

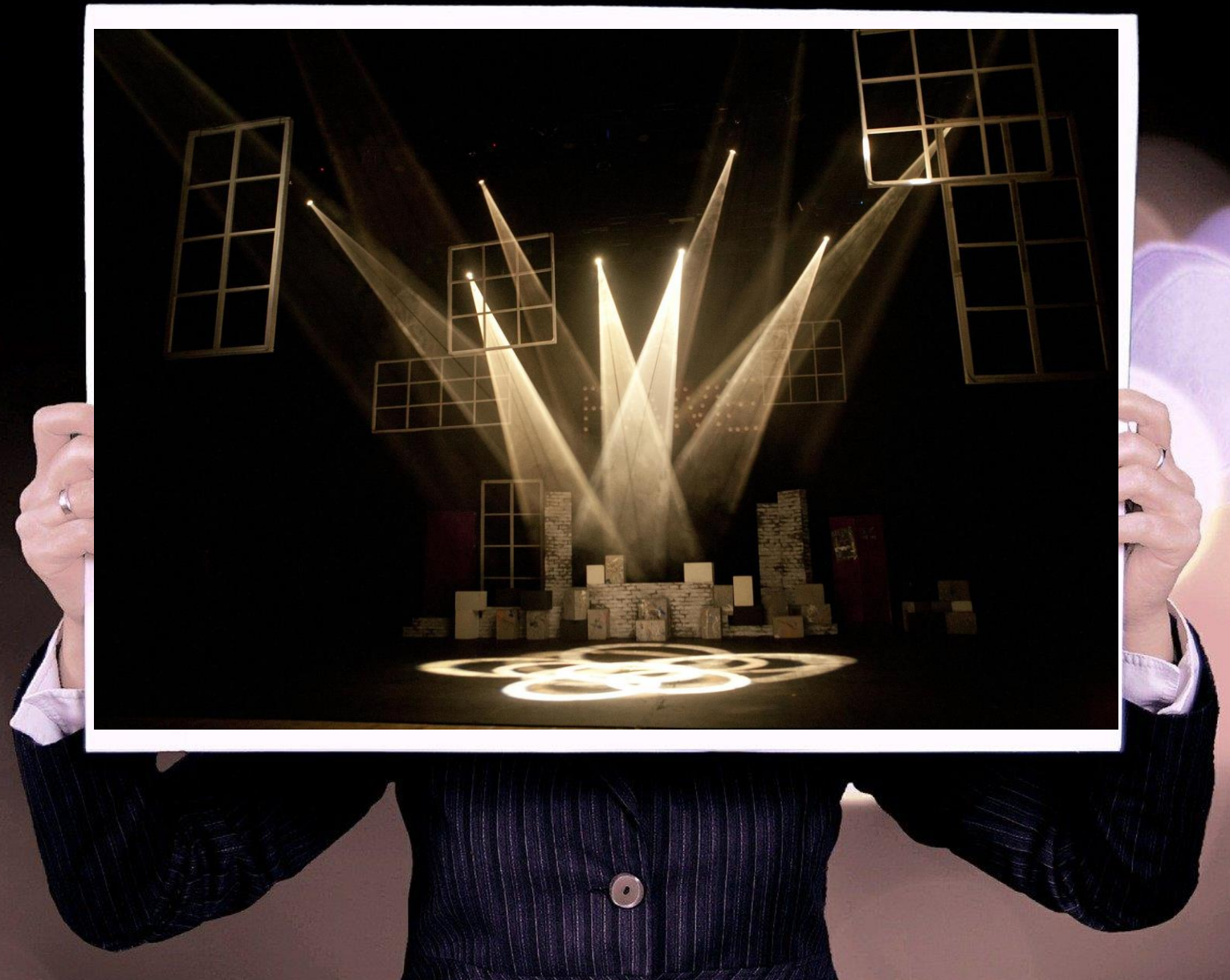
Samen bouwen!


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

Teksten uit boek: Omarm de chaos



Eindopdracht





PROJECT HERBEOORDELING INSULINEGEBRUIKERS

EVELYN ROOS-CRAMER

BOOTS APOTHEEK SCHIJNDEL

WAT IS MIJN DOEL?

- In kaart brengen hoeveel DM2 patiënten hoge doseringen basale insuline krijgen.
 - Zijn er patiënten in mijn apotheek die meer dan 0,8 EH insuline/kg lichaamsgewicht krijgen?
- In overleg met POH beoordelen of deze mensen kunnen afbouwen in combinatie met leefstijl interventie

HOE GA IK DIT AANPAKKEN?

- Binnen een maand: mij verder verdiepen in onderwerp diabetypering, insulineresistentie en hyperinsulinemie
- Begin volgend jaar: FTO geven aan huisartsen en POH-ers in Schijndel over insulineresistentie
- Binnen een jaar: met POH-ers aan tafel en project opstarten
 - In kaart brengen welke patiënten in aanmerking komen voor dit project

Wat neem ik mee van deze opleiding?

