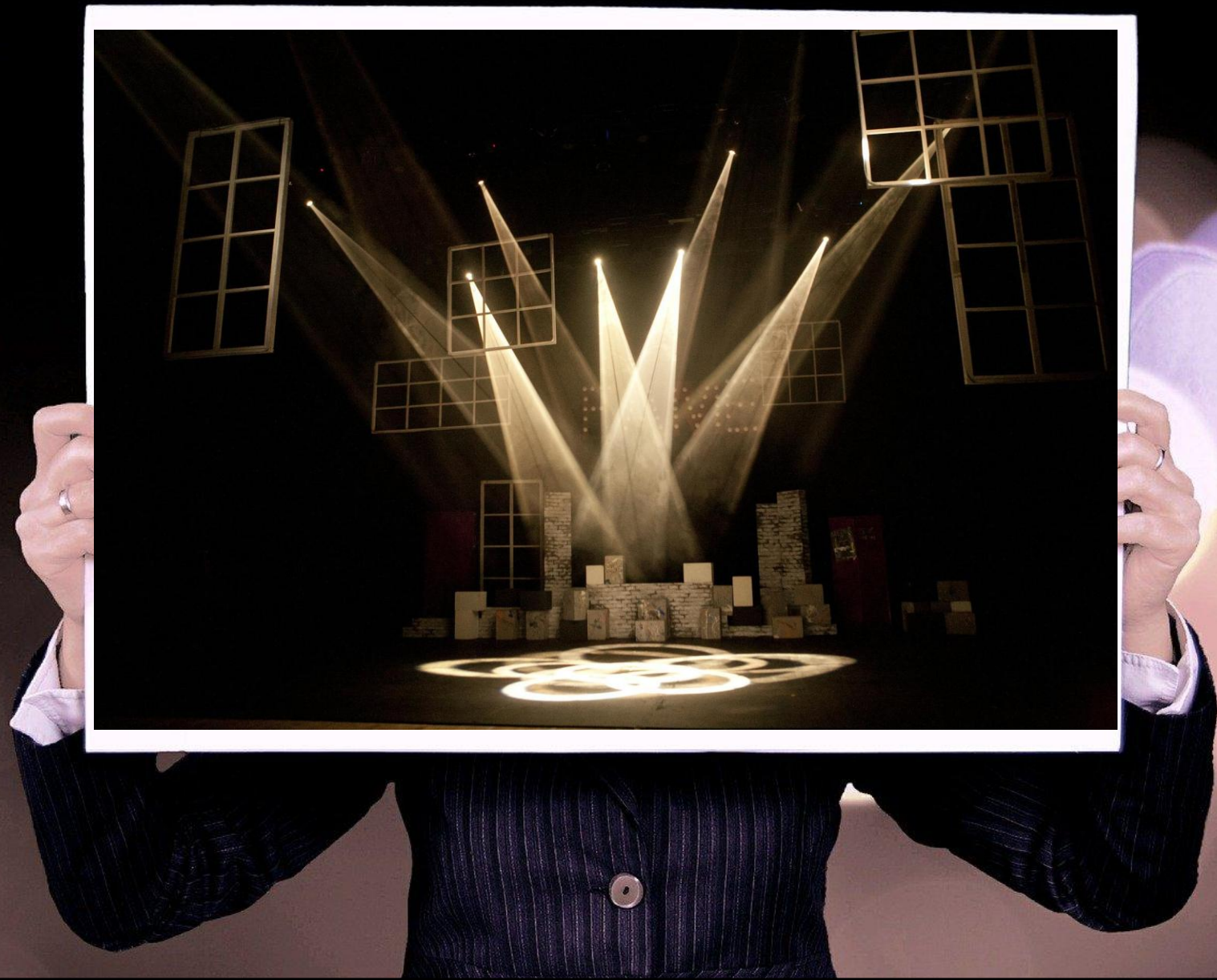


Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue zones & zingeving

Eindopdracht





WSV Lisse

Inez Beusmans



Relax!

Informatiebijeenkomst

Spanning en stress

- Wat is het?
- Wat doet het?
- Wat kan je eraan doen?

Leer over:

- Het herkennen van spanning en stress
- Feiten en fabels over slaapmedicatie
- Het belang van een sociaal netwerk

Wat kun je verwachten?

