Praktijkdag apothekers

SAGO
Samenwerkende Apothekers
Gooi en Omstreken

Woensdag 16 April 2025

SAGO
Samenwerkende Apothekers
Gooi en Omstreken

Inleiding - Hanny Serbée

Indeling dag (1/2)

Tijd	Onderwerp	Naam sprekers
09:00-09:10	Inleiding	Hanny Serbée - SAGO
09:10-09:30	Transities	Rogier Larik - Opleider
09:30-09:50	Wijkontwikkeling	Femke Seesing (manager wijkontw.) - RHOGO
09:50-10:15	Gezondheidscheck & Benzomoe	Heleen Kuijper (apotheker) - SAGO
10:15-10:30	pauze	--
10:30-11:00	Valpreventie	Julia Kee - GGD & Thérèse Troost - RHOGO
11:00-11:30	Stoppen met roken	Jessica Ditman & Arianne van Dam - Stoppen met roken coach
11:30-12:00	Voeding & Diëtetiek	Fiona Veenendaal - Voedingskundige/ diëtist
12:15-13:00	lunchpauze	--

SAGO
Samenwerkende Apothekers
Gooi en Omstreken

Indeling dag (2/2)

Tijd	Onderwerp	Sprekers
13:00-13:30	Alcohol preventie	Dagmar Lips - Jellinek Preventie
13:30-14:00	GLI	Jessica Ditman - GLI coach
14:00-14:20	Slapen & Benzomoe	Susanne Renkema - Slaapcoach
14:20-15:00	Welzijn/ Welzijn op recept	Serena Stad & Merle Freink - Versa Welzijn
15:00-15:05	Data	Hanny Serbée - SAGO
15:25-15:40	pauze	--
16:00-16:30	Blue zones en zingeving	Rogier Larik - Opleider
16:30-17:00	Eindtoets en certificaat	Rogier Larik - Opleider

SAGO
Samenwerkende Apothekers
Gooi en Omstreken

Opleidingsdag 6

Roken, alcohol, blue zones & zingeving

“Is er nog nieuws?”

Roken en alcoholgebruik afgenomen sinds 2014 overgewicht gelijk gebleven

21-3-2025 06:30

© ANP / Kick Smeets Fotografie

Centraal Bureau voor de Statistiek

Stabilisatie van overgewicht, maar toename van obesitas

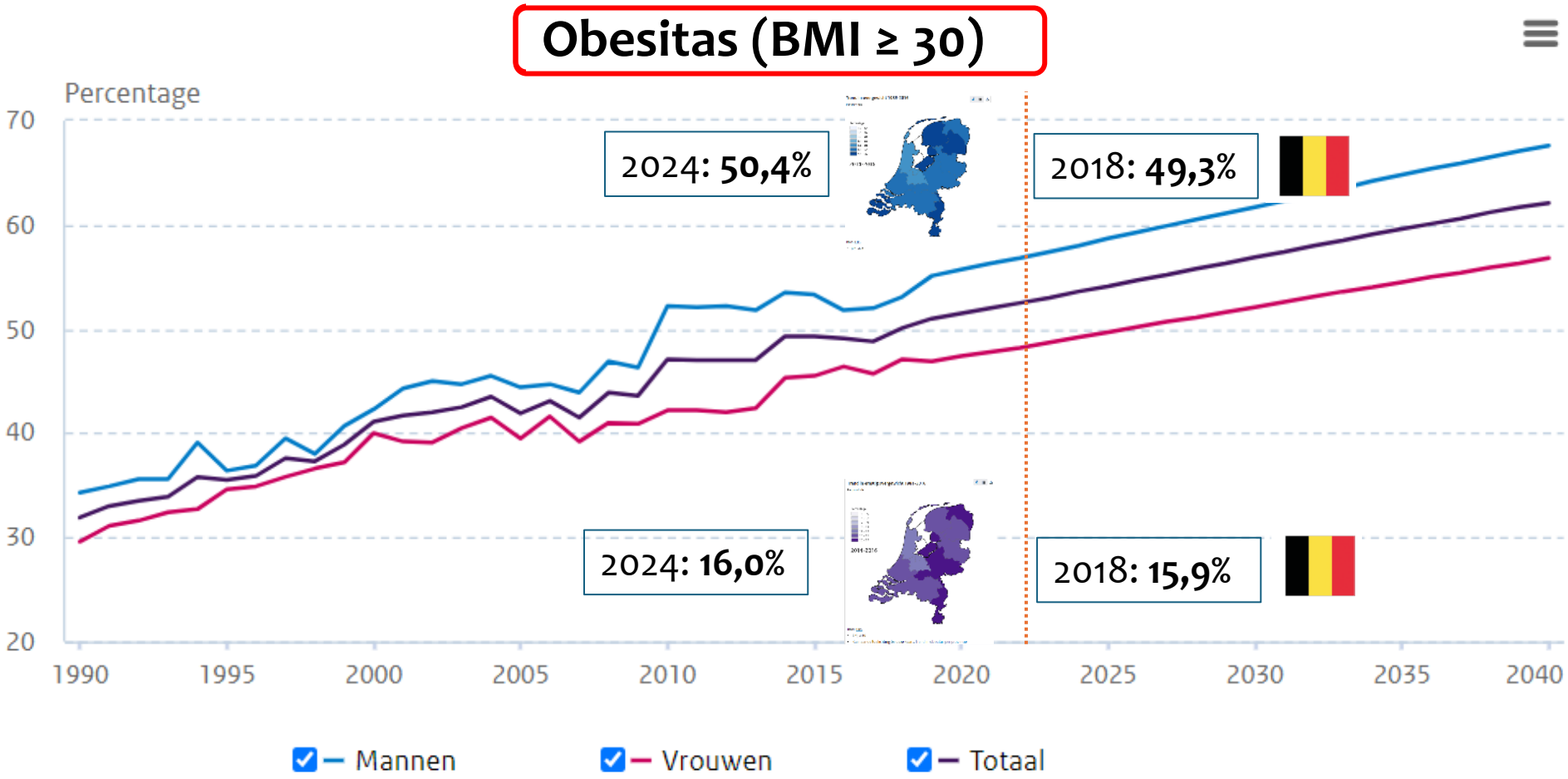
Het aandeel volwassenen met overgewicht (BMI > 25) is de afgelopen 10 jaar ongeveer gelijk gebleven rond 50 procent. Het percentage volwassenen met obesitas (BMI > 30) is wel toegenomen: van 13 procent in 2014 naar 16 procent in 2024. Roken en alcoholgebruik zijn afgenomen. Dit blijkt uit nieuwe cijfers uit de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2024, van het CBS, in samenwerking met het RIVM, het Trimbos-instituut en Pharos.

Invloed van opleiding en inkomen

Er is een verband tussen overgewicht en het onderwijsniveau. Mensen van 25 jaar of ouder met basisonderwijs of een vmbo-diploma, hebben vaker overgewicht (65 procent) dan hbo'ers en universitair geschoolden (43 procent met overgewicht). Overgewicht hangt ook samen met het inkomen: mensen met een lager inkomen hebben in verhouding vaker overgewicht. Maar de verschillen in overgewicht tussen mensen met hogere en lagere inkomens zijn bijna helemaal te verklaren door een verschil in onderwijsniveau.

Centraal Bureau voor de Statistiek

Trendscenario: Heeft de Nederland een probleem?



In 2040 heeft naar verwachting **62%** van de volwassen Nederlanders overgewicht (bron: VTV 2018);

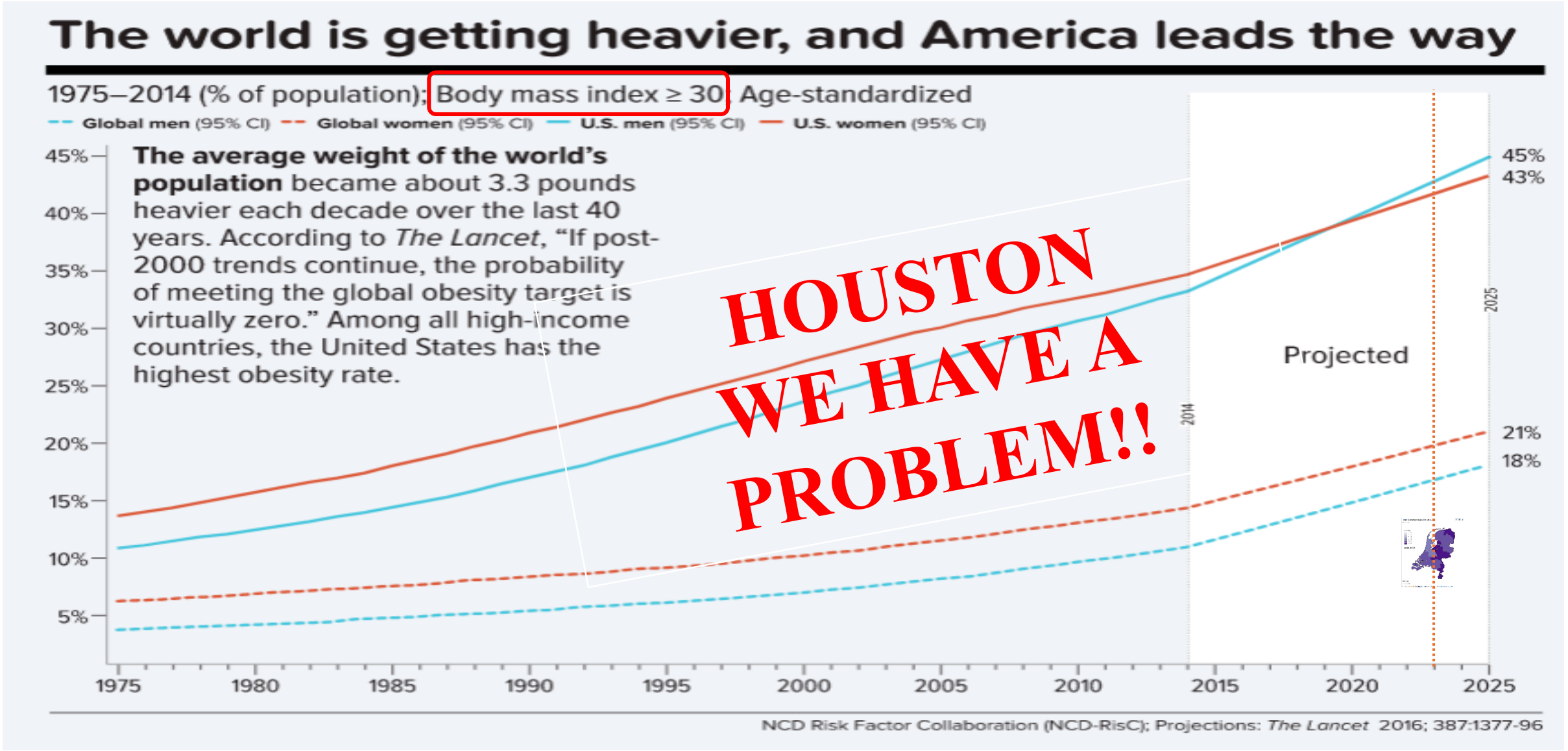
Bron: CBS, RIVM

Uit de Gezondheidsenquête 2018 blijken volgende cijfers:

- Gemiddelde BMI bij de volwassen bevolking (18 jaar en ouder): 25,5
- Percentage van de volwassen bevolking met overgewicht (BMI ≥ 25): 49,3%
- Percentage van de volwassen bevolking dat obees is (BMI ≥ 30): 15,9%

https://www.sciensano.be/nl/gezondheidsonderwerpen/obesitas/cijfers#:~:text=Overgewicht%20en%20obesitas%20in%20Belgi%C3%AB&text=Percentage%20van%20de%20volwassen%20bevolking,met%20obesitas%3A%205%2C8%25

En ook wij moeten en willen aan de bak! Want?