Belang van samenwerking & zingeving!

- in wat voor fase van het leven je ook zit-

APOTHEKER

BETREK APOTHEKERS BIJ PALLIATIE

Oproep om apothekers te informeren over laatste levensfase

Op een congres over de sociale benadering van palliatieve zorg kreeg de enige apotheker in de zaal Suzan Woltermann de microfoon om aandacht te vragen voor de apotheek. "We kunnen veel betekenen voor palliatieve patiënten als zorgverleners en mantelzorgers ons informeren."

Auteur **Edwin Bos**
Foto **Marieke de Lorijn**



Apothekers kunnen in de palliatieve fase zorgen voor passend medicatiegebruik, zegt Suzan Woltermann.

"Wanneer apothekers niet weten dat een patiënt is beland in de palliatieve fase kunnen ze ook niet meedenken. Dan kan het gebeuren dat je met een tas herhaalmedicatie voor de deur staat als de patiënt net is overleden. Dat is heel vervelend", zegt apotheker Suzan Woltermann, nu tijdelijk werkzaam bij Service Apotheek Westrand in Roosendaal.

Woltermann heeft veel ervaring met palliatieve zorg. Ze werkte eerder in een openbare apotheek die levert aan een hospice en ze volgde de farmabuddy-training van SIR Institute for Pharmacy Practice and Policy in Leiden en begeleidde met het apothekerteam terminale patiënten.

Vanuit haar interesse voor palliatieve zorg was ze deze zomer op een congres van Carend, een platform voor goede zorg in de laatste levensfase. In een zaal met veel aanwezigen uit het sociale domein, zoals geestelijk verzorgers en vrijwilligers in hospices, ontdekte ze tot haar ontsteltenis dat de apotheek helemaal niet werd genoemd. "Het is mooi dat zoveel mensen nadenken over het samen invullen van palliatieve zorg, maar alles start met elkaar informeren en apothekers worden daarin nu niet standaard meegenomen", benadrukt Woltermann, die de zaal heeft opgeroepen voortaan actief aan de apotheek te denken. "Ook familie, mantelzorgers en vrijwilligers kunnen ons vertellen dat de laatste levensfase is aangebroken."

EXPERTEAM

Het is de overtuiging van Woltermann – die na afloop naar eigen zeggen veel positieve reacties kreeg uit de zaal – dat apothekers een grotere rol kunnen vervullen, bijvoorbeeld door op verschillende momenten in de palliatieve fase te zorgen voor passend medicatiegebruik. "Het is belangrijk dat zo veel mogelijk mensen weten wat de apotheek kan betekenen." Als lid van een multidisciplinaire werkgroep voor Midden en West-Brabant is Woltermann erin geslaagd de rol van de apotheker vast te laten leggen in een transmurale palliatief zorgpad. "Apothekers horen voortaan bij het expertteam voor palliatieve zorg in deze regio." ■

DE rol van een apotheker bestaat niet

Een apotheker zonder vaste apotheek → geen vast plan, wel een droom 😊

Ik had altijd al aandacht voor:

- de palliatieve zorg & kwetsbare patiënt
- het zoeken van verbinding met collega's om me heen
- het totaalplaatje van medicatie/aandoeningen/levensfase = basis
- het vertrouwen hebben en krijgen van mede-zorgverleners
- het minderen van medicatie daar waar mogelijk
- het tonen van de toegevoegde waarde van onze beroepsgroep

Recent ervaren:

- grote verschillen tussen de diverse apotheken/wijken & levensstandaarden van mensen
- enorme verschillen in hoeveelheid voorgeschreven medicijnen & het soort medicijnen

Luister zonder oordeel & besef: niet alles kan overal



Rol van preventie & leefstijl in de apotheek

Kijk naar sociale status → leefstijl versus overleven

Ga -als er een opening is- het gesprek aan over:

- Belang van zingeving/doel om voor te leven
- Aandacht hebben voor elkaar
- In het moment leven (niet in verleden of toekomst)
- Kijken en luisteren naar de natuur
- Mensen in beweging krijgen; elk stapje is er 1 & wat kan wel?
- Gevaar van chronische stress
- Risico's van slecht slapen & gebruik slaapmedicatie
- Bewust eten, minder alcohol drinken & stoppen roken/vapen