- Presentaties en tips van zorgverleners:
 - Huisarts, psycholoog & apotheker
 - Oefentherapeut & welzijnsadviseurs

12 november 2024

19:00u- 21:00u

Toegang is gratis

Locatie: Raadzaal
Gemeentehuis Lisse

Meld je aan via info@stichting-wsvlisse.nl

Grote belangstelling voor Informatie bijeenkomst LangerZelfstandig Thuis. (foto's)

Alle 70 klaar gezette stoelen in de grote zaal van de Beukenhof waren vrijdagmiddag 15 maart nodig om de aanwezigen te ontvangen. Er was dus duidelijk behoefte om meer informatie te krijgen over 'langer zelfstandig thuis'. Het wijksamenwerkingsverband Lisse hield deze bijeenkomst die geopend werd door dhr. Hans Hoogenbosch van de Katholieke bond ouderen. (KBO). Hij overhandigde het estafettestokje aan mevr. Petra de Jong.

GRATIS FITTEST 65+

Ontdek je kracht en blijf vitaal! 23 november 2024



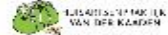
KOM JIJ OOK?

Ben je 65 plus en benieuwd hoe fit jij nog bent? Kom dan naar de gratis fittest in Hillegom voor onder andere een medische check-up, mentale gezondheid en opsporing valpreventie. Na de test krijg je meteen een passend advies van een fysiotherapeut, beweegcoach, voedingsdeskundige, welzijnscoach en praktijkondersteuner.

Als deelnemer ontvang je na afloop een leuke attentie!

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Wanneer:** zaterdag 23 november 2024 van 9:30 tot 15:00 uur.
- **Hoe lang:** Één uur. Je wordt ingedeeld in een tijdslot.
- **Voor wie:** alle inwoners 65+ van Hillegom.
- **Locatie:** Sportcentrum De Vosse, Vosselaan 152 Hillegom.
- **Aanmelden:** via een mail naar 1verstegen@sportsupport.nl (als het inschrijven via de mail niet lukt, kun je bellen naar: 0252 - 757 100, bereikbaar tussen 9:00 en 12:30 uur).





BEWUSTWORDING VAN LEEFSTIJL IN DE APOTHEEK

Doel: Leefstijl is een standaard onderdeel van onze zorgverlening.

Doelen (1)

- Zorgpaden: aan standaard informatie brieven QR codes naar de website van 'je leefstijl als medicijn'
 - Migraine
 - MS
 - Reuma
- Scholing en bewustwording team leefstijlonderwerpen
 - Zorgpaden migraine, MS, reuma (presentatie werkbepreking)
 - Beweeg acties (wandelingen lunch pauze; challenge)
 - Gezonde traktaties (zelf goede voorbeeld geven met fruitbekers)

Doelen (2)

- Doorgebruik benzo's en antipsychotica na ontslag reduceren
 - ICT ondersteuning voor het signaleren
 - ICT ondersteuning om huidige prescriptiecijfers in kaart te brengen
 - Samenwerking met afdeling geriatrie, neurologie, verpleegafdelingen langdurige opnames
- Warm doorverwijzen
 - Zorgverleners in de omgeving in kaart brengen die kunnen helpen bij het afbouwen van benzo's en antipsychotica.
 - Informatie over afbouwen en zorgverleners in een (digitale) folder.

LEEFSTIJL VAST ONDERDEEL VAN
ZORG



Regionaal

Leefstijl project → multidisciplinair

Apothekersorganisatie → Apothekersassistente
leren over basis van leefstijl → toepassen in
apotheek



In de apotheek

Informatie materiaal over slaap en eet gewoontes

Very Brief Advice introduceren in apotheek

Gezondheidschecks starten

Regionaal:

werkgroep die er is activeren
project op leefstijl te starten
en daarin een grotere rol voor
de apothekers

Scholen verschillende partijen

In de wijk:

Kenbaar maken hiermee aan
de slag gaan en aansluiting
vinden bij gemeente en
andere zorgverleners

In de apotheek:

Thema maanden
invoeren om het zo
actueel te houden

KNMP Themakalender 2024

Online én offline aan de slag met bepaalde themadagen en -weken in de apotheek? De KNMP heeft een overzicht beschikbaar van een aantal dagen en weken die interessant kunnen zijn om aan te besteden.

