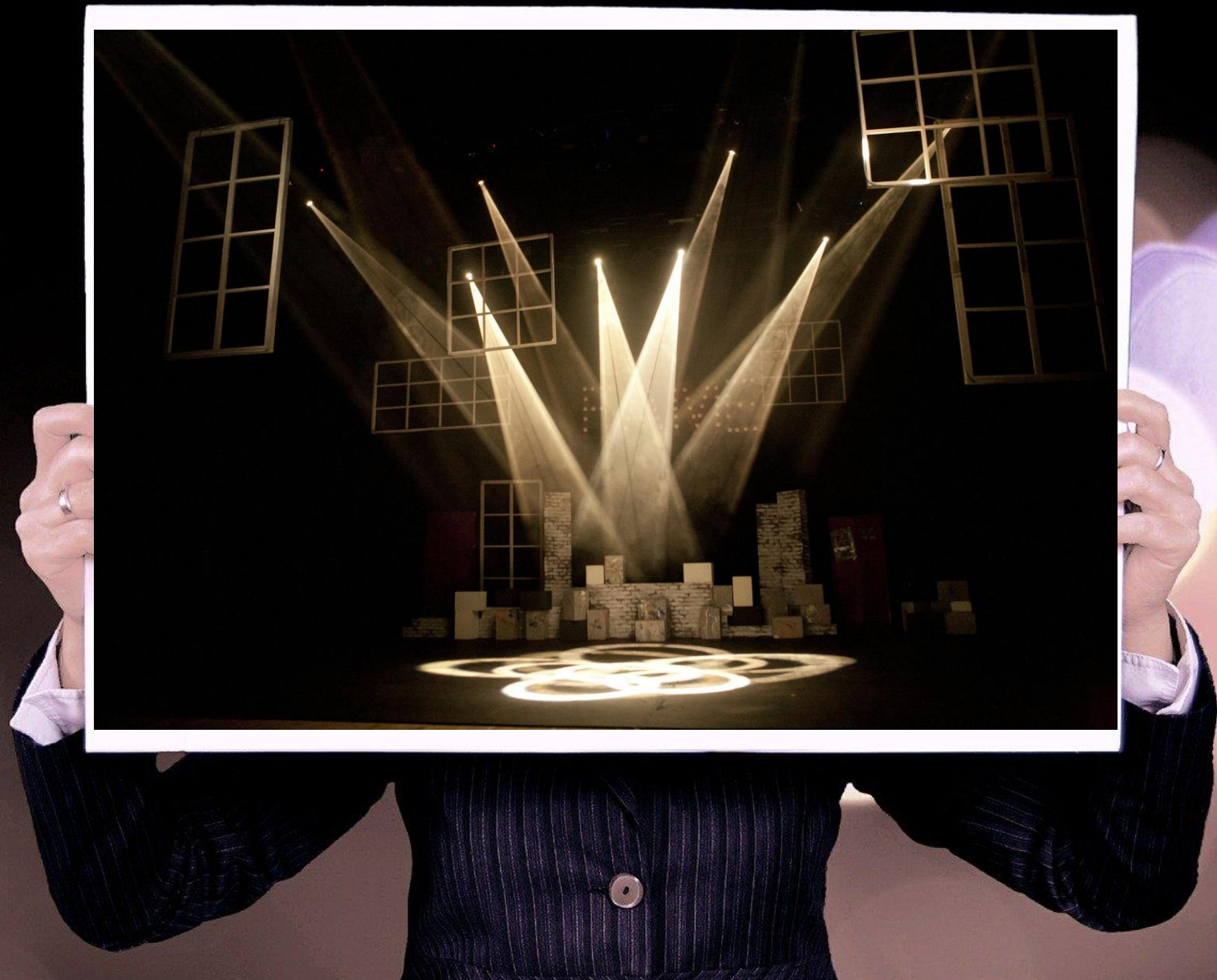


Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue zones & zingeving

Eindopdracht



Zorg voor morgen

Leefstijl in het Meander MC

D. Baas Poliklinisch apotheker

GAP → Leefstijl bij medicatiereviews dialyse patiënten

- Wij voeren medicatiereview uit bij dialysepatiënten
- De bevindingen bespreken wij tijdens een MDO met zorgverleners
- DOEL: Leefstijlroer bespreken tijdens anamnese met patiënt en terug laten komen tijdens MDO.