MIJN DROOM: apotheker zijn IN de huisartsenpraktijk

Denk in kleine stappen
en geef niet op



Preventie en leefstijl

Liseke Omvlee en Rosalie Boone

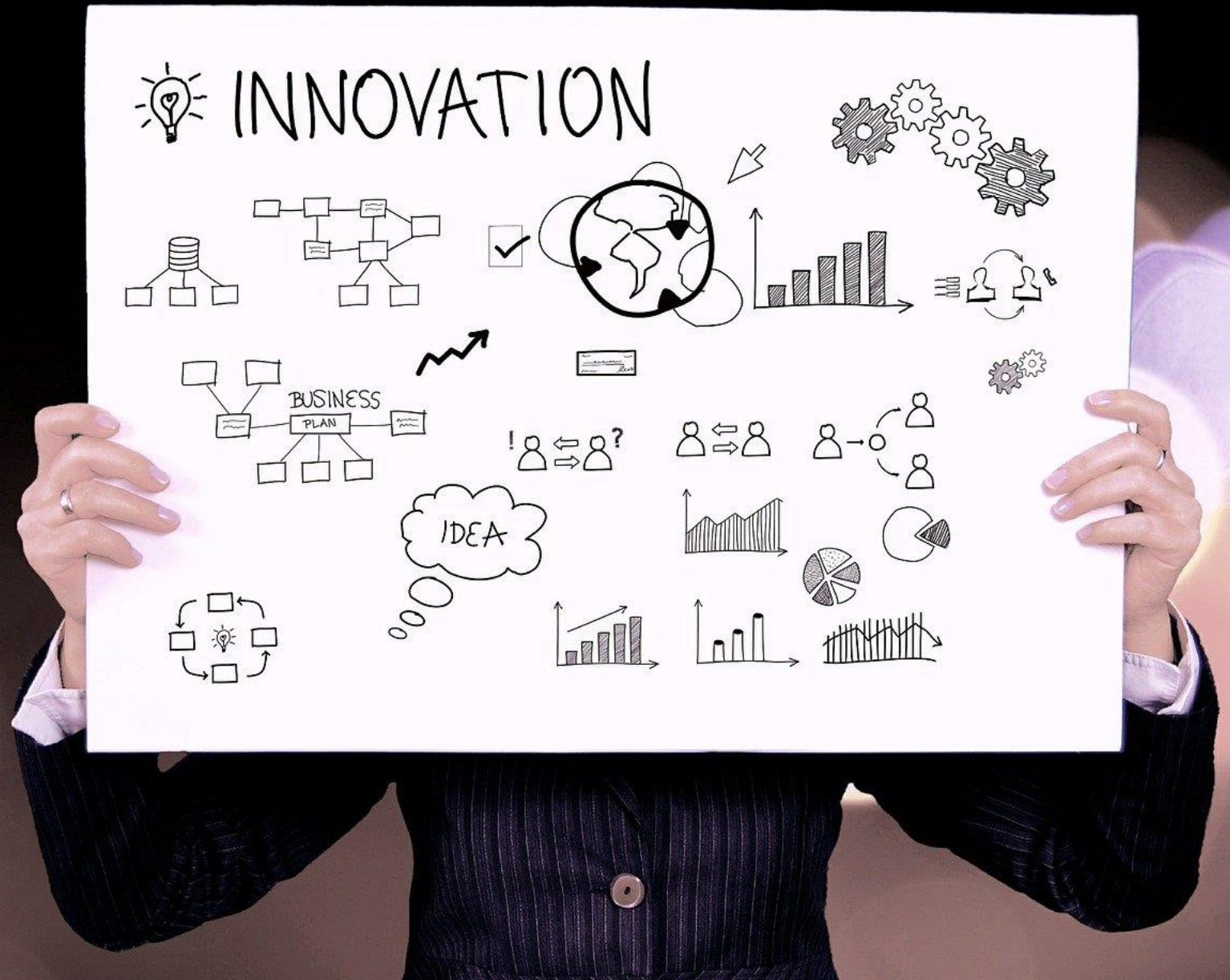
Service Apotheek Tongelre en Service Apotheek Trudoplein

Eindhoven

Wat gaan we doen?

- Afstemming met 5 apotheken, app groepje en per kwartaal fysiek bij elkaar komen en bespreken thema en evaluatie.
- Thema hoekje in wachtruimte, per 2 maanden een nieuw thema
- Weten naar wie we kunnen verwijzen (contacten leggen)
- Medicijnchecks
 - Klein beginnen, koppelen aan een medicatiebeoordeling
- Gezondheidschecks
 - Leefstijladvies
 - Klein beginnen, eerst koppelen aan een thema, bijvoorbeeld meten tensie

Eindopdracht



Eindopdracht



The floor is yours

Samenwerking opzoeken met de gemeente

Na contact met wethouder sociaal domein/zorg is er veel in beweging gekomen:

- benaderd om in het werkgroepje te zitten over stoppen met roken: gezonder rookvrije wijk (loopt)
- vraag om in het basiswijkteam te zitten voor Geldrop-Mierlo (akkoord van de andere apotheken in de gemeente) (loopt)
- benaderd om in het werkgroepje te gaan zitten van de GLI (begin november)
- benaderd om mee te doen met de gezondheidsmarkt over valpreventie (eind oktober)

Valérie Jansen van Rosendaal, apotheker OCTA Apotheken: Service Apotheek Coevering,
Service Apotheek Heeze


- Grootste belemmering is dat dit allemaal erg veel tijd kost, nu nog veel overleggen om alles op te zetten en elkaar te leren kennen
- Voordeel is dat ik er energie van krijg en dat ik geloof dat door, in deze werkgroepjes te zitten, de apotheker weer beter in beeld is bij veel betrokken partijen
- Word ondersteund door de wijkmanager van de huisartsen, die al een paar jaren hiermee bezig is en erg enthousiast is over wat de apotheker allemaal kan betekenen

Dus neem contact op
met de wethouder
in je gemeente!