Obesitas 2021: 17% van de vrouwen en 12% van de mannen (CBS: https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2022/hoeveel-volwassenen-hebben-overgewicht/)

En ook wij moeten en willen aan de bak! Want?

Netherlands

WORLD OBESITY

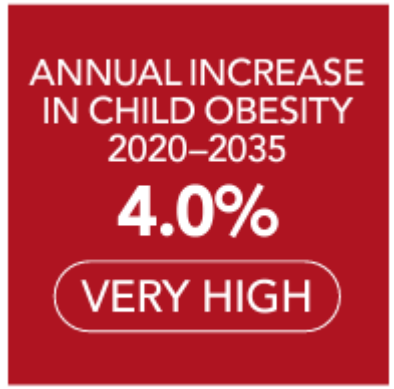
Als er niets verandert, zal 38% van de volwassen Nederlanders obesitas hebben in 2035. Dat voorspelt de World Obesity Federation.

1 februari 2022

Kosten overgewicht en obesitas ruim €79 miljard per jaar

De totale kosten van overgewicht en obesitas bij volwassenen in Nederland zijn bijna €11.500 per volwassene met overgewicht/obesitas per jaar. Dit leidt tot een totale kostenpost voor Nederland van ruim €79 miljard per jaar. Dit is de uitkomst van de in januari 2022 gepubliceerde Nederlandse studie *Burden of disease study of overweight and obesity; the societal impact in terms of cost-of-illness and health-related quality of life*.

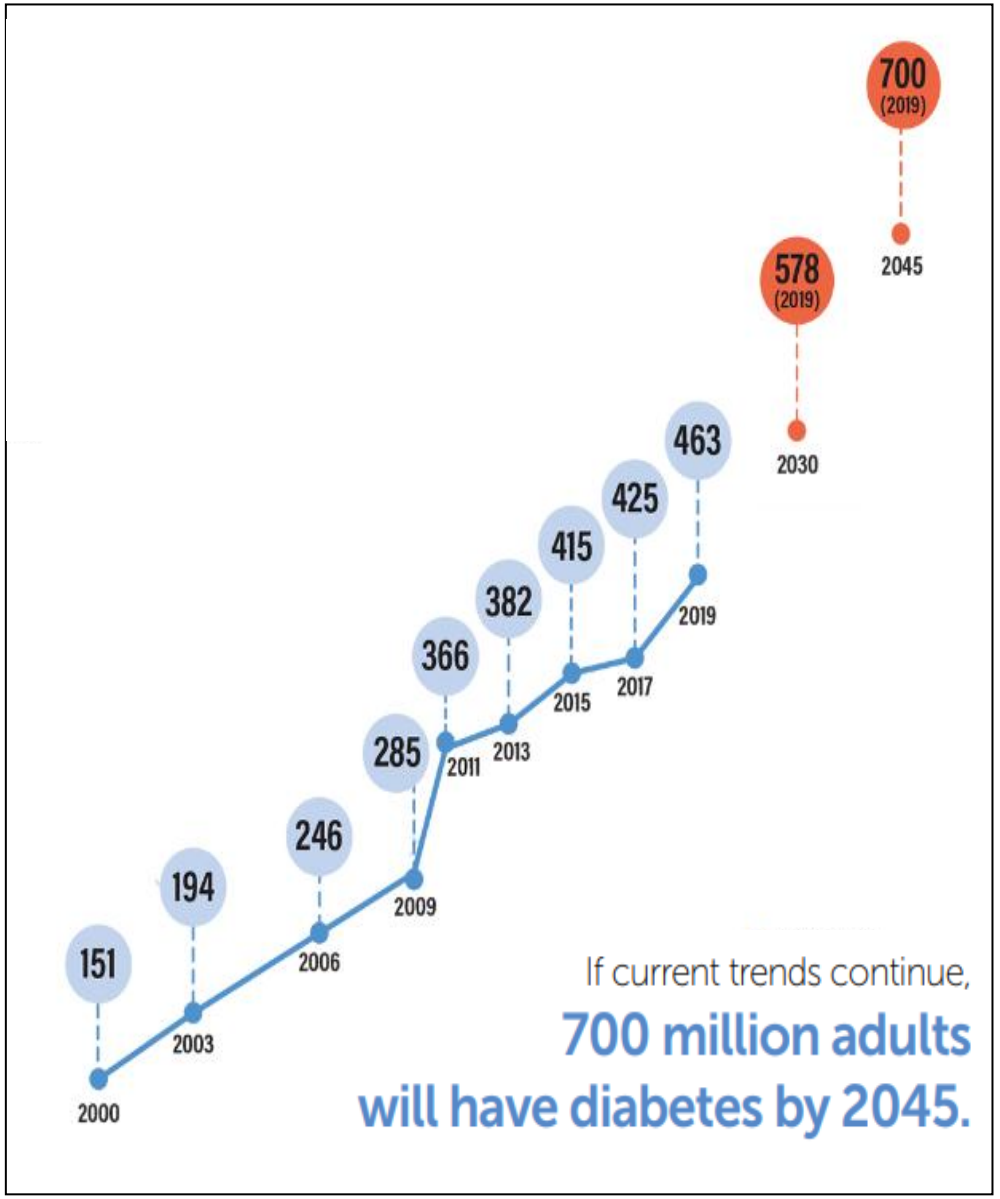
Maastricht University



THE HAGUE
WE HAVE A PROBLEM!!

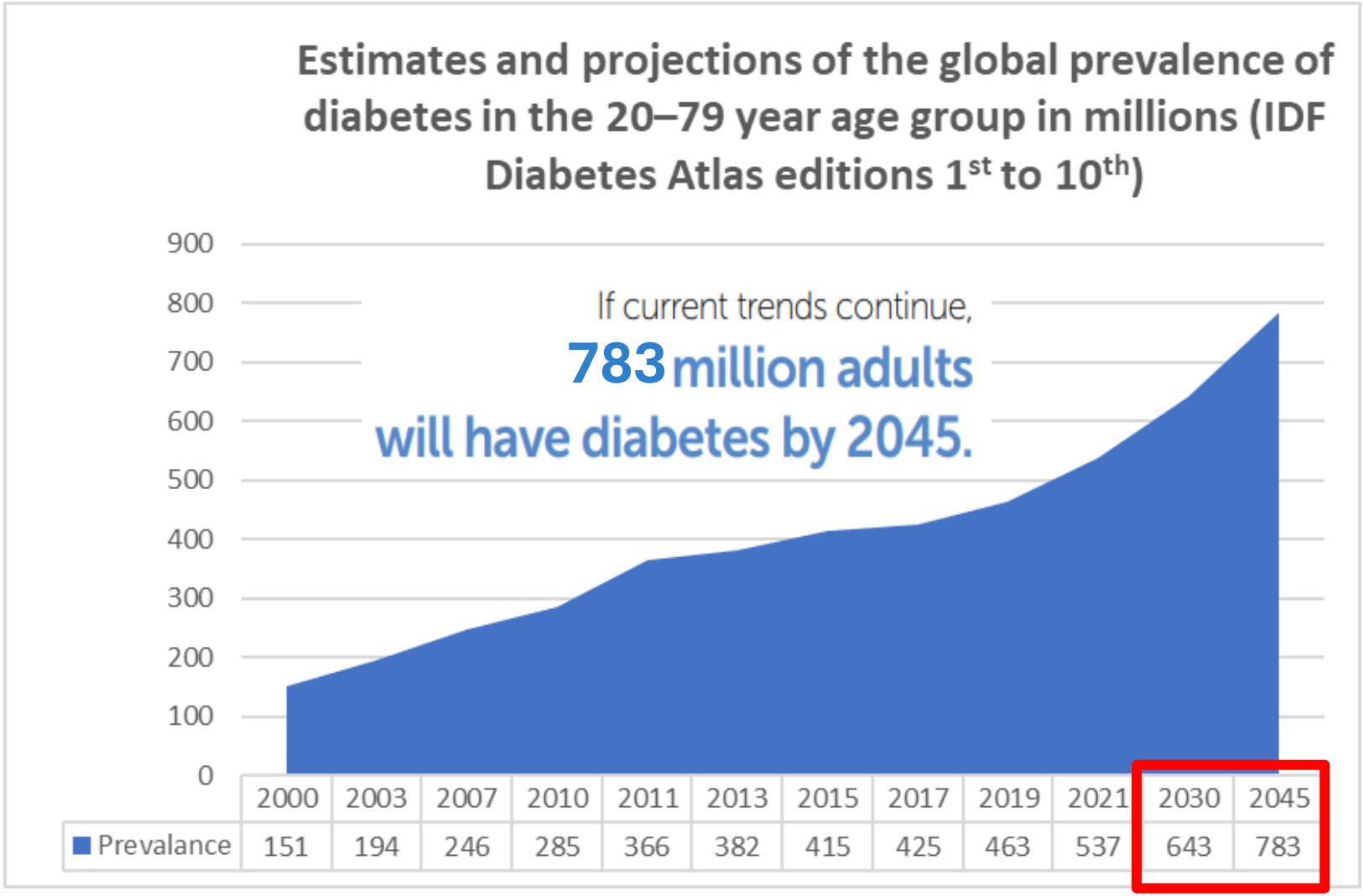
Bron: https://www.maastrichtuniversity.nl/nl/nieuws/kosten-overgewicht-en-obesitas-ruim-%E2%82%AC79-miljard-jaar en https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf

Heeft Nederland en de wereld een probleem?