Januari

- 9 Dag van Verantwoord Medicijngebruik
- 31 Dag van het werkplezier in de zorg

Februari

- 4 Wereldkankerdag
- 29 Zeldzame ziekte dag

Maart

- 1 Complimentendag
- 4 Wereld Obesitas Dag
- 8 Internationale Vrouwendag
- 10 Begin ramadan (t/m 9 april)
- 14 Wereld Nieren Dag
- 15 Wereld Slaap Dag
- 25 Week van de Psychiatrie (t/m 30 maart)

April

- Begin hooikoortsseizoen
- 7 Wereldgezondheidsdag
- 11 Wereld Parkinson Dag
- 18 Dag van de Preventie
- 22 Week van de Teek (t/m 30 april)
- 25 Wereld DNA-dag

Mei

- 1 Week van Ons Water (t/m 14 mei)
- 7 Wereld Astma Dag
- 16 Internationale Dag van de Coeliakie
- 25 Wereld schildklierdag
- 27 Dag van de Zonnebrand
- 31 Wereld Niet Roken Dag

Juni

- Campagne Goed voorbereid op reis (tijdens de zomermaanden)
- 5 Wereldmilieudag

Juli

- Begin zomer: Nationaal Hitteplan
- Begin zomer: Insectenbeten
- 3 Blijf Uit De Zon Dag
- 17 Wereld Benzo Dag

September

- 17 Wereld Patiëntveiligheid Dag
- 21 Wereld Alzheimer Dag
- 24 Dag van de Apothekersassistent
- 25 Wereldapothekersdag
- 26 Week tegen Eenzaamheid (t/m 2 oktober)
- 26 Wereld Anticonceptiedag
- 29 Wereld Hart Dag

Oktober

- Stoptober (hele maand)
- 6 Nationale Ouderendag
- 7 Valpreventie (t/m 11 oktober)
- 10 Landelijke Dag van de Psychische Gezondheid
- 12 Wereldreumadag
- 14 Week van Ons Water (t/m 29 oktober)
- 18 Wereld Menopauzedag
- 19 Borstkankerdag
- 20 Wereld Osteoporose Dag
- 28 Nationale Klimaatweek

November

- 4 Internationale bijwerkingenweek (t/m 10 november)
- 14 Wereld Diabetes Dag
- 18 Dag van de Therapietrouw
- 18 Europese Antibioticadag
- 20 Wereld COPD-dag

December

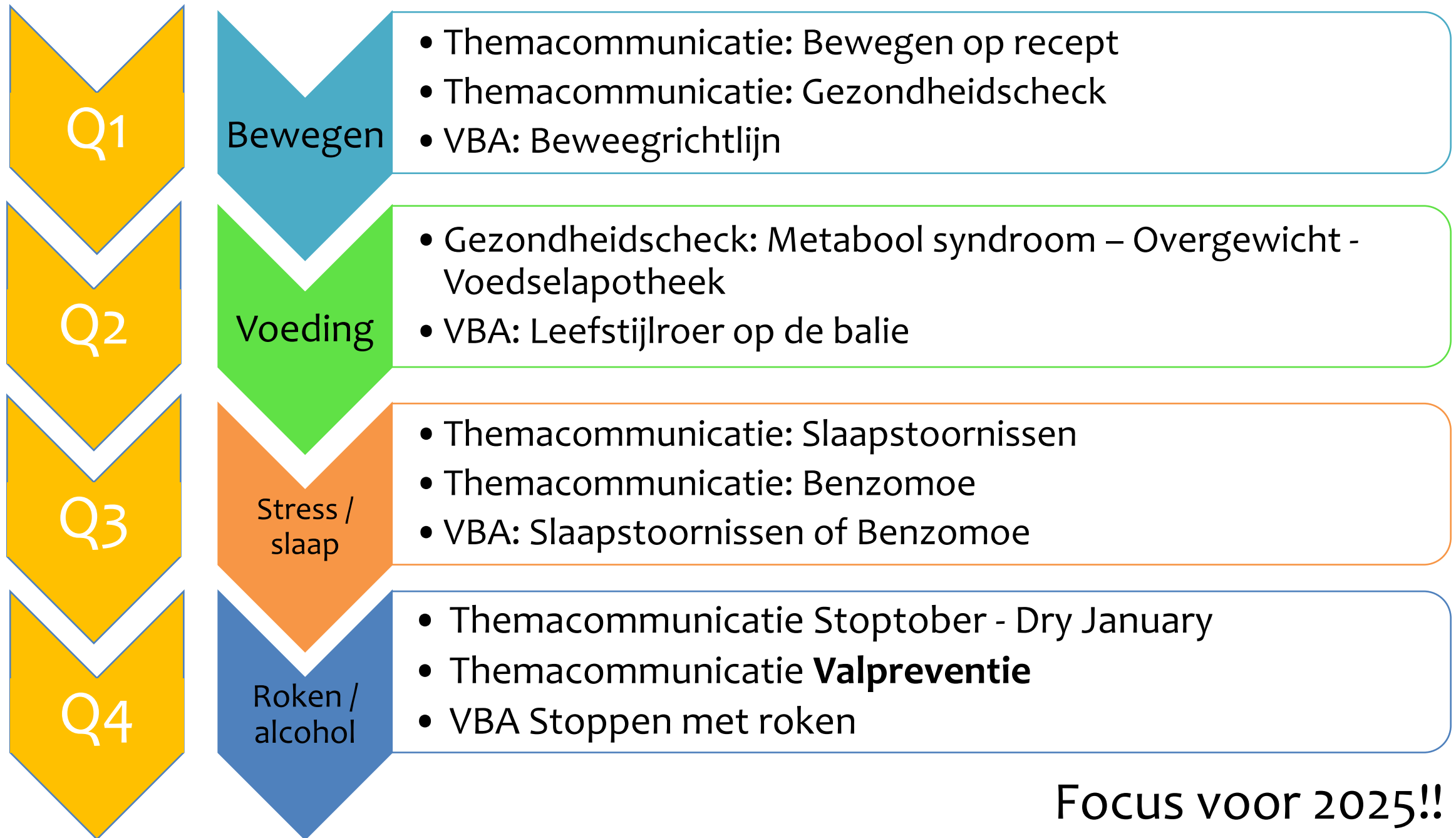
- Einde van de maand: Vergoeding apotheek per zorgverzekering