LEEFSTIJL

EVERT
ANNEMARIE



HOE NU
VERDER

- Tijdens Medicatiegesprekken
 - Man, vrachtwagenchauffeur
 - MI '20, gedotterd stents
 - Onbegrepen klachten, spanning
 - Glucose 6,6 (arts: tegen DM aan)
 - Stress, burn-out
 - Leefstijlcoach
 - Dieet



HOE NU VERDER

- Tijdens Medicatiegesprekken
 - Vrouw MI '14, gedotterd stents, hartspier beschadigd
 - BMI>35
 - Paar jaar 30kg aangekomen
 - Fysio was 2xpw nu 1xpw ivm verzekering
 - Metoprolol aanpassing 50mg -> 100mg
 - "meer beperking motiliteit"
 - Nu meer AP-klachten
 - "hadden ze me dat eerder verteld, wel aangegeven".



- Agenderen op FTO
- Bespreken met POH
- MBO
 - Inzicht geven
 - Leefstijlcoach (online)
- Leefstijl check
 - Bekostiging
- Andere Zorgverleners

an Heel

ijlclub/EFAA

coach

COACH?

Birgit Cranenbroek

Huisartsenpraktijk Kessel
Kessel

huisartsenpraktijkkessel.nl

POH-S

NVvPO-nummer 10348

16,8 km

Marlieke Mateijsen

Huisartsenpraktijk

Someren

Huisarts

BIG-nummer 29037794801

17,0 km

Suzanne Hunc

Huisartspraktijk

Roggel

hundscheid.nl

huisarts

BIG-nummer 99035818701

17,4 km

Blakend gezond in de Blaak

Service Apotheek de Blaak

Inge van Schaik-Coehorst

Oktober 2024

Aanleiding

- Gezond Dorp, Leende
- Wijknetwerk
- Plein vol met 1^e lijns zorgverleners
 - Apotheek
 - 2 huisartsenpraktijken
 - 2 fysiotherapiepraktijken
 - podotherapiepraktijk
 - tandartsenpraktijk
 - kindertherapiepraktijk
 - Diëtiste
 - Psychologe



- **Ideaal:**

meer samenwerking tussen zorgverleners, 0^{de}-lijn en 1^e lijn voor **alle** blaakbewoners, waardoor iedereen **gezonder** gaat leven.

De weg naar Blakend gezond in De Blaak

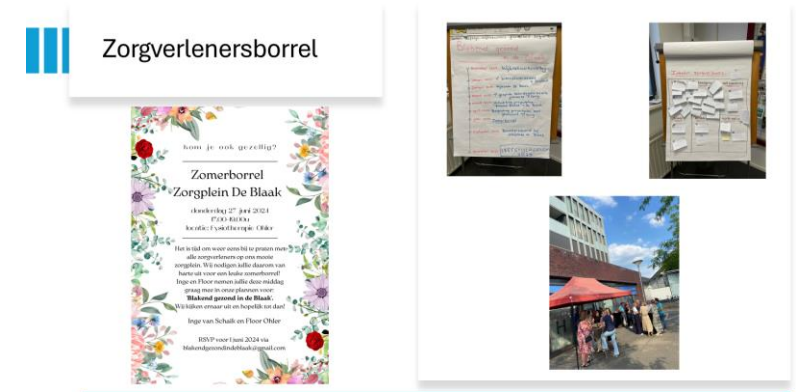
1. Elkaar leren kennen

- Stakeholders
- 2 diabeat
- Gemeente

2. Inventariseren waar behoefte ligt

- Wijkraad
- Scholen
- GGD

3. Leefstijlagenda Blakend gezond in de Blaak



De uitdagingen naar Blakend Gezond in de Blaak

Ga niet te snel op de troepen vooruit.

Kaderen, kaderen, kaderen

Denken vanuit je rol als zorgverlener, wat kan de wijk zelf

Waar is behoefte aan?

Wat is er al?

Hoe ga je e.e.a. financieren?

Hoe pas je nieuwe dingen in je huidige werkprocessen?

Uitdagingen rondom financiering

- Vindt de juiste weg!
- Subsidietijgers
- Blijf in gesprek, ondanks je teleurstellingen
- Aanhaken bij de grotere geldstromen
 - IZA, ZonMw.....
- Financiering vanuit de zorgverzekeringswet



Vragen of tips?

Laarhoeve apotheek

Preventie en Leefstijl activiteiten

- APK gezondheidscheck reeds gestart
- Valpreventie Deelname Vitaliteitsdagen gemeente Laarbeek reeds gestart
- VBA Stoppen met roken oktober-2024
Slaapmedicatie minderen Planning: november 2024
Vervolgonderwerpen bedenken en uitwerken met ons leefstijlteam



CASUS

Meneer 67 jaar, nog hard werkend, veel gezondheidsproblemen, diabetes type 2, rokend, drinkend, Bourgondiër meldt zich bij mij begin april 2024 voor hulp.