Bron: International Diabetes Federation (https://www.diabetesatlas.org/en/

Heeft Nederland en de wereld een probleem?

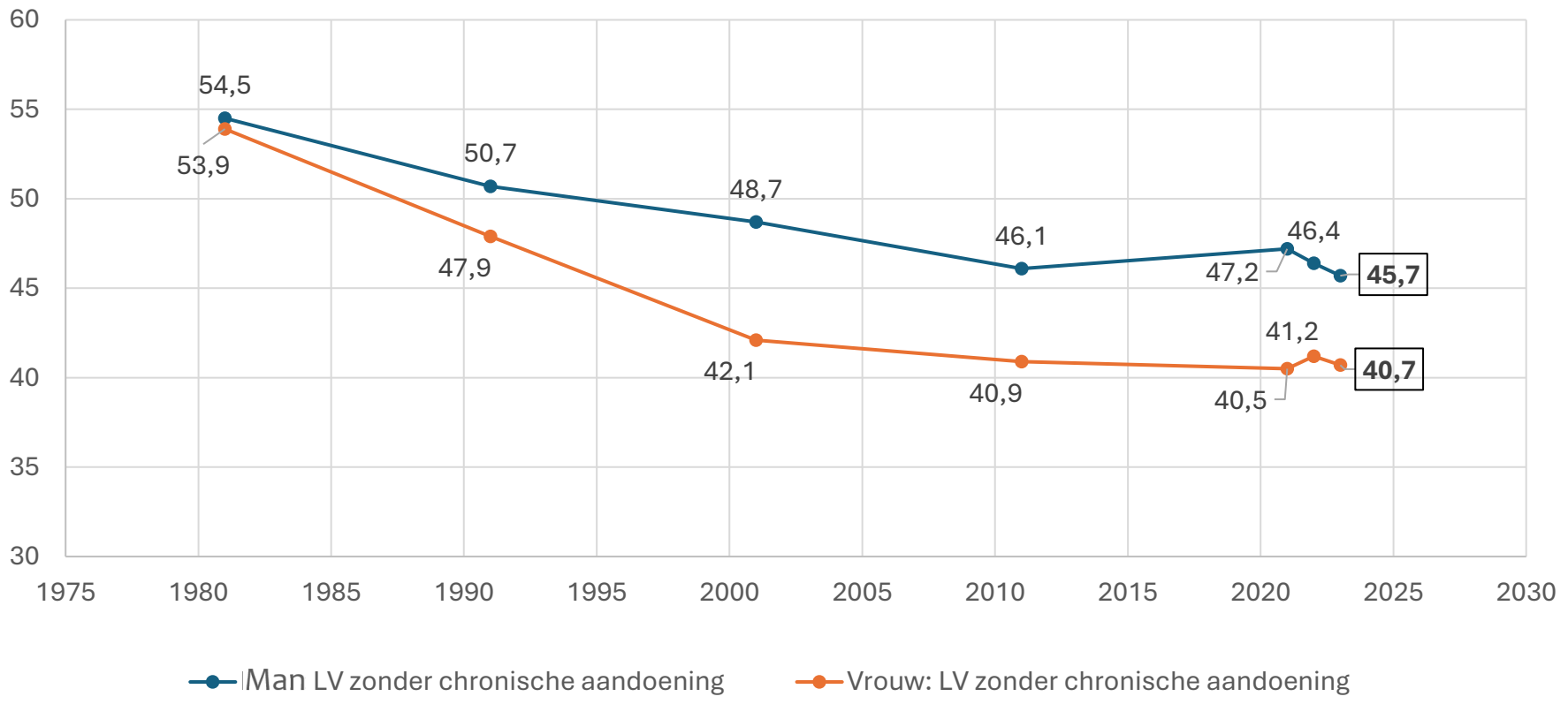


Bron: International Diabetes Federation (https://diabetesatlas.org/data/en/world/)

Heeft Nederland een probleem?

125 jaar Centraal Bureau voor de Statistiek

Gezonde levensverwachting; vanaf 1981



Bron: https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/71950ned

Moeten we die kant op?

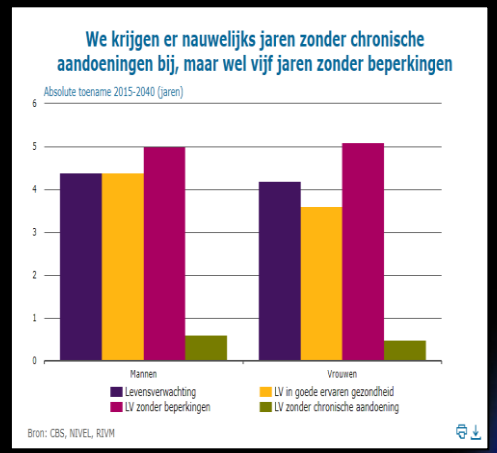
Ontwikkelingen in de zorg tussen nu en 2040

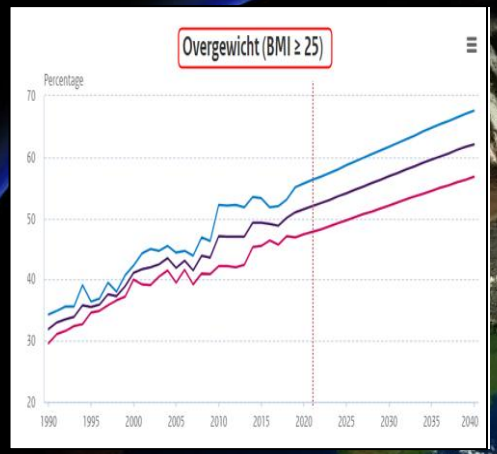
	Nu*	2040
Levensverwachting bij geboorte	81,5 jaar	86 jaar
Levensverwachting in goede gezondheid		
vrouwen	63,4 jaar	67,0 jaar
mannen	65,0 jaar	69,5 jaar
Aandeel mensen dat zich gezond voelt		
lagere sociaal-economische status	60,4 procent	52,7 procent
hogere sociaal-economische status	86,2 procent	84,9 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

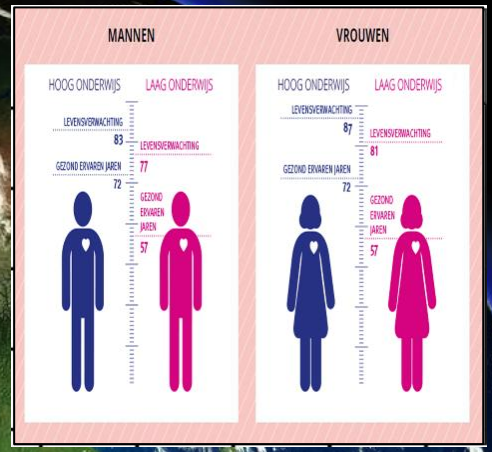
* Meest recente jaar waarvoor vergelijkbare gegevens gepubliceerd zijn.

Bronnen: CBS, RIVM, VWS.

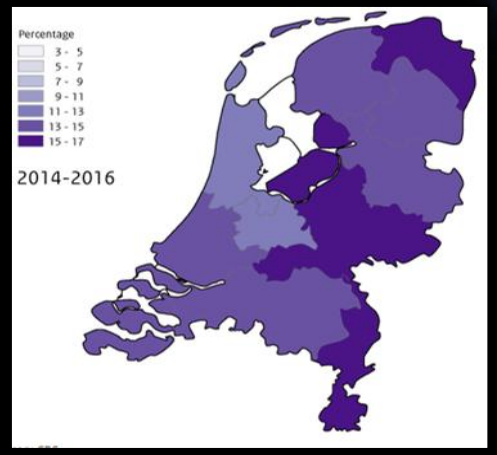
https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2020/zorg-voor-de-toekomst.pdf

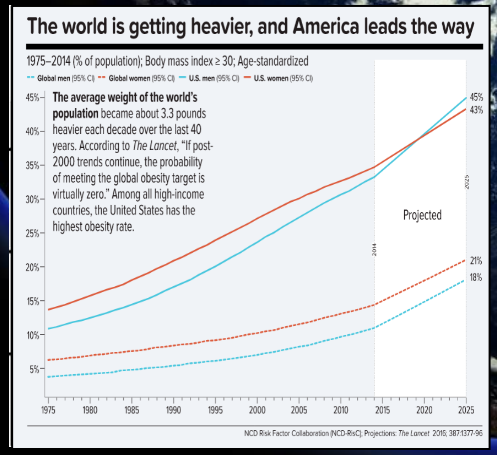


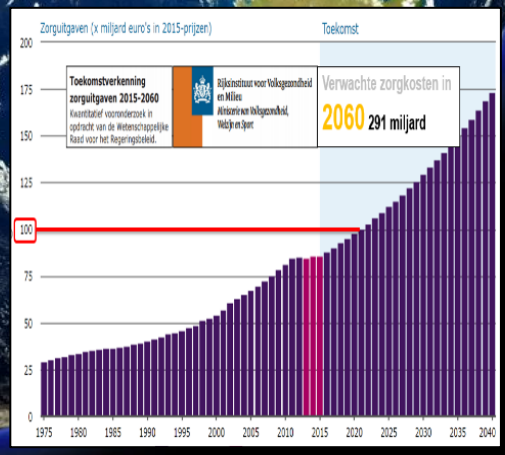


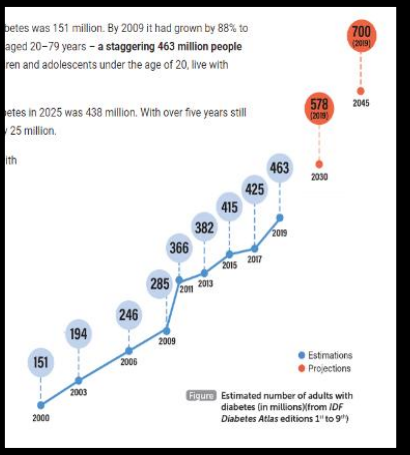


Keiharde cijfers die zeggen dat er iets aan de hand is!!!!









https://academic.oup.com/bioscience/advance-article/doi/10.1093/biosci/biae087/7808595?login=false