Deze themakalender is onderdeel van de Toolkit zichtbaarheid, die beschikbaar stelt voor apothekers om aan de eigen zichtbaarheid. Apothekers kunnen de toolkit tips, goede voorbeelden en zichzelf en hun teams zichtbaar (maken als medicatiespecialisten).



Meer informatie via knmp.nl/themakalender of scan de QR-code





Focus voor 2025!!

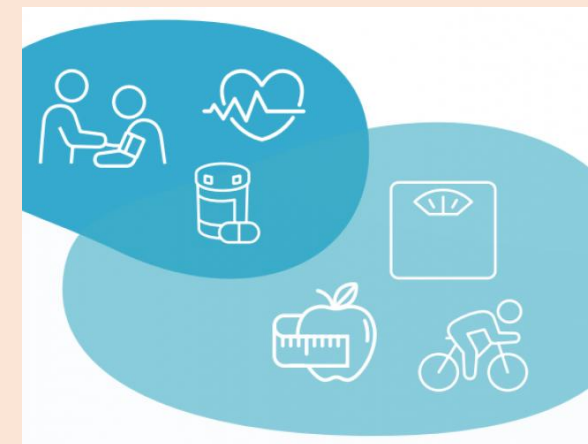
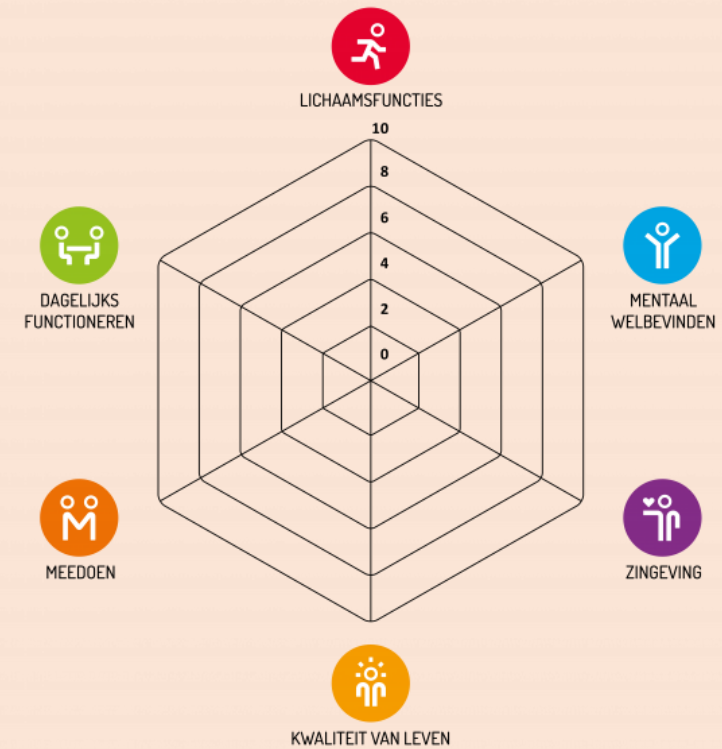
Gezondheidshuis Actie Plan

Claudia van Lier, openbaar apotheker

Nijmegen en omgeving



Nijmegen



BENU tot 1 januari 2025

- FTO SMR + Stoptober
- BENU Gezondheidscheck



Apotheek de Waal Lent vanaf 2025

Samenwerking opzoeken in de regio

- Kennismaking huisartsen:
 - *Arts en Leefstijl huisarts: Heleen de Gier, leefstijlgeneeskunde*
- BBQ 12,5 jaar Thermion (23-01-2025) alle zorgverleners
 - *Leefstijlloket*
- Benzomoe project