Stappenplan

- Enthousiasmeren apothekersteam
- Gesprek leefstijl internist/nefroloog sept/okt
- Scholing apotheekteam Q4
- Start leefstijlroer 2025
- Evaluatie Q3 2025

Randvoorwaarden

- Belemmeringen
 - Hix implementatie → relatief kleine verandering
- Hulpbronnen
 - Leefstijlaphoetheker website
- Buddy
 - GDS apotheker Isa
 - Leefstijlaphoetheker i.o. Henriette

Dossier Slaap

Catrien Oom

FTO Slaap => een 'klein' projectje:

- Slaapadvies in de apotheek bij EU benzo's
- Benzomoe

Opleidingsdag 6

“Zorg van de leefstijlapotheker”

19-9-2024

Daphne Louwerier

Aanleiding.....

- Juni 2024: overleg wijksamenwerkingsverband
- Publicatie Monitor GLI 2024 (RIVM)
- Resultaten.....

Tabel 3. Gemiddelde gewicht, BMI en buikomvang bij de intake

	Jaar van de intake				
	2020	2021	2022	2023	Totaal
Gemiddelde gewicht (kg)	106,3 (n=95)	106,1 (n=958)	107,8 (n=3.618)	106,5 (n=3.621)	107,0 (n=8.292)
Gemiddelde BMI (kg/m ²)	36,0 (n=93)	35,8 (n=954)	36,6 (n=3.598)	36,3 (n=3.577)	36,4 (n=8.222)
Gemiddelde BMI 25-30	8%	11%	8%	10%	9%
Gemiddelde BMI 30-35	43%	37%	33%	34%	34%
Gemiddelde BMI 35-40	27%	31%	34%	33%	33%
Gemiddelde BMI ≥40	22%	21%	25%	23%	23%
Gemiddelde buikomvang (cm)	113,3 (n=70)	116,4 (n=967)	117,1 (n=3.549)	116,8 (n=3.565)	116,9 (8,151)

Tabel 4. Verandering in gewicht, BMI en buikomvang van intake tot het einde van de behandel fase bij herhaalde metingen onder deelnemers (ongecorrigeerde veranderingen)

	Totaal	Deelnemers met BMI <35 kg/m ²	Deelnemers met BMI 35-40 kg/m ²	Deelnemers met BMI ≥40 kg/m ²	
Gewicht (n=2.916)	Verandering gewicht	-3,9 kg	-2,9 kg	-4,2 kg	-5,3 kg
	Verandering gewicht procentueel	-3,6%	-3,1%	-3,8%	-4,2%
	Gewichtstoename ^a	17%	18%	15%	15%
	Minimaal gewichtsstabilisatie ^b	83%	82%	85%	85%
BMI (n=2.906)	≥ 5% verlies	32%	29%	33%	38%
	Verandering BMI-score	-1,3 kg/m ²	-1,0 kg/m ²	-1,4 kg/m ²	-1,8 kg/m ²
	Verandering buikomvang	-4,2 cm	-3,8 cm	-4,4 cm	-4,8 cm
	Verandering buikomvang procentueel	-3,5%	-3,3%	-3,6%	-3,7%
Buikomvang (n=2.783)	toename buikomvang	13%	13%	13%	12%
	minimaal stabilisatie buikomvang	87%	87%	87%	88%
	≥ 5% afname	32%	33%	32%	32%

^a Gewichtstoename definiëren we als ≥ 1 procent gewichtstoename.

^b Minimaal gewichtsstabilisatie definiëren we als een gewichtsverandering van maximaal 1 procent toename. Percentages tellen niet op tot 100 procent door afronding.