POTENTIE VAN LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

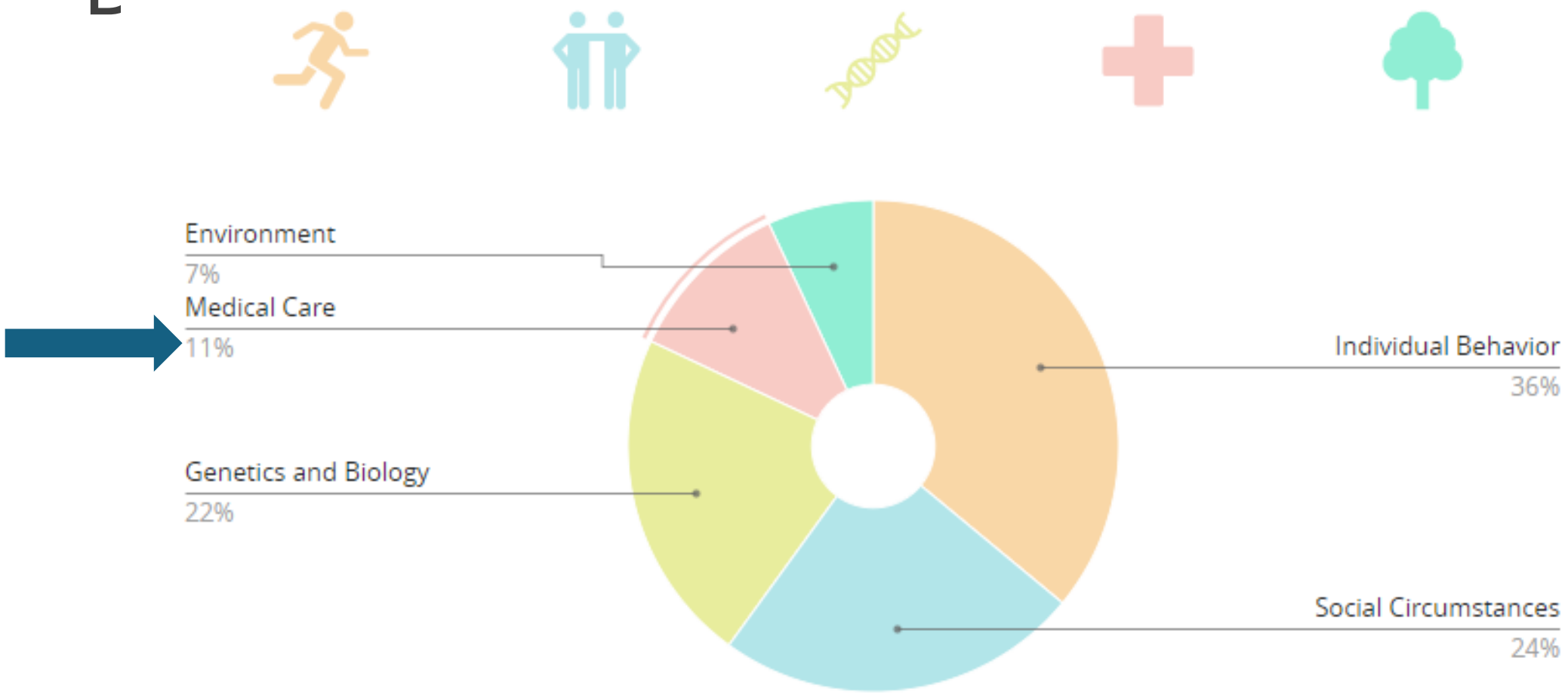
kenniscentrum sport & bewegen

Bron:
https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10404&m=1625722666&action=file.download

Kunnen we geld besparen?

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!

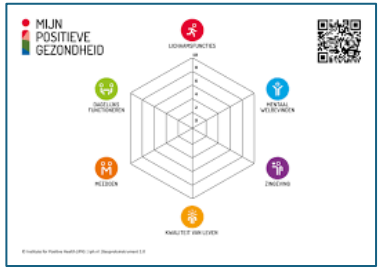
D n



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.

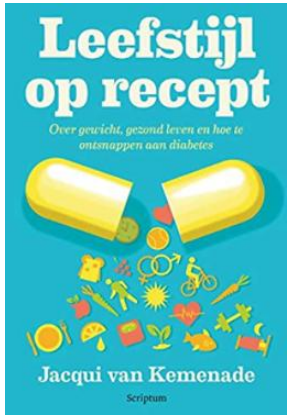
Bron: Choi E, Sonin J. 2019. GoInvo https://www.goinvo.com/vision/determinants-of-health/

Ja Ja! En daarom zijn er veel initiatieven



2diabeat

Welzijn op Recept
Landelijk kennisnetwerk



LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

Benzomoe®
Ondersteuning bij slapen

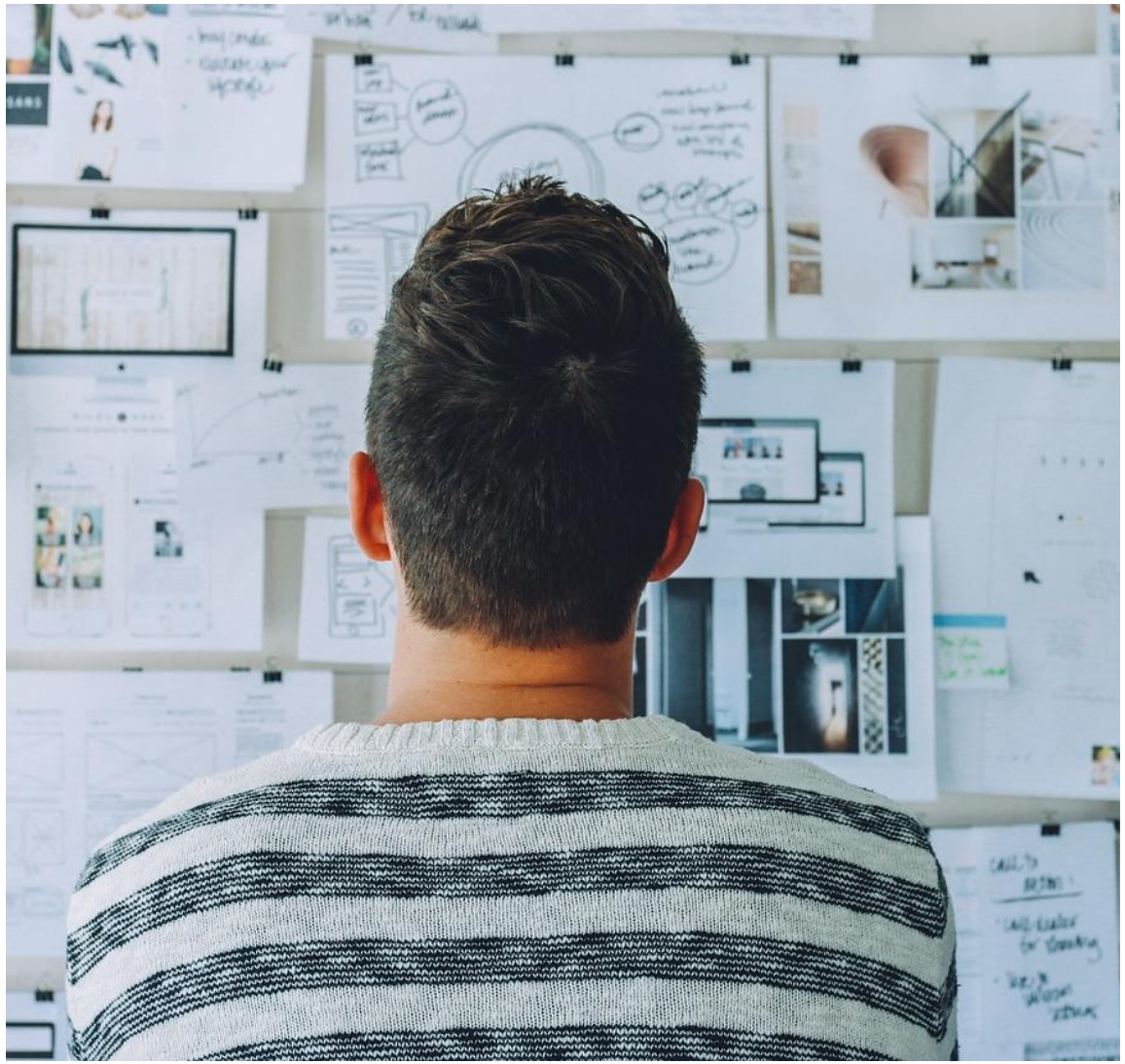
Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

Hulp apotheek bij stoppen met roken blijkt effectief

Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alphega en Boots apotheken laat zien dat 71% direct na de behandeling stopte met roken en dat 65% drie maanden later nog altijd niet rookte. Op dit moment vergoedt alleen zorgverzekeraar CZ deze behandeling door apothekers

Auteurs **Onno van Schayck**, **Daphne van Wissen**, **Marianne Glimmerveen**, **Rik Bes** en **Henk Vermaat**

Projecten en de praktijk



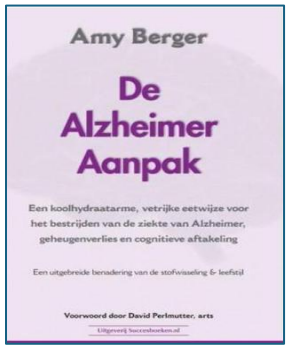
Toekomstbeeld

gezondheidshuis

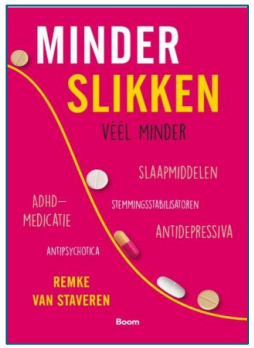
1e verstrekking
2e verstrekking
Vervolg verstrekking
Baxter-consult
Afbouwbegeleiding-consult
Zelfzorg-consult
Nier-gesprek
Inhalatie-consult
Medicatie-review
Jaargesprek

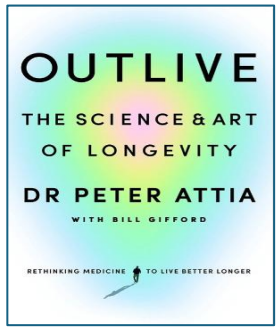
Bloeddruk meten
Gezondheidscheck
Leefstijlgesprek
Advies leefstijlaanbod in wijk
Medicatiescreening GLIM
Opname-ontslag ZKH
MetS check bij medicijngebruik
Bijwerkingen-consult
Consult met diëtiste
Consult met leefstijlcoach
Vaccinatie
Stoppen met roken begeleiding