Het is bij hem een soort alles of niets verhaal, en wil drastische verandering van leefstijl. Hij heeft in het verleden meerdere pogingen gedaan om te stoppen met roken, met en onder medicatie ondersteuning, heeft ook meerdere pogingen gedaan om af te vallen, met wisselend succes, en meet zelf zijn suiker en dat schommelt alle kanten op.

Hij balanceerde op de grens met orale medicatie en insuline, waarbij hij aangaf dat laatste niet te willen.

- Ik ben met hem begonnen om zijn wensen in stapjes aan te pakken. Hem ook uitgelegd dat dit mogelijk meer kansen van slagen heeft, dan rigoureuus alles aan te pakken.
- Diëtist bij ons in het medisch centrum, huisarts, POH, fysio en apotheek zijn samen bij meneer zijn dossier betrokken, en hebben samen ook overleg gehad om hem te helpen.

VERVOLG



RESULTAAT VAN
DEZE
BEGELEIDING

- Meneer is gestopt met roken, en is blijvend gestopt
- Meneer is gaan trainen onder begeleiding van de fysio (met name kracht en cardio)
- Meneer is omlaag gegaan met zijn orale diabetes medicatie
- Meneer beperkt zijn alcohol intake, voorheen dagelijks, nu alleen weekend en dan met max 2-3 consumpties
- Meneer is afgevallen en voelt zich fitter

Uiteraard heeft hij nog een weg te gaan, maar door “kleine” veranderingen aan te brengen in zijn leefstijl heeft hij in 6 maanden tijd al heel wat bereikt, en daar is hij enorm dankbaar voor.

Apotheek Bakel-Milheeze

Display suiker in frisdranken en koffie



Display gezonde darmen



Apotheek Asten

- Leefstijl column in lokale krant door leefstijlassistente
- Leefstijl displays in apotheek
- Valpreventieproject vanuit gemeente
- Samenwerking met leefstijl huisartsen in Asten:
brainstormsessies met de volgende ideeën:
 - Overgangsklachtenproject
 - Project gezond dorp Asten



Gezondheids centrum Korvelsekerk Tilburg



Mogelijkheden

- Nieuw gezondheidscentrum
- Meerdere disciplines
- Samenwerking
- Nieuwe energie
- Leefstijl: fysiotherapie, dietiste,

Belemmeringen

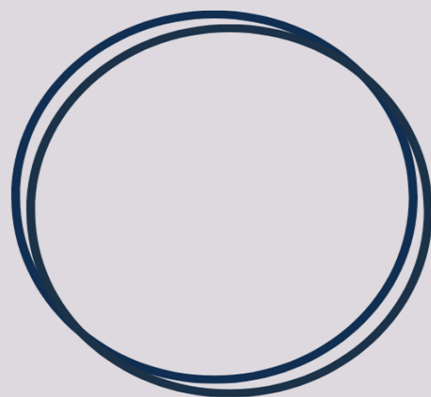
- Huisarts nodig
- Adviesfunctie apotheker
- Vergoeding

Leefstijl in mijn apotheek

- Begint mij mezelf
- Anders advies geven aan de toog
 - Leefstijlparameters meenemen in gesprek
 - Chronische ziekten door andere bril zien
 - minder “zenden”
- Toekomst: gezondheidscheck

Leefstijl in de Belgische apotheek

- Huidige situatie
 - ieder voor zich (eilandjes)
 - geen specifieke opleiding voor apothekers
 - geen agendapunt voor beroepsvereniging
- Toekomst
 - Leefstijlapotheek België



LEEFSTIJL
APOTHEEK

Kernteam 7 apothekers

Doel: elkaar inspireren en meer voldoening

Instagram pagina

Whatsappgroep 150+ leden

reeds 2 boeiende webinars tips/tricks/algemene kennis

26 november 2024 Startdag mini symposium

To be continued...

Leefstijl in BENU Apotheek de Rompertsebaan

Linda Bakker-van Schaik

Wat is er al gedaan?

- ▶ 7 maart 2024: nascholing Diabetes en leefstijl voor apothekersassistenten
- ▶ 6 oktober 2024: Singelloop Utrecht met Brocacef-BENU runclub

Wat gaat er nog gebeuren?