Apotheek de Waal 

Gezondheidscheck in Apotheek BENU Atlantis



<https://www.benu.nl/gezondheid/gezonde-leefstijl>



BENU BENU Gezondheidscheck **Uw gezondheid**

Naam: _____ Datum: _____

Adres: _____

1. Bloeddruk **Normaal** **Uw score**

Arteriële: 120/80 mmHg

Venose: 120/80 mmHg

2. Bloedsuiker **Normaal** **Uw score**

Hemoglobine A1c: 5,7% (normaal)

Faste suiker: 5,7 mmol/l (normaal)

3. Cholesterol **Normaal** **Uw score**

HDL: 1,0 mmol/l (normaal)

LDL: 3,0 mmol/l (normaal)

Triglyceriden: 1,7 mmol/l (normaal)

Totaal cholesterol: 5,2 mmol/l (normaal)

5 meetwaarden

- HDL
- Triglyceriden
- Bloeddruk
- Buikomvang
- Glucose

BENU BENU Gezondheidscheck **Uw leefstijl**

Naam: _____ Datum: _____

Adres: _____

1. Voeding **Normaal** **Uw score**

Calorieën: 2000 kcal per dag

Proteïne: 50 gram per dag

Voer vezels: 30 gram per dag

2. Bewegen **Normaal** **Uw score**

Wandelen: 30 minuten per dag

Hardlopen: 30 minuten per week

3. Roken **Normaal** **Uw score**

Rookt: Ja Nee

4. Alcohol **Normaal** **Uw score**

Alcohol: 10 glazen per week

5. Slapen en ontspanning **Normaal** **Uw score**

Slapen: 7 uur

5 leefstijlvragen

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

BUIKOMVANG

Wichtig weten

Buikomvang is een maat voor de hoeveelheid vet op de buik. Het is een belangrijke indicator voor de gezondheid. Een te grote buikomvang kan leiden tot problemen met de gezondheid.

Wat is de buikomvang? De buikomvang is de afstand van de navel tot de heup. Het wordt gemeten met een meetlint.

Wat is de normale buikomvang? De normale buikomvang is kleiner dan 94 cm voor mannen en kleiner dan 80 cm voor vrouwen.

Wat is de gevaarlijke buikomvang? De gevaarlijke buikomvang is groter dan 102 cm voor mannen en groter dan 88 cm voor vrouwen.

Wat kan een te grote buikomvang veroorzaken? Een te grote buikomvang kan leiden tot problemen met de gezondheid, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas.

Wat kan ik doen om mijn buikomvang te verkleinen? Je kunt je buikomvang verkleinen door te bewegen, gezond te eten en te stoppen met roken.

Wat is de buikomvang op peil? De buikomvang op peil is kleiner dan 94 cm voor mannen en kleiner dan 80 cm voor vrouwen.

10x toelichting & advies

Ondersteuning

Materialen

Opleiding/uitleg assistente

Foldermateriaal

Belemmeringen

Kosten

Vergoeding (ASR/ONVZ)

Toekomst zonder vergoeding?

BENU GEZONDHEIDSCHECK
Bewustwordingsdagboek



BENU. Ieder mens, andere zorg



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

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



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



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



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.



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

“Ik vind het mooi dat apothekers actief aanhaken bij de gecombineerde leefstijlinterventies”, zegt Maarten van Ooijen. “Dat verdient een groot compliment.”

De Vereniging van leefstijlapothekers heeft inmiddels meer dan 180 leden.

“Supergaaf. Echt heel goed. Ik zag dat ze ook gezondheidschecks doen in de apotheek. Heel mooi. Dit sluit naadloos aan op de brede beweging van preventie die in de zorg ontstaat. Ik denk ook dat we met elkaar moeten nadenken over wat apothekers misschien nog nodig hebben van ons, de overheid, om die rol verder te kunnen versterken.”

Preventief gezondheidsonderzoek : Metabool syndroom



Gezondheids-APK



Diabetes
Risicotest!