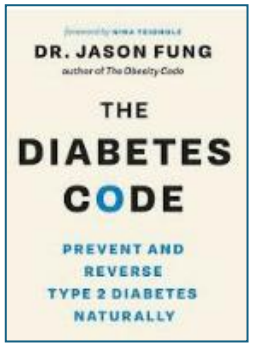
https://careforcure.nl/gezondheidshuis/

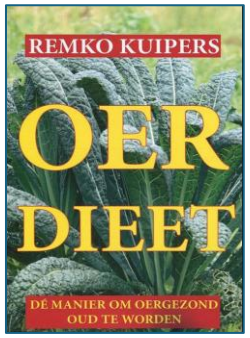

Amy Berger
De Alzheimer Aanpak
Een koolhydraatarme, vetrijke eetwijze voor het bestrijden van de ziekte van Alzheimer, geheugenverlies en cognitieve aftakeling
Een uitgebreide benadering van de stofwisseling & leefstil
Voorwoord door David Perlmutter, arts

Rudi Westendorp & David van Bodegom
OUD WORDEN IN DE PRAKTIJK
Laat de omgeving het werk doen

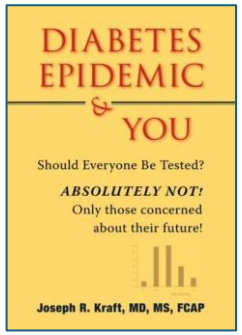

MINDER SLIKKEN
VEEL MINDER
SLAAPMIDDELEN
STEMMINGSSTABILISATOREN
ANTIDEPRESSIVA
ANTIPSYCHOTICA
ADHD-MEDICATIE
REMKE VAN STAVEREN
Boom


OUTLIVE
THE SCIENCE & ART OF LONGEVITY
DR PETER ATTIA
WITH BILL GIFFORD
RETHINKING MEDICINE TO LIVE BETTER LONGER

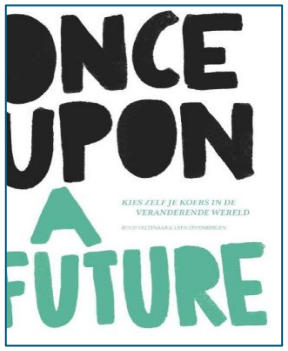

DR. JASON FUNG
author of The Obesity Code
THE DIABETES CODE
PREVENT AND REVERSE TYPE 2 DIABETES NATURALLY


REMKO KUIPERS
OER DIEET
DÉ MANIER OM OERGEZOND OUD TE WORDEN

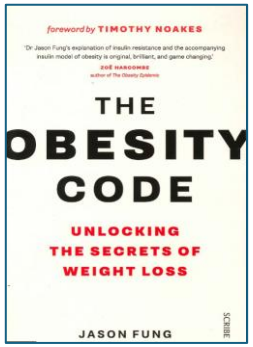
Mariëtte Boon & Liesbeth van Rossum
VET BELANGRIJK
Feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers


DIABETES EPIDEMIC & YOU
Should Everyone Be Tested?
ABSOLUTELY NOT!
Only those concerned about their future!
Joseph R. Kraft, MD, MS, FCAP

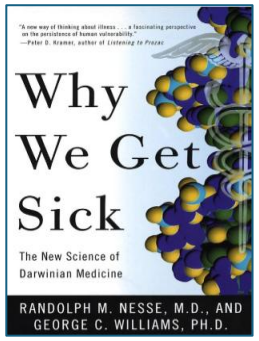
PAULINE DEKKER | WANDA DE KANTER
MET TEKENINGEN VAN MARNIX RUEB
MOTIVEREN KUN JE LEREN
GIDSEN NAAR GEZOND GEDRAG
HET HANDBOEK VOOR HULPVERLENERS
THOERIS

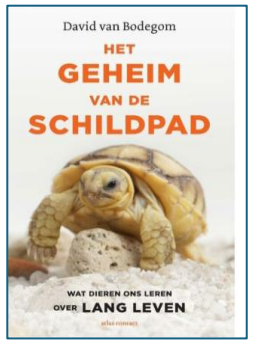

ONCE UPON A FUTURE
KIES ZELF JE KOERS IN DE VERANDERENDE WERELD

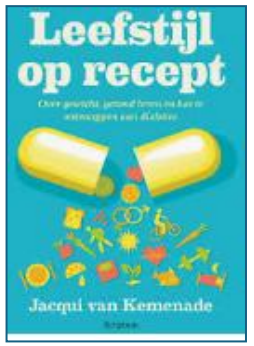
BRONNIE WARE
Als ik het leven over mocht doen
Een jonge vrouw op zoek naar de vijf belangrijkste levenslessen


foreword by TIMOTHY NOAKES
THE OBESITY CODE
UNLOCKING THE SECRETS OF WEIGHT LOSS
JASON FUNG
SCRIBE

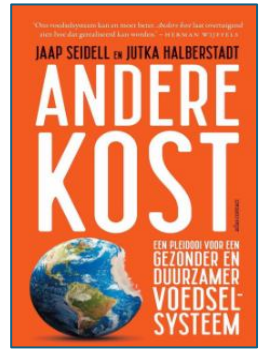
STUDEERDEN WIJ MEDICIJNEN OF GENEESKUNDE?
een nieuwe kijk op de aanpak van chronische aandoeningen
Lieneke van de Griendt

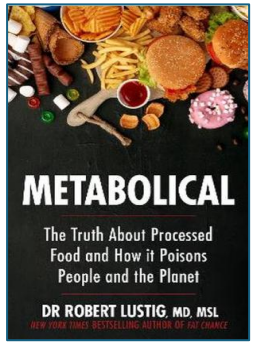

Why We Get Sick
The New Science of Darwinian Medicine
RANDOLPH M. NESSE, M.D., AND GEORGE C. WILLIAMS, PH.D.

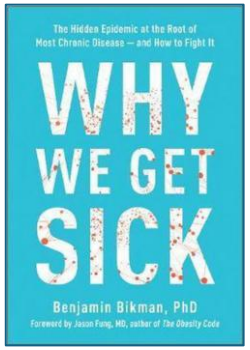

David van Bodegom
HET GEHEIM VAN DE SCHILDPAD
WAT DIEREN ONS LEREN OVER LANG LEVEN


Leefstijl op recept
Jacqui van Kemenade

JAAP SEIDELL | JUTKA HALBERSTADT
Het voedsellabyrint
EEN WEG UIT HET DOOLHOF VAN EETADVIEZEN EN -TRENDS


JAAP SEIDELL EN JUTKA HALBERSTADT
ANDERE KOST
EEN PLEIDOOI VOOR EEN GEZONDER EN DUURZAMER VOEDSELSYSTEEM


METABOLICAL
The Truth About Processed Food and How it Poisons People and the Planet
DR ROBERT LUSTIG, MD, MSL

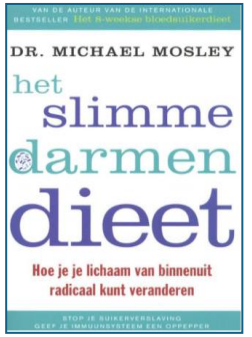

The Hidden Epidemic at the Root of Most Chronic Disease — and How to Fight It
WHY WE GET SICK
Benjamin Bikman, PhD
Foreword by Jason Fung, MD, author of The Obesity Code

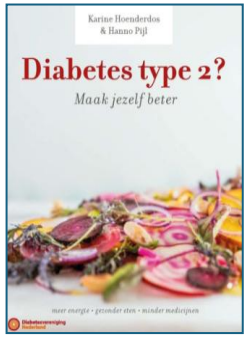
Yuval Noah Harari
Sapiens
Een kleine geschiedenis van de mensheid

Handboek leefstijlgeneeskunde
De basis voor iedere praktijk
Met praktijk-voorbeelden

AP DIJKSTERHUIS
Het slimme onbewuste
Denken met gevoel

WILLIAM CORTVRIENDT
KANKER VRIJ
Over ons gevecht tegen kanker en wat je zelf kunt doen
LUCHT

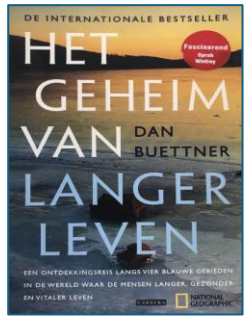

DR. MICHAEL MOSLEY
het slimme darmen dieet
Hoe je je lichaam van binnenuit radicaal kunt veranderen

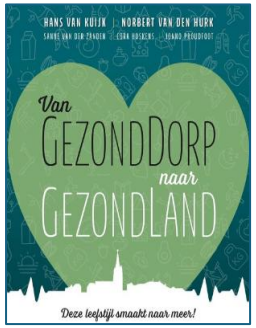

Karine Hoenderdos & Hanno Pijl
Diabetes type 2?
Maak jezelf beter

De cholesterol mythe
Een radicaal nieuwe visie op het ontstaan, voorkomen en omkeren van hart- en vaatziekten
Daan de Wit

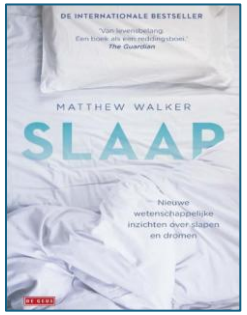
Kleine veranderingen, groot resultaat
Elementaire Gewoontes
Een makkelijke en bewezen manier om goede gewoontes te creëren en te breken met slechte gewoontes
James Clear

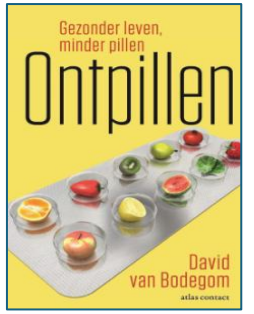
DAVID VAN BODEGOM & RUDI WESTENDORP
10 JAAR CADEAU
NIEUWE INZICHTEN OM LANGER GEZOND TE LEVEN


DE INTERNATIONALE BESTSELLER
HET GEHEIM VAN LANGER LEVEN
DAN BUETTNER
NATIONAL GEOGRAPHIC


HANS VAN KUIJK · NORBERT VAN DEN HURK
Van GezondDorp naar GezondLand
Deze leefstijl smaakt naar meer!