- ▶ 29 oktober 2024: starten met Very Brief Advice
- ▶ 4 november 2024: brainstormsessie met Leefstijlapothekers uit de regio
- ▶ 2025: uitvoeren BENU gezondheidschecks
 - ▶ Start met checks bij assistentes
 - ▶ Eerst in BENU Apotheek de Rompertsebaan
 - ▶ Mogelijk ook voor clusterapotheken in Den Bosch

Gezondheidscheck in de Apotheek



BENU Gezondheidscheck
Uw gezondheid

Naam: _____
Geboortedatum: _____

Datum: _____

1. Bloeddruk Middel Uw score

Systolisch < 135 mmHg

Diastolisch < 85 mmHg

2. Bloedsuiker Middel Uw score

Nuchter < 5,6 mmol/l nuchter

Niet nuchter < 7,8 mmol/l niet nuchter

3. BMI Middel Uw score

BMI (kg/m²) 18,5 - 24,9

4. Buikomvang Middel Uw score

Circumferentie 80 cm bij vrouwen
94 cm bij mannen

5. Cholesterol Middel Uw score

HDL men: > 1,0 mmol/l
vrouwen: > 1,3 mmol/l

LDL < 2,6 mmol/l

Triglyceriden < 1,7 mmol/l

Totaal cholesterol < 5,2 mmol/l

Stemmen van de arts 3 of hoger is, dan het is aan de arts om een medisch advies te geven (bijv. LDL, totaal cholesterol en BMI).

Lees in de bijlage over hoe u uw levensstijl aanhoudig gezonder kan maken. Meer informatie (ook over het rapport).

5 meetwaarden

- HDL
- Triglyceriden
- Bloeddruk
- Buikomvang
- Glucose

BENU Gezondheidscheck
Uw levensstijl

Naam: _____
Geboortedatum: _____

Datum: _____

1. Voeding Middel Uw score

Granen minimaal 200 gram
groenten per dag

Proteïen > 2 porties fruit per
dag te eten

2. Bewegen Middel Uw score

Aantal minuten
per dag minimaal 30 minuten

Intensiteit
per week 3x per week

3. Roken Middel Uw score

rook niet naar roken

4. Alcohol Middel Uw score

Aantal glazen
per week meer alcohol

5. Slapen en ontspanning Middel Uw score

Aantal uren
slaap per dag > 7 uur

Lees in de bijlage over hoe u uw levensstijl aanhoudig gezonder kan maken.

5 leefstijlvragen

- Roken, drinken
- Bewegen
- Voeding
- Slapen
- Stress & ontspanning

BUIKOMVANG

Wijziging meting
Uw buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel. De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel. De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel.

Wat is een buikomvang? De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel. De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel.

Wat zegt een buikomvang over uw gezondheid? Naast het gewicht is het voor uw gezondheid belangrijk waar het lichaamvet zit. Vet in en rond de buik is het meest schadelijk voor de gezondheid. Het vet rond de buik kan de bloedsuikerspiegel en de bloeddruk verhogen. Dit kan leiden tot problemen met de gezondheid.

Wat is een buikomvang? De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel. De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel.

Wat is een buikomvang? De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel. De buikomvang is de afstand van de navel tot de onderrand van uw heup, gemeten aan de zijde van de navel.

10x toelichting & advies

- Ondersteuning
 - Materialen
 - Opleiding/uitleg assistente
 - Foldermateriaal
-
- Belemmeringen
 - Kosten
 - Vergoeding (ASR/ONVZ)
-
- Toekomst zonder vergoeding?



BENU Nederland

11.378 volgers

39 m

Gezonde medewerkers, gezonde organisatie!

We zijn blij te kunnen aankondigen dat **Jumbo Supermarkten** vanaf vandaag haar medewerkers, op 26 locaties door heel Nederland, de mogelijkheid biedt om de Goed in je vel-check te doen bij BENU. Deze check helpt medewerkers om inzicht te krijgen in hun gezondheid en welzijn.

Werk je niet bij Jumbo? Geen zorgen! Je kunt deelnemen aan de BENU Gezondheidscheck. Deze uitgebreide check biedt persoonlijke inzichten in je gezondheid, waaronder het meten van bloeddruk, cholesterol en glucose, en geeft je praktische tips om je gezondheid te verbeteren.

Bekijk hier de BENU Gezondheidscheck:

<https://lnkd.in/dtHNCXBg>

#gezondheid #vitaliteit #BENU #Jumbo #preventie #apotheek



Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



10 apo's

Le Apo

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

10 apo's



115 apo's



5-10 apo's



BENU Nederland

11.378 volgers
39 m

Gezonde medewerkers, gezonde organisatie!

We zijn blij te kunnen aankondigen dat **Jumbo Supermarkten** vanaf vandaag haar medewerkers, op 26 locaties door heel Nederland, de mogelijkheid biedt om de Goed in je vel-check te doen bij BENU. Deze check helpt medewerkers om inzicht te krijgen in hun gezondheid en welzijn.

Werk je niet bij Jumbo? Geen zorgen! Je kunt deelnemen aan de BENU Gezondheidscheck. Deze uitgebreide check biedt persoonlijke inzichten in je gezondheid, waaronder het meten van bloeddruk, cholesterol en glucose, en geeft je praktische tips om je gezondheid te verbeteren.