Zijn we op de goede weg bezig.....?

- Zorgverleners ervaren weinig voldoening bij de uitkomsten Monitor GLI 2024 RIVM
- Sluit GLI in de huidige vorm aan bij de mogelijkheden/behoefte van mensen?
- Signalen dat mensen GLI inzetten om uiteindelijk geneesmiddel vergoed te krijgen (motivatie?)
- GLI in groepsvorm?
 - Gemotiveerd en minder gemotiveerd bij elkaar
 - Voldoende ruimte voor “op maat”?

Bereiken en begeleiden van de gemotiveerde DMII-patiënt:

- **Doelgroep: gemotiveerde diabetes patiënten** (evt vanuit bestaande GLI)
- Doorontwikkelingen van diabetes(keten)zorg: lokale multidisciplinaire aanpak
- Multidisciplinair: tenminste huisarts, diëtist, apotheker, fysio, slaaptherapeut (indien van toepassing)
- Basistermen: voeding, **(afbouw van) medicatie**, bewegen, leefstijl, “Keer Diabetes om” in eigen hand
- Start laagdrempelig: pilot
- “On top of” bestaande GLI

Pilot / pionieren

Aanloop perikelen:

- Wijkmanager nam dit aanvankelijk terug naar de regio-organisatie: er is al GLI.... (ingekocht/vinkje/commerciële externe partij)
- Alert zijn op “bottom up proces/samenwerking” ipv “top down” aanpak

Maar.....:

- Enorme drive van lokale zorgverleners (dietist, apotheker, fysio, huisarts) om dit zelf te gaan organiseren rondom de eigen patiënt
- Eerste overleg gepland najaar 2024

Eerste verkenning: wat is er nodig?

- Doel/Vertrekpunt vaststellen met elkaar:
 - *wat is onze eigen wens, ons eigen doel? De (pre?) DM-patient, hoe behandelen we die het beste? Hoe gaan we insuline resistentie tegen? Hoe kunnen we voorkomen dat een (pre)DM patient op insuline uitkomt en hoe kunnen we insuline gebruikers via een leefstijl/Keerdiabetesom-traject van de insuline afkrijgen (of tenminste verminderen)*
- (Project)financiering? Onderzoeken: ZV S2 gelden, implementatievouchers
- Interventie-kennis bij alle zorgverleners? Scholing team? (Bijv. via Arts en Leefstijl)
- Samenwerkingsafspraken/protocol

Ervaring? Tips? Altijd welkom!



Leefstijlnetwerk

+ WSV Gezond Leiden

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

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.

Leefstijl bij
Apotheek Soesterkwartier
Anne-Marie Mouwen

Wat doen we al?

- Wijksamenwerkingsverband SSKK
- Sociale kaart SSKK
- Leefstijlkaart Soesterkwartier
- September → maand van de leefstijl
 - 5 september j.l. → Leefstijl (ontbijt)bijeenkomst



Leefstijlkaart Amersfoort Soesterkwartier

voeding

- Consult door dietisten [Sarah Elzavik - Douma](#) en [Daniëlle Herman](#)
- Voedselhelp bij [Voedselbank Amersfoort](#)

Online

- [Thuisarts - gezond eten](#)
- [Voedingcentrum](#)
- [Min eatmeter](#)
- [Gezond eten voor hartpatiënten](#)
- [Gezond eten voor nierpatiënten](#)



beweging

- [Beweeg je op! verspreid activiteiten buurtcoaches SRD](#)
- [Social Wandel](#) senioren bewegingsgroepen
- [Het Krachttrain](#) bewegingsprogramma voor mensen met demeritie
- [Beweegroutes - Marathon Amersfoort](#)
- [Fits Soesterkwartier](#)
- [Fitsoberschap Soesterkwartier](#)
- [Fits De Jacht](#)
- [Fits Sport en Training](#)
- [Fits Fit Body](#)
- [Fits Amersfoort](#)
- [GZ - Cool en Slimmer](#)
- [KaVitaal](#)
- [Taekwondo Amersfoort](#)