Slapen als een oermens!
Wat de evolutie ons leert over een goede slaap
dr. Merijn van de Laar

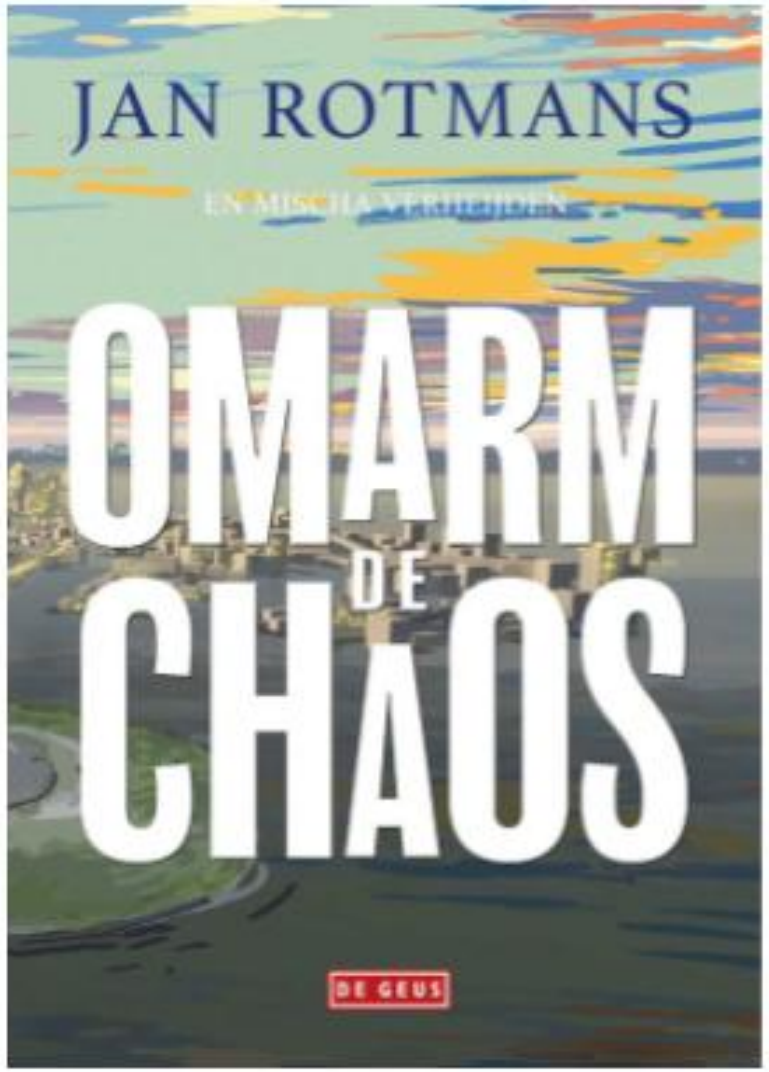

DE INTERNATIONALE BESTSELLER
MATTHEW WALKER
SLAAP
Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen


Gezonder leven, minder pillen
Ontpillen
David van Bodegom

REMKO KUIPERS
OER GEZOND
WORD EN BLIJF GEZOND MET DE OERLEEFSTIJL

TONY CRABBE
nooit meer te druk

Systeemverandering

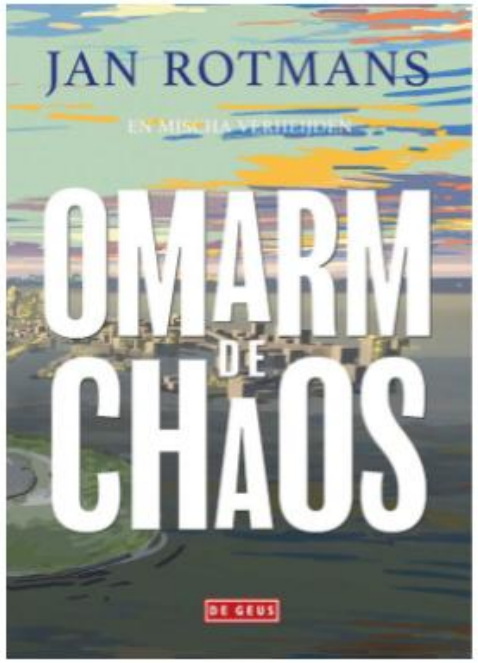


Prof. Dr. Jan Rotmans

Jan Rotmans (Rotterdam, 29 maart 1961) is hoogleraar **transitiekunde** aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam.

'We zitten in de chaos die voorafgaat aan een nieuw tijdperk'

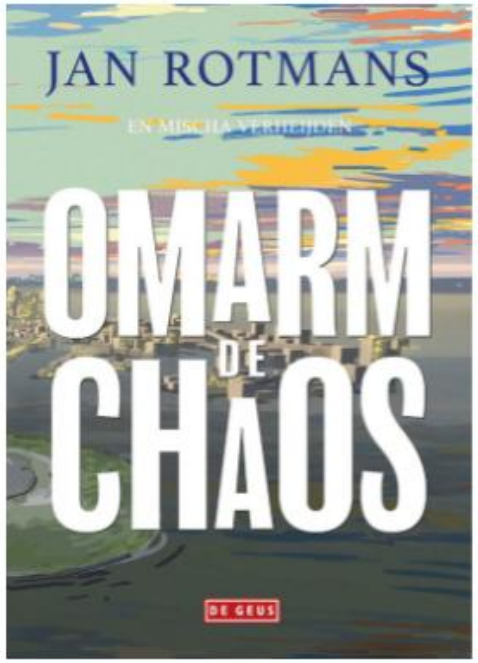
Systeemverandering



- De wereld zit in een erg turbulente periode op het gebied van:
  - Democratie
  - Het financiële systeem
  - **Klimaat**
  - Energie
  - **Zorg**
  - Onderwijs
  - Economie
  - Industriële productie
  - Landbouw

https://academie-nieuwezorg.nl/wp-content/uploads/2021/12/We-zitten-in-de-chaos-die-voorafgaat-aan-een-nieuw-tijdperk.pdf

Systeemverandering in de zorg



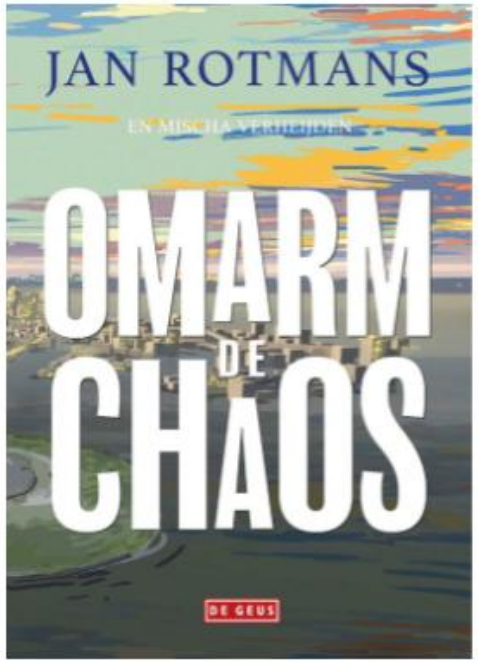
Het systeem:

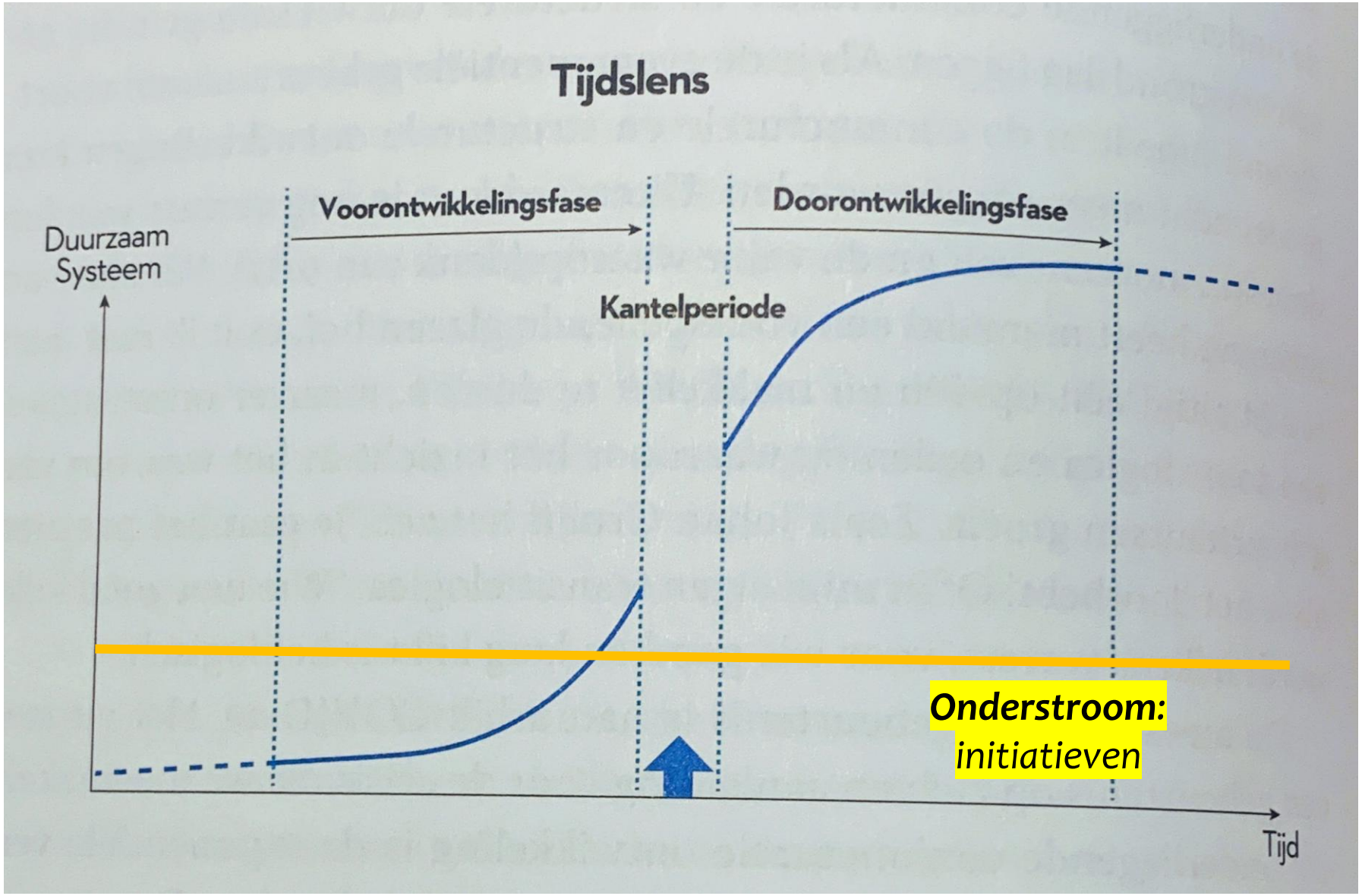
- Ziekte is het verdienmodel ipv gezondheid
- Focus op efficiëntie, effectiviteit en rendement (KPI)
- Focus op doelmatigheid, kosten/baten en business-cases
- Opeenstapeling van wantrouwen: tekenen bij het kruisje
- Alles moet volgens protocol en gecontroleerd kunnen worden
- Patiënt staat niet centraal