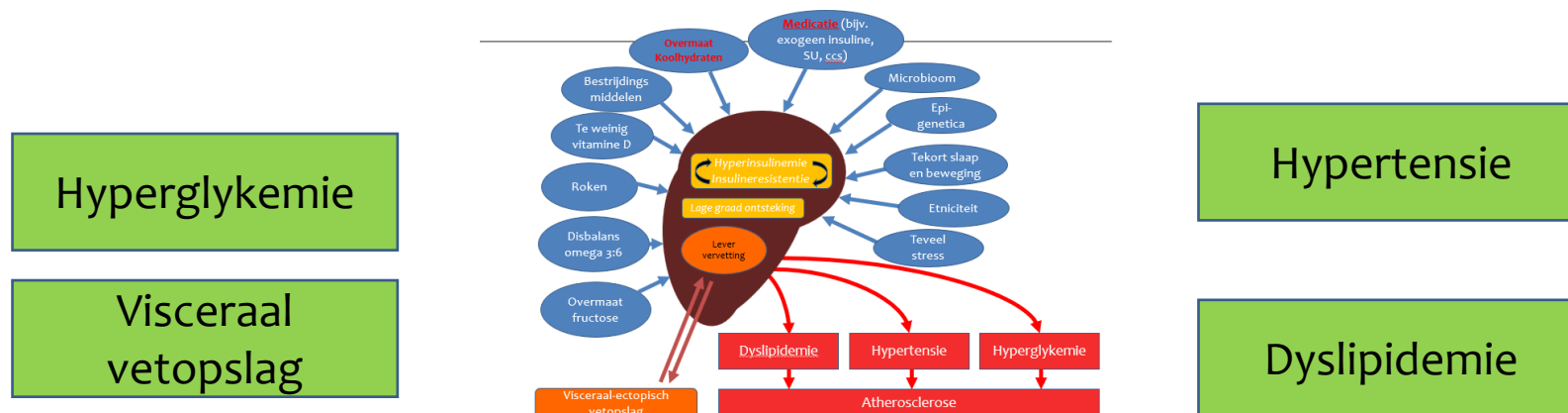
Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

- Bent u 45 jaar of ouder?
- Of bent u van Hindoestaanse of Creoolse afkomst en 35 jaar of ouder?

Doe de Diabetes Risicotest!



Alle checks zoeken naar: Het *Metabool syndroom*



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

* en/of medicatie

** Afkapwaarden volgens de richtlijnen van de NHG Standaard. Verschillende partijen in de markt hanteren verschillende afkapwaarden

		Capillair bloed (mmol/l)	Veneus plasma (mmol/l)
Normaal	nuchtere glucose	< 5.6	< 6.1
Gestoorde nuchtere glucose	nuchtere glucose	5.6–6.0	6.1–6.9
Diabetes Mellitus	nuchtere glucose	> 6.0	> 6.9
	niet nuchtere glucose	>11.0	> 11.0

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		
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)

- Wering geldzaken
- 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+HDL	< 1
Buikomvang/lengte	< 0,5

LeApo
DE 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, zwarte koffie of (ruisend) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd fastfoodtypes
- Eet maximaal 250 gram groenten en 2 appels 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 eenvoudige lichaamsbewegingen zoals traptrekgangen
- 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 (zorgvrij) vereniging

Middelen

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

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

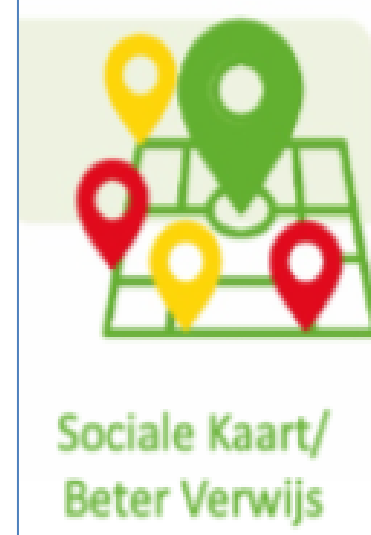
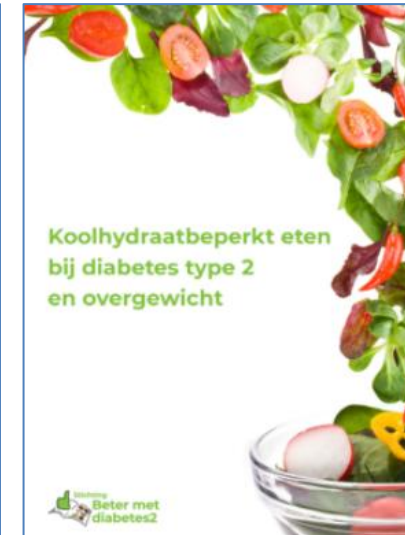
Houd een regelmatig slaapritme aan

- Slaap in een koel, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een airconditioner 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 wel mogelijk om de gezondheid te verbeteren. Het is belangrijk om de meetwaarden te verbeteren. Het is belangrijk om de gezondheid te verbeteren. Het is belangrijk om de meetwaarden te verbeteren. Het is belangrijk om de gezondheid te verbeteren.