Online

- [ge Vitalite](#)
- [Omnetje App](#)
- [Hardlopen met Eye](#)

verbinding

- Groepsactiviteiten in buurthuis [De Nieuwe Sluisdeur](#)
- Buurthuiskamer bij Boshardt [Lezer des Heils](#)
- Ontmoetingscentrum [De Plasman](#)
- Ontmoetingscentrum [Purcellenburg](#)
- [Buurtsport Soesterkwartier](#)
- [Bibliotheek Femingood](#)
- [De Wikivrijheid](#) vervoer van mensen slecht ter been

Meer informatie over activiteiten

- [Wijk-Sport Soesterkwartier](#) (wordt vernieuwd)
- [Sociaalindebuurt013.nl](#)



slaap **ontspanning**

- [Stimulerend therapie Wilke van Ribben](#)
- [Staple Work Centrum Meander](#)
- [Huisarts/PGH-GGZ](#)
- [Voor docent Daniëlle Herman](#)

Online

- [Thuisarts - slaapproblemen](#)
- [Therapie - chronische stress](#)
- [App: YGG Mindfulness coach](#)
- [Headspace](#)



middelen

- [Service Apotheek Soesterkwartier](#) medicijngebruik
- Hulp van PCH-S bij stoppen met roken
- Gratis stoplijn roken 0800-1995

Online

- [Jalisco](#) - middelengebruik en verslaving
- [Thuisarts - minder alcohol/stoppen met drinken](#)
- [Thuisarts - stoppen met roken](#)
- [Stoptoew.nl](#)
- Stoppen met roken app [Quiddy](#)
- [Leefstijlkaart stoppen met roken](#) - spreekkamer hulpmiddel
- Gratis websites en apps [Tobacco Institute](#)



kinderen

- [De Kinderdokterclub](#) voor kinderen met obesitas of overgewicht
- [Liddele](#) sporten voor kinderen met chronische aandoening
- [ABC Amersfoort \(bina\)](#) gratis activiteiten kinderen 0-14 jaar
- [Club Sport](#) sporten met motorische achterstand
- [Kinderfysiotherapie Soesterkwartier](#)
- [Kinder-slaapproblemen](#)
- [City of A](#)
- [Buurtsportcoach SRD voor kinderen](#)



vergoeding

- [Fysiotherapie](#)
- [Diëtist](#)
- [Stoppen met roken](#)
- [GGZ-gewichtcoördinator](#)



coaches

- [Wijklijn op recept](#)
- [Buurtsportcoach Koenne van de Groep](#)
- [Beweeg- en leefstijlcoach Moya & Your Life](#)
- [Vitaliteitscoach Shark Fit & Vitalite](#)
- [Leefstijlcoach Sarah Elzavik - Douma](#)
- [Leefstijlcoach Daniëlle Herman](#)
- Financiële hulp bij [GezondCheck013](#)
- Gesprekken over leefstijlverandering bij de PCH-S

Online

- [Mindistrict](#)



Wil jij als professional meer doen met leefstijladviesing?

- Neem deel aan de [Gezonde Wijk](#) overleggen
- Neem deel aan de [SSKK-netwerkbijeenkomsten](#)
- Volg een cursus [Een Nieuw Gezondheid](#)
- Doe mee met [Wijk op recept](#)
- Sluit je aan bij [Vernieuwende Arts en Leefstijl](#)
- Bekijk [NIG-Zorgmodules Leefstijl](#)

Welk initiatief dat jij kent zou hier nog meer goed passen? Laat het weten!

[info@sskk.nl](#)



Wat staat op de planning?