Bekijk hier de BENU Gezondheidscheck:

<https://lnkd.in/dtHNCXBg>

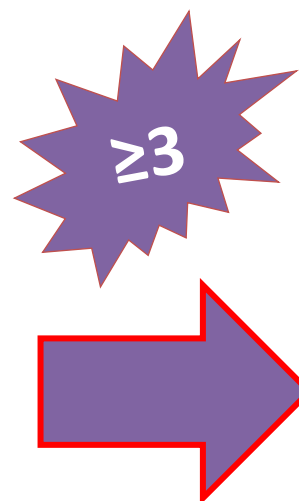
#gezondheid #vitaliteit #BENU #Jumbo #preventie #apotheek

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



Indicatoren Metabool Syndroom

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



- Obesitas
- Jicht
- Kanker
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Alzheimer
- Lever vervetting
- Astma
- Artritis
- Polycysteus ovarium syndroom

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

Werkwijze: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)

Leefstijlcheck

Versie 1.0



De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2. Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten? Hier wil ik aan werken:

2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)

3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweten)

4. Ben je tevreden over je gewicht?

5. Lukt het je om niet te roken?

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?

7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?

8. Haal je voldoende uit je werk of hobby?

9. Slaap je goed?

10. Kun je goed ontspannen?

11. Zit je lekker in je vel?

12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)

- Wenig geldschikden
- Familiezaken
- Stress
- Woon situatie
- Anders, nl

Vereniging Arts en Leefstijl

Meetwaarden

De Apotheek Gezondheidscheck

Naam: Geboortedatum:

Lengte: Gewicht:

BLOEDDRUK	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Systolisch	< 130 mmHg
Diastolisch	< 85 mmHg
BLOEDSUIKER	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
	< 5,6 mmol/l nuchter
	< 7,8 mmol/l niet nuchter
BUIKOMVANG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Vrouw	< 88 cm voor vrouwen, ideaal < 80
Man	< 102 cm voor mannen, ideaal < 94
TRIGLYCERIDEN	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
	< 1,7 mmol/l nuchter
HDL	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
Vrouw	> 1,3 mmol/l nuchter
Man	> 1,0 mmol/l nuchter
METABOOL SYNDROOM	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
	< 3
OVERIG	UW WAARDE	REFERENTIE WAARDE
BMI	18,5-25
LDL	< 2,5 mmol/l
Totaal cholesterol	< 5,0 mmol/l
Triglyceriden+LDL	< 1
Buikomvang/lengte	< 0,5

Le Apotheek Gezondheidscheck

Leefstijlapotheekers

Toelichting, advies en/of doorverwijzen

Het Leefstijlroer

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



Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zachte koffie of (ruisende) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd fastfoodtypes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Beweging

Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst

- Doe regelmatig simpele tractieoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (20.000 stappen)
- Voorom veel zitten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met diabetes
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (zorgvrijen) vereniging

Middelern

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Ontspanning

- Doe regelmatig een korte ademhaling- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

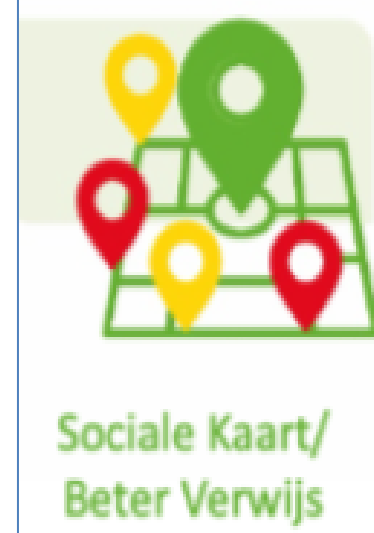
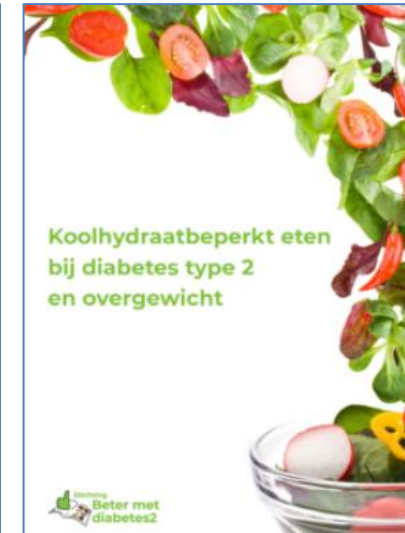
Slaap

- Hou een regelmatig slaapritme aan
- Slaap in een koel, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een airconditioneel waarbij je het laagste uur niet meer naar een scherm kijkt

Alle meten voorbeelden:
Het is niet mogelijk om alle meetwaarden te verbeteren. Het is belangrijk om te weten dat de meetwaarden in deze check niet bedoeld zijn om te vergelijken met andere mensen. Het is belangrijk om te weten dat de meetwaarden in deze check niet bedoeld zijn om te vergelijken met andere mensen.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl



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



Doel: in elke wijk de mogelijkheid tot preventie check



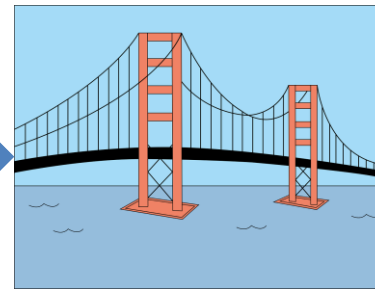
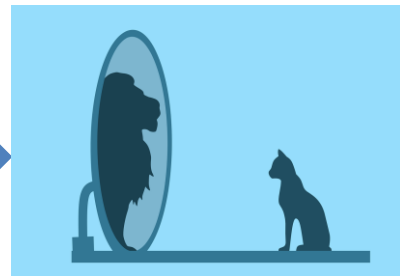
Geïndiceerde preventie:

Landelijke dekking om in elke Nederlandse wijk preventief je gezondheid te kunnen (laten) meten.

