domein.

De Bijeenkomst zal bestaan uit 2 delen:

Het eerste deel geven meerdere leefstijlprofessionals pitches over wat zij precies doen en waarvoor je naar hen kan verwijzen.

Het tweede deel is een netwerkborrel om met andere leefstijlprofessionals kennis te maken en van gedachten te wisselen.

Programma 19-09-2024

17:00 Inloop

17.30 Start Pitches

- Pieter Blickman: Leiden als Blue Zone
- De Sportbox in het Huygpark (filmpje)
- Marieke Bolkenbaas en Sasha Bleeker: Dokter Leefstijl
- Jasper Mulder: Mindfulness meditatie
- Robert van Hees: 4Wielers
- Walter Schrader: Matilo Bos
- Petra van der Zeeuw: Oefening Vitality Club Leiden

19:00 Netwerkborrel

Locatie GezondheidsCentrum Leiden,
Oosterkerkstraat 1

Organisatie WSV Gezond Leiden

Deelname Deelnemen is gratis en aanmelden kan
t/m 18 september '24
via pdejong@gezondleiden.nl

Positieve Gezondheid

+ WSV Gezond Leiden

Plan

- + Training voor alle disciplines in het WSV.
- + 2 avonden waarin je met elkaar oefent en praktijkervaringen deelt.
- + Elke zorgverlener heeft een geplastificeerd gespreksinstrument om laagdrempelig in de praktijk te gebruiken.
- + Ieder gebruikt naar eigen inzicht en laagdrempelig in eigen praktijk.

Gezondheidsfestival

Werkgevers en werknemers inspireren om gezond te werken en gezond te leven



Privé-werk balans

Diëtist

Persoonlijke verzorging

Sportclub / Sportief Plus

Vrije academie

Sport en spel

Ergonomische hulpmiddelen

Slaaptherapeut

Fysiotherapeut

Hulp bij middelengebruik

Duurzame inzetbaarheidsbudget

Burn-out preventie

Mindfulness

Sportclub / Sportief Plus

Vrije academie

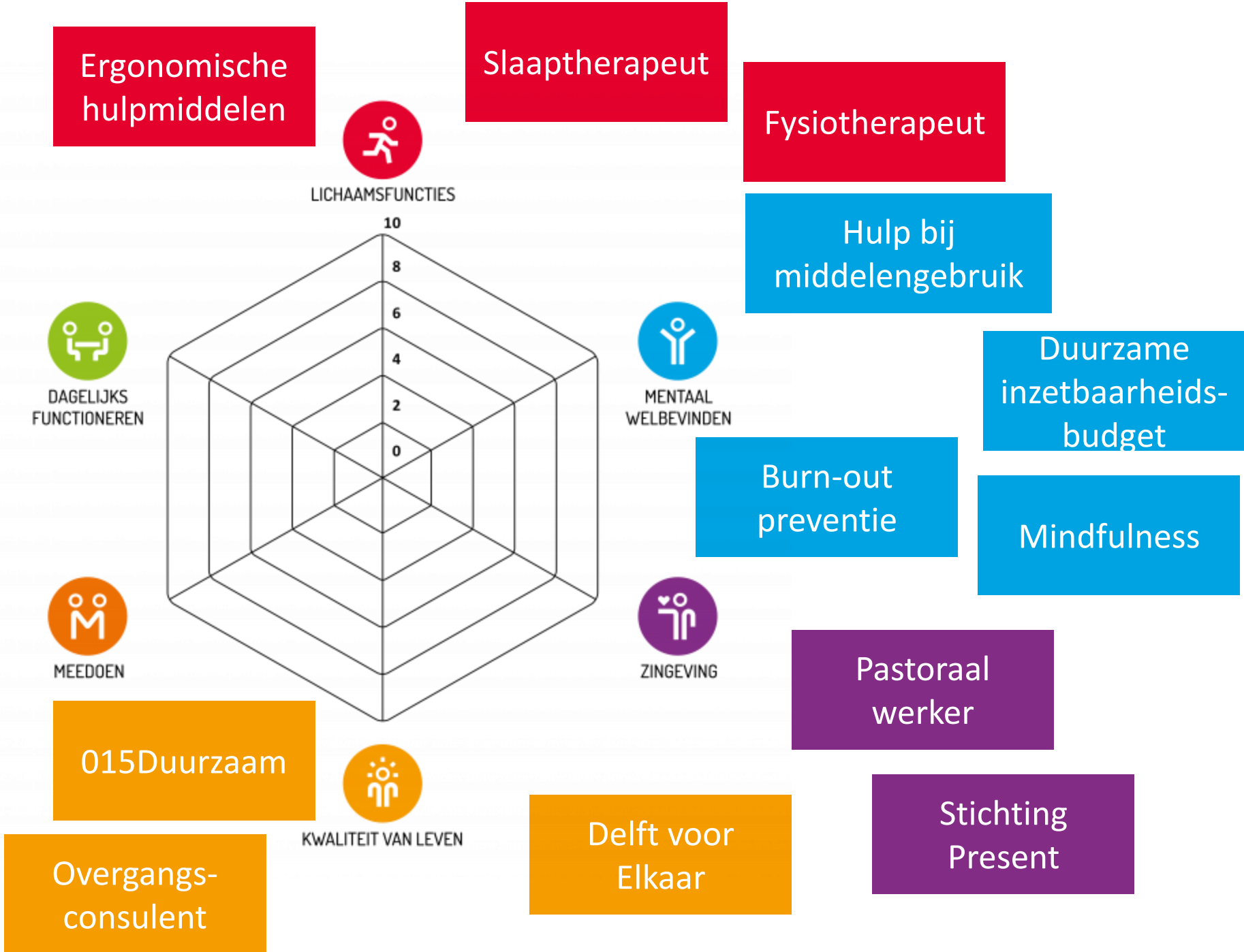
Sport en spel

015Duurzaam

Delft voor Elkaar

Pastoraal werker

Stichting Present





Wie zouden jullie een plek geven op het gezondheidsfestival?

Welk format: workshops, kraampjes, plenair moment, ...?