Symptomen:

- Kosten lopen alleen maar op
- Ontevredenheid => weinig bezieling => personeelstekort
- Leverbaarheidsproblemen
- Afkeuringen na jaren

Systeemverandering

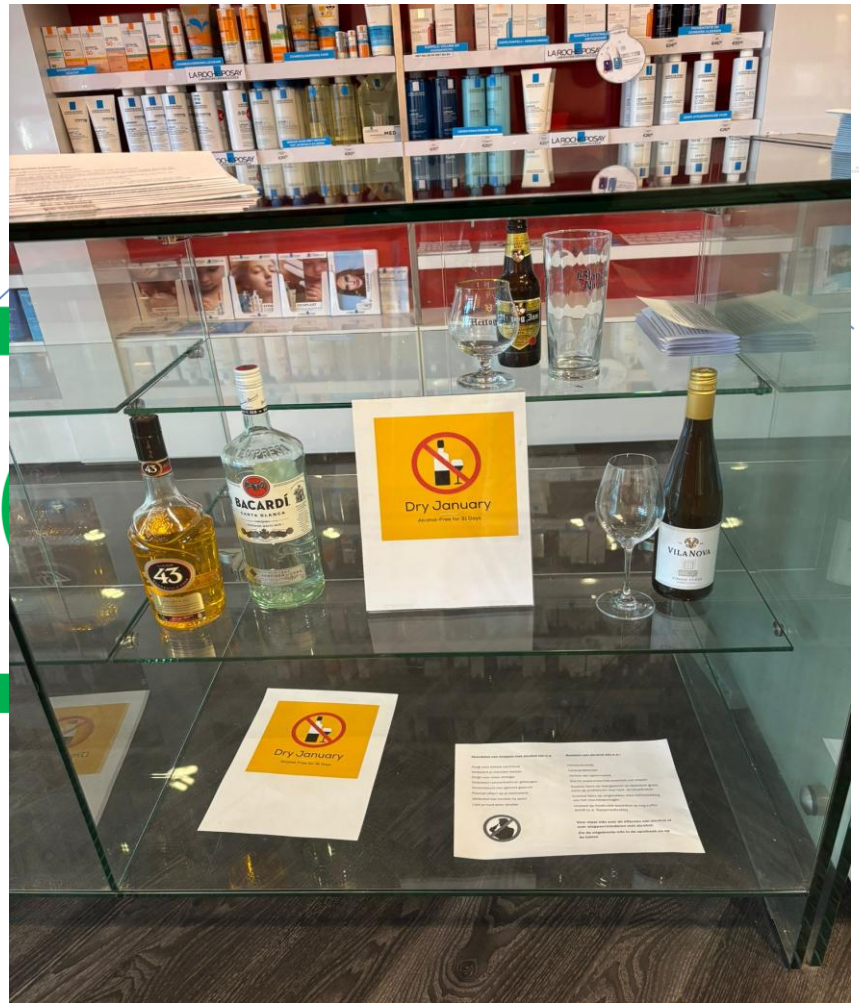




Bron: Boek 'Omarm de chaos'

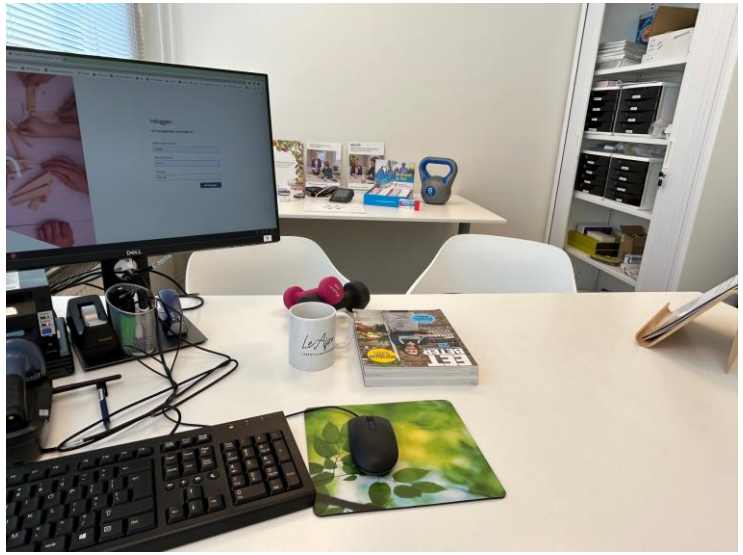
Apotheek: publieksruimte als omgeving

BENU Apotheek Wester



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

Apotheek: Spreekkamer als leefomgeving



BENU Apotheek Korvelplein

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

Narrow casting

Slaap

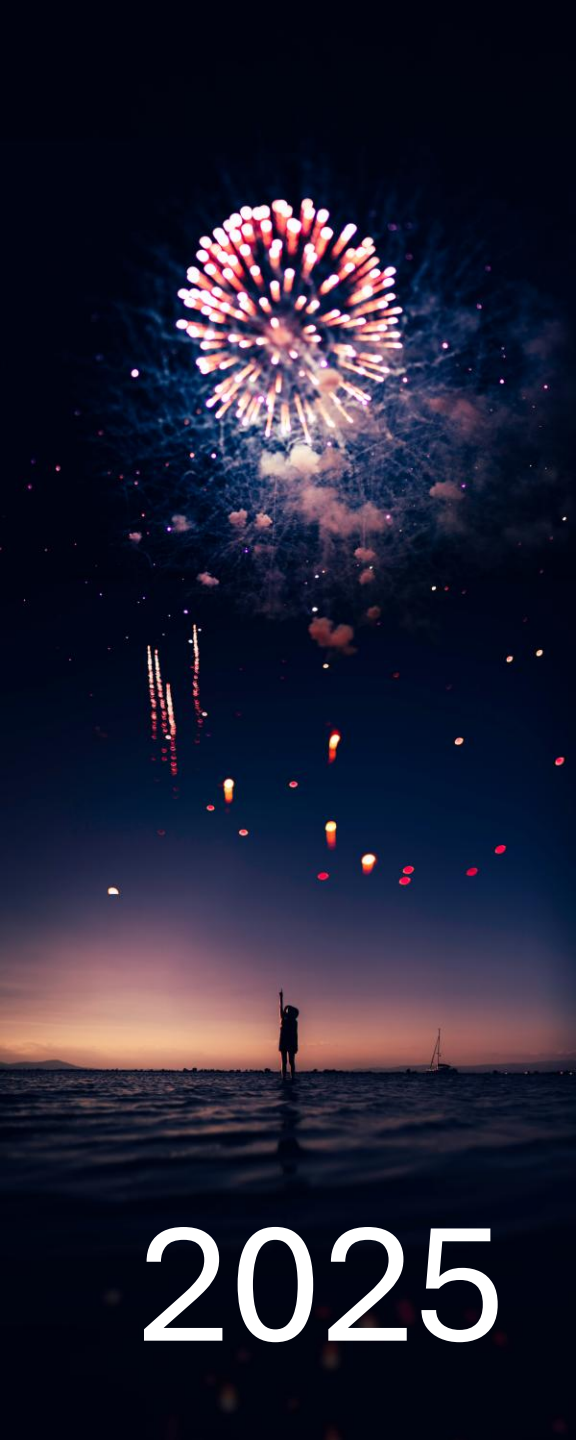
Hoe vaak komt chronische slapeloosheid voor?

Het komt bij 12% van de Nederlanders voor.

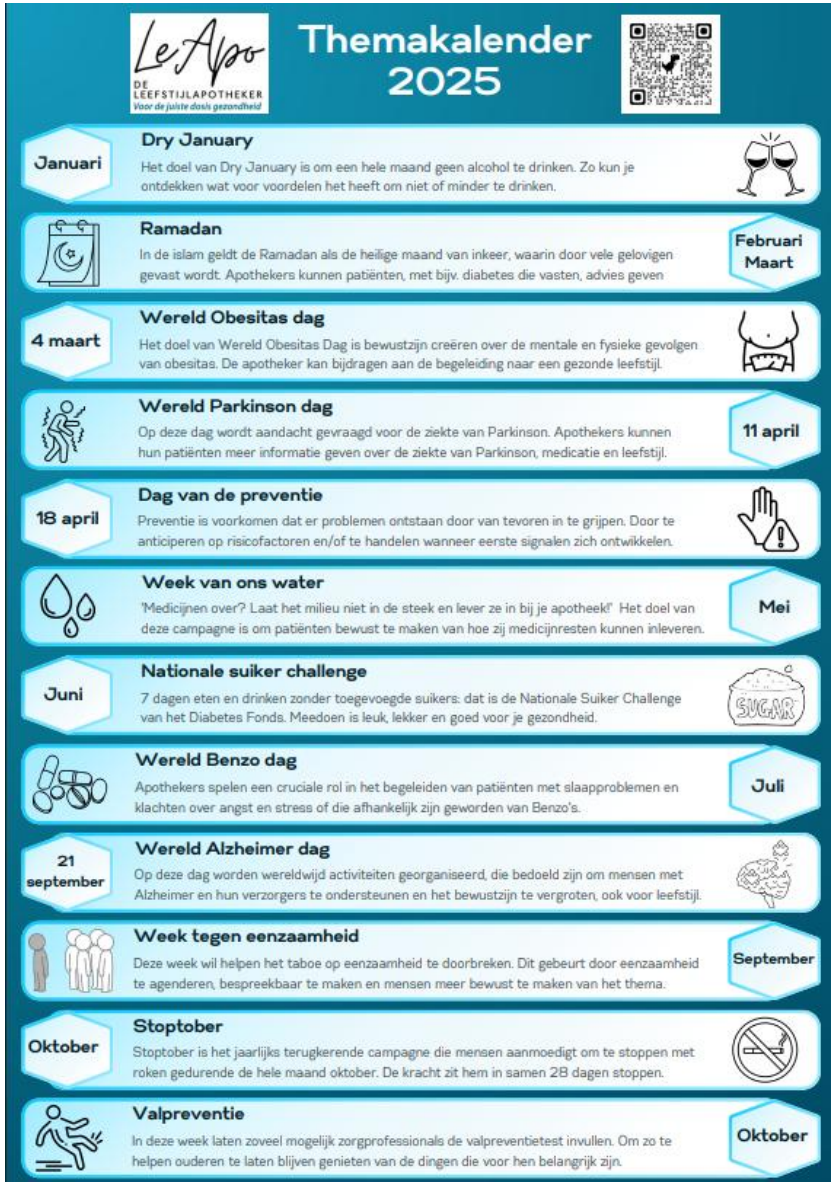
En slechts 14% zoekt hiervoor hulp!