We verkopen een TEACHEABLE MOMENT!



Door de client inzicht te geven in hun eigen lichaam, zal hij/zij open staan voor advies => **Teachable moment!**



Urgentie zorg voor veranderen van gedrag => hier zetten ze de 1^e stap

Leefstijlcoach

Diëtiste

GLI

Sociaal domein

Arts

POH

Leefstijl introduceren in de apotheek

Nicole Loonen

- ▶ Oriënteren in de regio/samenwerking opzoeken
- ▶ FTO leefstijl organiseren
- ▶ Introduceren van het leefstijlroer bij medicijngesprekken.
- ▶ Apotheekteam enthousiast en betrokken maken.



<https://deleefstijlapotheek.nl/fto-leefstijl-en-preventie/>



Leefstijlaphoetheker Actieplan Caroline Houben

WAT WILLEN WE GAAN DOEN



- **Het belang van leefstijl uitleggen binnen het apotheketeam:**
 - → Presentatie leefstijl tijdens het eerstvolgende werkoverleg (december)
 - → CME (leefstijlgesprek aan de balie, voeding en voedingssupplementen, de kracht van slaap)
 - → Filmpjes die we als voorbereiding voor de opleidingsdagen hebben beluisterd, ook door het team laten bekijken als opdracht voor de werkbepreking.
 - → Motiverende gesprekstechnieken doornemen
 - → Koekjes vervangen door fruit en groente
 - → Freestyle libre introduceren
 - → Project benzoe toelichten en opstarten (2025)
- **Gli-m toepassen:**
 - → Standaard bij de medicatiereview
 - → Formulier van arts en leefstijl: leefstijlcheck (uitvragen naar voeding, beweging, stress en slaap)
 - → Glim intake formulier toevoegen bij de start/stopcriteria als check
 - → Het spinnenweb (mijn positieve gezondheid) laten invullen bij de anamnese

WAT WILLEN WE GAAN DOEN



- **Publieksruimte:**

- → Flyer: de zoutmeter
- → Voedingsgids (koolhydraatbeperkt eten)
- → Narrowcast: benzomoe project toevoegen (2025)

- **Binnen 1 week:**

- → Van GLI naar GLIM tijdens medicatiereviews

- **Binnen 1 maand:**

- → Presentatie leefstijl voor het werkoverleg (het belang van leefstijl toelichten)

- **Binnen 6 maanden-1 jaar:**

- → Project benzomoe uitrollen in de apotheek



<https://deleefstijlapotheker.nl/bestellijst/>

Eet je beter

- Folders aangeschaft
- Hoekje Leefstijl in publieksruimte (nog implementeren)



Stoptober

- Stoptober toolkit aangeschaft
- Assistentes geïnstrueerd voor het geven van very brief advice



Ketenpartners

- FTO over leefstijl
- Contact leggen met diëtisten, slaapcoach etc in de omgeving



Joop, 69 jaar

Diabeet > 30 jaar

HbA1c = 77

BMI: 26

Hypertensie
(150/81)

Hypercholesterolemie
(LDL 2,3)

Biertje erbij!

Slecht slapen

Fietsen = gebak

Plasklachten
's nachts

moe

Oppervlaking
blaascarcinoom

Barrett slokdarm

'Letten' op voeding

**Start
insuline?**

Joop, 69 jaar

Metformine 500mg: 3x per dag 1 tablet (> 30 jaar)

Gliclazide 30mg: 1x per dag 3 tabletten (6 jaar; steeds opgehoogd)

Chloortalidon 12,5mg 1x per dag 1 tablet

Losartan 100mg 1x per dag 1 tablet

Rosuvastatine 5mg 1x per dag 1 tablet

Nexium 20mg 3x per dag 1 tablet

Mitomycine blaasspoeling 1x per 4 maanden

Joop, 69 jaar

Folder koolhydraat beperkt eten bij
DM2 (arts en leefstijl)

Aanpassing eetpatroon

Meer bewegen

Freestyle Libre 2 sensor

Direct gliclazide STOP

Alcohol beperken

Binnen 2 weken:

↓ Bloedglucose

Binnen 1 maand:

↓ 5 kg

Energieker

Binnen 2 maanden:

↓ bloeddruk

's nachts 'doorslapen'

Start insuline? NEE

56 tabletten per week minder!