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



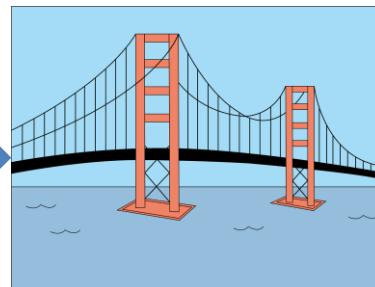
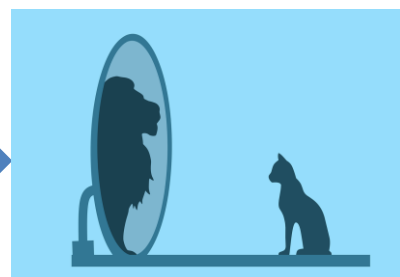
Geïndiceerde preventie:

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

Samenwerken!!



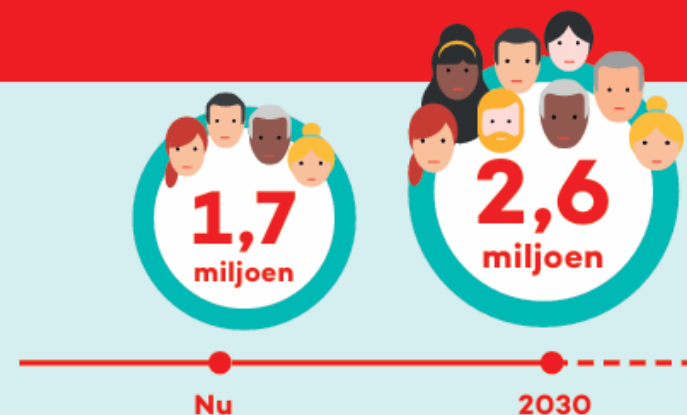
Hartstichting checkpunten

Feiten en cijfers

Wat zijn Hartstichting checkpunten?
Hartstichting checkpunten zijn plekken waar mensen gratis hun bloeddruk, cholesterol, bloedsuiker, BMI en buikomvang kunnen laten meten en waar ze bijpassende tips krijgen voor een hartgezond leven. De checkpunten staan in buurthuizen, kerken, moskeeën, sportscholen, winkels en andere openbare plekken door heel Nederland.

Actie hard nodig

Hart- en vaatziekten zijn in Nederland de tweede grootste doodsoorzaak. Elke dag sterven er **106** mensen aan hart- en vaatziekten. Zo'n **1,7 miljoen** mensen hebben op dit moment een hart- of vaatziekte. Komen we niet in actie, dan stijgt dit aantal naar **2,6 miljoen patiënten in 2030**.



Frankrijk zet in op preventie

Bij onze zuiderburen is onlangs een nieuw volksgezondheidsprogramma gelanceerd waarmee apothekers vergoed kunnen worden om een balans op te maken van de gezondheidstoestand en de levensgewoonten van hun patiënten, en dat op verschillende sleutelmomenten in hun leven.

Het succes van het pilootproject dat eind 2023 in de regio Hauts-de-France werd uitgerold, heeft het Franse ministerie van Volksgezondheid en de Ziekteverzekering ervan overtuigd het programma 'Mon Bilan Prévention' ('Mijn preventieve check-up') nu in heel Frankrijk te lanceren. Voortaan kan elke Franse inwoner die bij de ziekteverzekering is aangesloten een preventieafspraken maken op verschillende sleutelleeftijden. Een arts, verpleger, vroedvrouw of apotheker kan dan een gezondheidscheck uitvoeren.

De rol van de apothekers

Net zoals bij ons spelen de apothekers in Frankrijk een centrale rol bij de sensibilisering en preventie op het vlak van de gezondheid. Maar dankzij de nieuwe dienst kan dit facet van het werk in de Franse officina's nu worden omkaderd (en vergoed!).

nen van verschillende verslavingen zoals roken en alcohol.

In functie van de leeftijd van de persoon kunnen de apothekers ook herhalingsinertingen en kankeropsporing voorstellen. Patiënten kunnen ook onderwerpen ter sprake brengen die voor hen belangrijk zijn: seksuele gezondheid, menopauze, vereenzamingsgevoel, het voorkomen van verlies van zelfstandigheid...

Geen verplichte vorming

In Frankrijk is geen enkele aanvullende opleiding vereist om deze check-ups uit te voeren. De zorgverleners hebben echter wel gratis toegang tot een specifiek e-learningplatform en tot verschillende fiches en tools waarin de grote preventiethema's aan bod komen.