- Het leefstijlroer toepassen bij medicatiereviews
 - Van GLI naar GLIM
 - Regionaal ACE / HE → uniforme werkwijze
 - Deelnemers GLI krijgen doorverwijzing naar apotheek
 - Leefstijl in de etalage van de apotheek
 - Scholing en bewustwording/motivatie bij apotheekteam
 - CME-Online cursus
 - Werkoverleg
 - Regionale scholing?
- Leefstijladviezen aan de balie + Very Brief Advice

Leefstijl in Regioapothek Rivierenland



Welzijns-/Leefstijlloket

- In de hal van Ziekenhuis Rivierenland
- Doel: patiënten/bezoekers van het ziekenhuis goed kunnen doorverwijzen op het gebied van welzijn en leefstijl
- Leefstijlapotheeker en team poliklinische apotheek is betrokken
- Collega leefstijlapotheekers in de regio zijn betrokken en verenigd in een werkgroep
- Tijdspad langduriger (2024-2025)

Stoptober

- Team Regioapothek Rivierenland doet van 23-27 september mee d.m.v. Very Brief Advice
- Bewustwording in team over leefstijl
- Uitvragen en patiënten/bezoekers doorverwijzen naar site en coach
- Kortdurende interventie, snel resultaat

Samenwerking met diëtisten

Apotheek De Bongerd en De Linge



Het project

- De patiënt meldt zich bij de huisarts of direct bij de diëtiste met een voedingsprobleem
- De anamnese en gesprek vindt plaats bij de diëtist
- De diëtist verwijst de patiënt door naar de apotheker voor een medicatie en supplementen check
- Gezamenlijk wordt een plan van aanpak gemaakt. De diëtist begeleidt de patient wat betreft de voeding. De apotheker neemt de (afbouw van) medicatie voor zijn rekening

Mogelijke Belemmeringen

- Vertrouwen in elkaar
- Extra energie in samenwerking



Actieplan

- **Afspraken maken met diëtisten en huisartsen**
- **Start project**
- **Evaluatie en evt bijsturen**
- **Uitrollen over andere locaties**
- **Uitrol over andere diëtisten praktijken**





Ministerie van Defensie

Leefstijl bij Defensie



Ministerie van Defensie
Farmaceutische Dienst
Kapitein D. (Daan) de Jong
Militair apotheker

19 september 2024



Wat is er al? → Duurzaam Gezond Inzetbaar (DGI)

Voeding, bewegen, slaap, mentale kracht, zingeving & werkplezier, yoga

-Individuele begeleiding door leefstijlcoaches (2025 naar >70)

Workshops:

- Wellness Recovery Action Plan (regie over je leven)
- Coping flexibiliteit (omgaan met stress)
- Ikigai (doel/passie in je leven)

Defensie Rookvrij

Motivatiebijeenkomsten + groepstrainingen "Stoppen met roken"

Voedingsconcept: Geef(t) Kracht!

Bij militair revalidatiecentrum Doorn.

Defensie Leefstijl Interventie: duurzame gedragsverandering in leefstijl

9 maanden, groepsbijeenkomsten + individuele gesprekken

Bureau Sport

-Circuit training, spinning, yoga, krav maga etc..

Vakgroep Voeding en Diëtetiek

-Diëtisten, maar ook: voedingstips voor in het veld, op kantoor en bij onregelmatige diensten + sport





Kansen voor ons?

- Aansluiten bij DGI
- Belemmering?
Extreem logge organisatie → gaat veel tijd kosten/veel andere werkzaamheden
- Hulpbron?
Laagdrempelig samenwerking zoeken met poli dietiek/internisten
- Topic?
Focus op medicatie, door GLIM-protocol te hanteren.
- Ondersteuning?
2 leefstijlapothekers, 2 in opleiding v.d. totaal 7 militair apothekers
- VBA bij Stoppen met roken als FTO afspraak doorgevoerd.

Leefstijl in de apotheek: VAL Apotheken Limburg

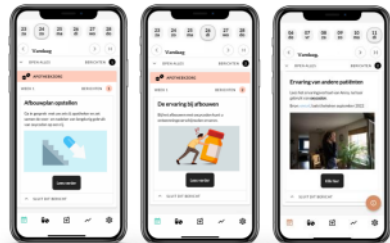
- ▶ 2024: Pilot in 10 apotheken: afbouwbegeleiding oxycodon
- ▶ Digitale ondersteuning: samenwerking met Pharmi > MedicijnWijs
- ▶ Onderzoek student: met name chatfunctie met apotheker werd gewaardeerd
- ▶ Uitbreiding naar 32 apotheken (+ regio Nijmegen)
- ▶ Alle opioïden, preventie én afbouwbegeleiding
- ▶ Financiering door VGZ??



Hybride oxycodon afbouw bij VAL:
hoe zat het ook alweer?

Ons doel: evalueren van de haalbaarheid en ervaringen van apothekers en patiënten over het afbouwen van oxycodon met ondersteuning van MedicijnWijs onder begeleiding van een apotheker. Met zoveel mogelijk data kan dit onderzoek een mooie publicatie opleveren.

Methode: Inzet van MedicijnWijs om afbouw hybride te ondersteunen en kwalitatief onderzoek waarbij apothekers wordt gevraagd om deel te nemen aan een interview en eventueel ook een patiënt daarbij te betrekken.



Apothekers over hun oxycodon-afbouw rol:

"Het geeft veel voldoening, dat vind ik echt, de mensen zijn vaak ook superblij en dankbaar."

"Ik vond het supermooi, ik vond het ook eigenlijk echt heel leuk om te doen. Je bent ook weer gewoon veel meer 1 op 1 bezig, je leert de patiënten veel beter kennen, en de achtergrond van de patiënt."

"Ik merk ook dat de patiënt het heel erg waardeert, dus dat is ook extra leuk natuurlijk"



Handig: U heeft een dashboard waarin makkelijk gegevens over het afbouwtraject van de patiënten is weergegeven

Waarom meedoen als apotheek?

- **Team:** Mooie teamactiviteit waarin assistenten ook leren over motiverend coachen.
- **Positionering:** deze zorg past in de tijd van hybridisering: u positioneert zich als een voorloper.
- **Verdieping:** van het apotheker-patiënt contact.
- **Zichtbaarheid:** huisartsen verwijzen eerder door naar apothekers. Ook patiënten vragen sneller naar een apotheker.

Praktische ervaringen uit de VAL praktijk

- Voldoende ondersteuning aanwezig vanuit Phami en VAL
- Kost wel tijd om in te plannen, maar je krijgt er een goede zorgervaring voor terug
- Duidelijke materialen en waar nodig, wordt platform en materiaal snel aangepast

Deelnemende apothekers geven de MedicijnWijs app gemiddeld een

7.9

NOG 15 patiënten te gaan!

Helpt u ons mee om in de 4 maanden nog 15 patiënten te includeren?

Mail naar Arianne of Emily (emily@phami.info) om u aan te melden.

86%

van de deelnemende patiënten met MedicijnWijs hebben dosisreductie van oxycodon bereikt (N=7)

Pilot



Wat lukt?

Apothekers zijn enthousiast

Deel artsen enthousiast

Gemotiveerde patiënten zijn te vinden, echter niet veel

Financiering: eenmalige subsidie



Uitdagingen

Inclusie patiënten

Tijd vrijmaken van apothekers

Medewerking artsen

Onzekerheid team (training is belangrijk!)

Vervolgproject

Preventie & afbouwbegeleiding

P

Afspraken met artsen over voorschrijftermijn en herhaling
Uitleg bij EU en vervolgitgifte (hybride begeleiding)

A

Gestructureerde patientselectie
Training van het team: motiverende gespreksvoering
Hybride afbouwbegeleiding mbv MedicijnWijs-app

Uitdagingen

Structurele financiering verzekeraar / IZA?:

- consult door apotheek
- digitale zorgbegeleiding

Deelname apothekers m.n. bij afbouwbegeleiding

> inzetten van gemotiveerde apothekers op andere locaties