Het is een mooie erkenning voor



Beoogde leeftijdsgroepen

Met dit initiatief wil het Franse ministerie van Volksgezondheid enkele specifieke leeftijdsgroepen uitlichten: 18-25 jaar, 45-50 jaar, 60-65 jaar en 70-75 jaar. Indien de patiënt tot een van die catego-

Samen gezond in Deventer

Valpreventieproject van de gemeente Deventer in samenwerking met de Coöperatieve Apothekersvereniging Deventer en Omstreken

Aanleiding

- Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen.
- Iedere vijf minuten maakt een 65-plusser een val waardoor hij of zij naar de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis moet.
- Medicatiegebruik blijkt 1 van de 13 factoren op een verhoogd valrisico. Apothekers kunnen het valrisico bij ouderen verminderen door hen hierop te attenderen.
- De apotheek heeft veelvuldig contact met de doelgroep tijdens de verstrekking van medicatie

Aanpak

- Bij ouderen vanaf 65 jaar wordt gedurende 3 maanden, een sticker geplakt om te attenderen op een toegenomen valrisico.
- Bij een groot valrisico, dwz gebruik van meer dan 2 middelen die het valrisico doen toenemen, wordt actief een valrisico test en informatie aangeboden
- Afname valrisico test door apotheek medewerker
- Aan iedere cliënt verstrekking van de informatiefolder van veiligheidNL
- Afhankelijk van de uitkomst van de valrisico test aanmelding bij een gecertificeerde fysiotherapeut
- Beoordeling op valrisico verhogende medicatie door apotheker

PRISMA

Pro-actief Interdisciplinair Self-Management

Drs. Mieke van Hattum

Achtergrond

- ▶ Ieder mens met een chronische ziekte of verhoogde kans daarop heeft recht op educatie, steun en begeleiding in het maken van keuzes mbt leefstijl en omgaan met ziekterisico's
- ▶ De nadruk ligt op hoop, eigen invloed en eigen verantwoordelijkheid.
- ▶ In twee dagdelen wordt een training gegeven door twee geschoolde hulpverleners aan 4 tot 6 patiënten en hun partner.

uitgangspunten

- ▶ actieve deelname
- ▶ interactie en discussie
- ▶ eigen verhaal
- ▶ omgang met ziekte

Gevolgd door individuele begeleiding op basis van het gemaakte actieplan van de deelnemer

- ▶ Binnen WoerdenGezond is 20.000 euro beschikbaar gemaakt voor dit traject
- ▶ Afhankelijk van individuele doelen kunnen diverse zorgverleners worden ingeschakeld
- ▶ Rol van apotheker bij training en demedicalisering door koolhydraatbeperking

Infomarkt

Wilma Doppenberg
Apotheek Holtenbroek

Gezond ouder worden? Hoe dan!



Huisartsenpraktijk Huisarts@Holtenbroek organiseert een informatie markt met als onderwerp:

Gezond ouder worden, hoe dan!?

Hier is veel over te zeggen en te melden.

Wilt u meer weten over voeding, beweging, psychisch gezond blijven, medicatie en nog vele andere onderwerpen, dan bent u van harte welkom!

Wilt u weten hoe uw bloedsuiker is? Kom dan naar deze inspirerende avond, die u niet mag missen!

De koffiethee staat voor u klaar en u krijgt een leuke attentie.

Wij hopen op een mooie opkomst.



Wanneer : 24 september 2024

Waar : Straussplein 5

Hoe laat : 18.30-20.30 uur

Wilt u zich bij voorkeur aanmelden door een mail te sturen naar:

alies@huisarts-holtenbroek.nl

Het is voldoende om in het onderwerp te vermelden dat u aanwezig bent en met hoeveel personen.

PLAN VAN AANPAK IN DE APOTHEEK


- Focus op nieuwe diabetes patiënten
 - Bij eerste uitgifte gesprek benaderen voor een leefstijlgesprek
 - Voorbereiding gesprek iom huisarts
 - Het gesprek
-

HET GESPREK

- Begrijpend uitleggen hoe diabetes is ontstaan igv deze specifieke patiënt
 - Uitleggen hoe verandering in leefstijl uitleg kan hebben op het verloop van de ziekte
 - Concrete toepasbare veranderingen kiezen
 - Evaluatie na 3 maanden
-

PERSOONLIJKE ERVARING

- Voeding
- Bewegen
- Slaap
- Resultaat
- Omgang met terugval

- 
- **Project leefstijl en medicatie**
 - **Het doel is om cliënten langer vitaal en gezond te houden.**
 - **Start in januari 2025 een project van 5 tot 8 maanden met een leefstijlapotheeker (Project is al gaande)**
 - **Dit project richt zich op leefstijl en het effect van medicatieaanpassingen.**
 - **In samenwerking met huisartsen, diëtisten en POHS**

Preventie is immers beter dan genezen.