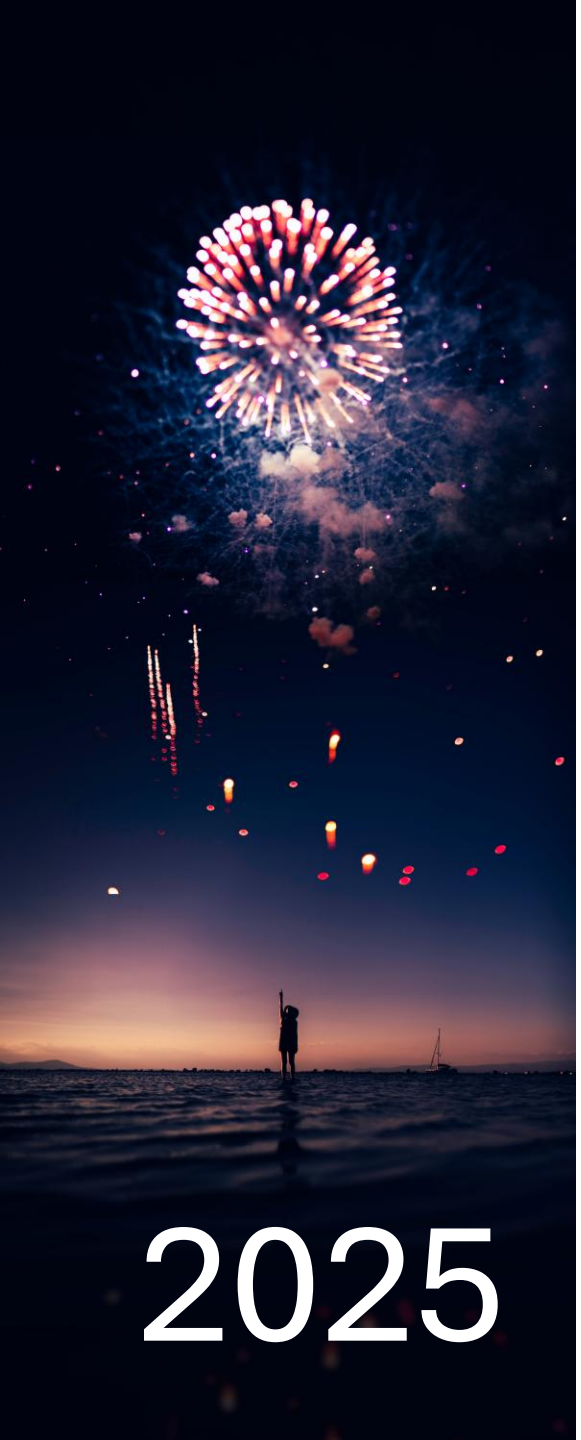
Vraag advies aan de balie

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid



Focus voor 2025





Focus voor 2025

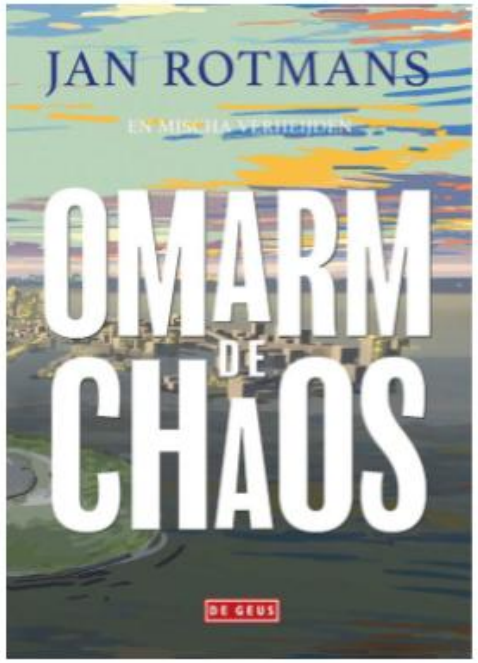
Thema-jaarkalender Leefstijlapotheker (inlog)

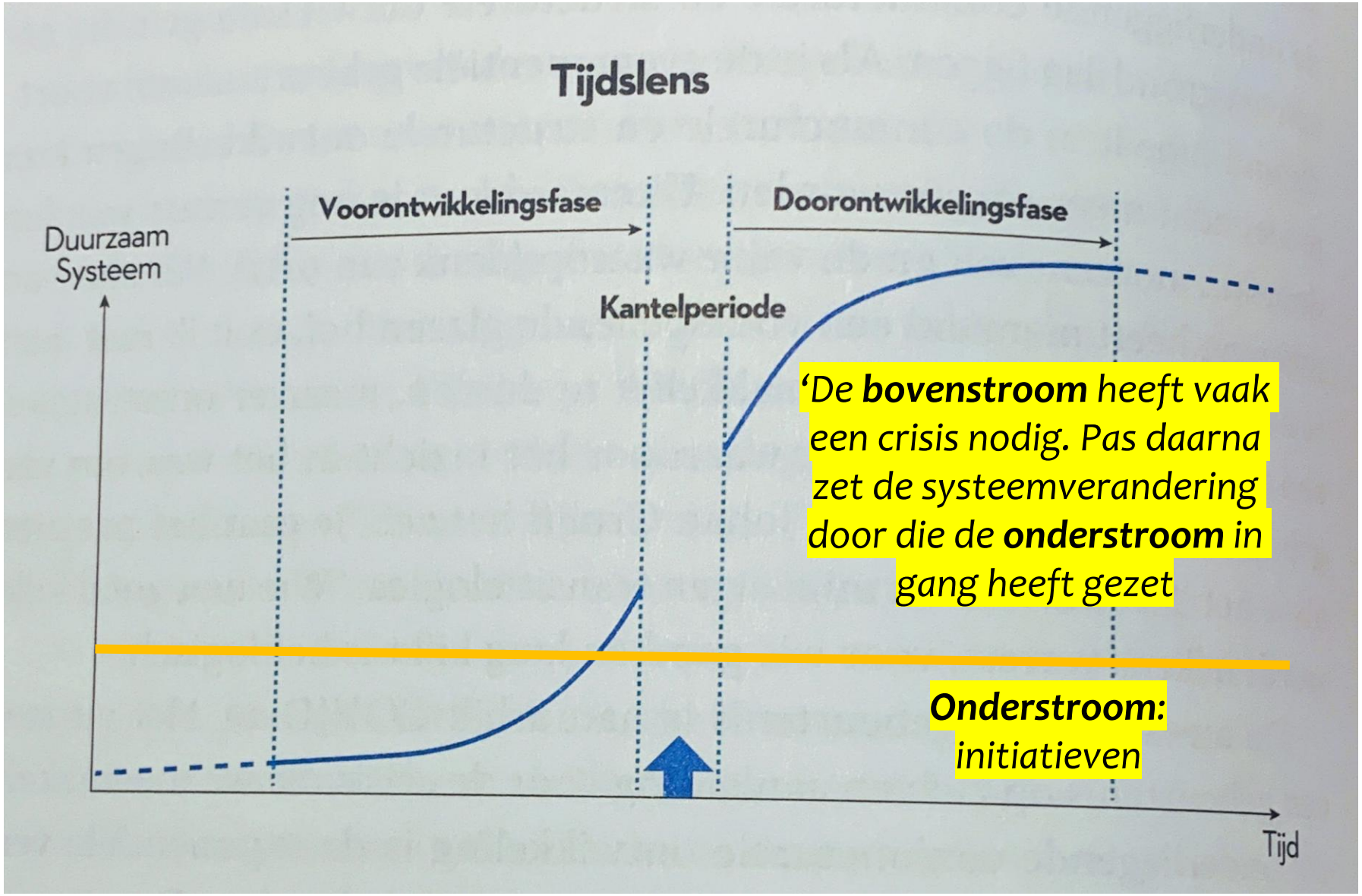
Februari 28 – maart 29: Ramadan

De ramadan is de jaarlijkse vastenperiode voor moslims die een maand duurt. Het is de negende maand in de islamitische kalender. Als leefstijlapotheker kunnen we patiënten helpen het medicijngebruik tijdens de ramadan aan te passen maar ook advies geven een gezonde leefstijl in de Ramadan.

- Informatie over hoe je gezond en bewust de Ramadan doorkomt van Leefstijlapotheker Souad Azougagh.
- PW-artikel van Leefstijlapotheker Souad Azougagh over voeding en leefstijl tijdens ramadan.
- PW-artikel van Leefstijlapotheker Mehmet Darici over maatadvies over gebruik medicatie tijdens de ramadan.
- Link naar apotheek.nl over Ramadan en medicijngebruik.
- Link naar NDF toolkit – Diabetes en ramadan.
- Link naar Diabetes Vereniging Nederland-site – Diabetes en ramadan.
- Internation Diabetes Federation – Diabetes and Ramadan – Practical Guidelines 2021.

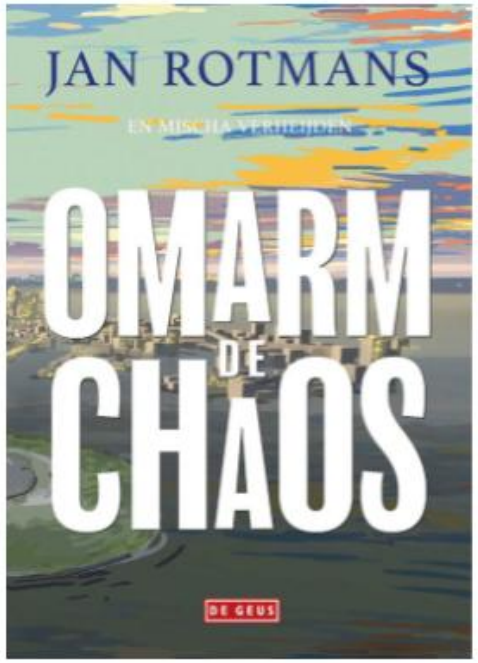
Systeemverandering

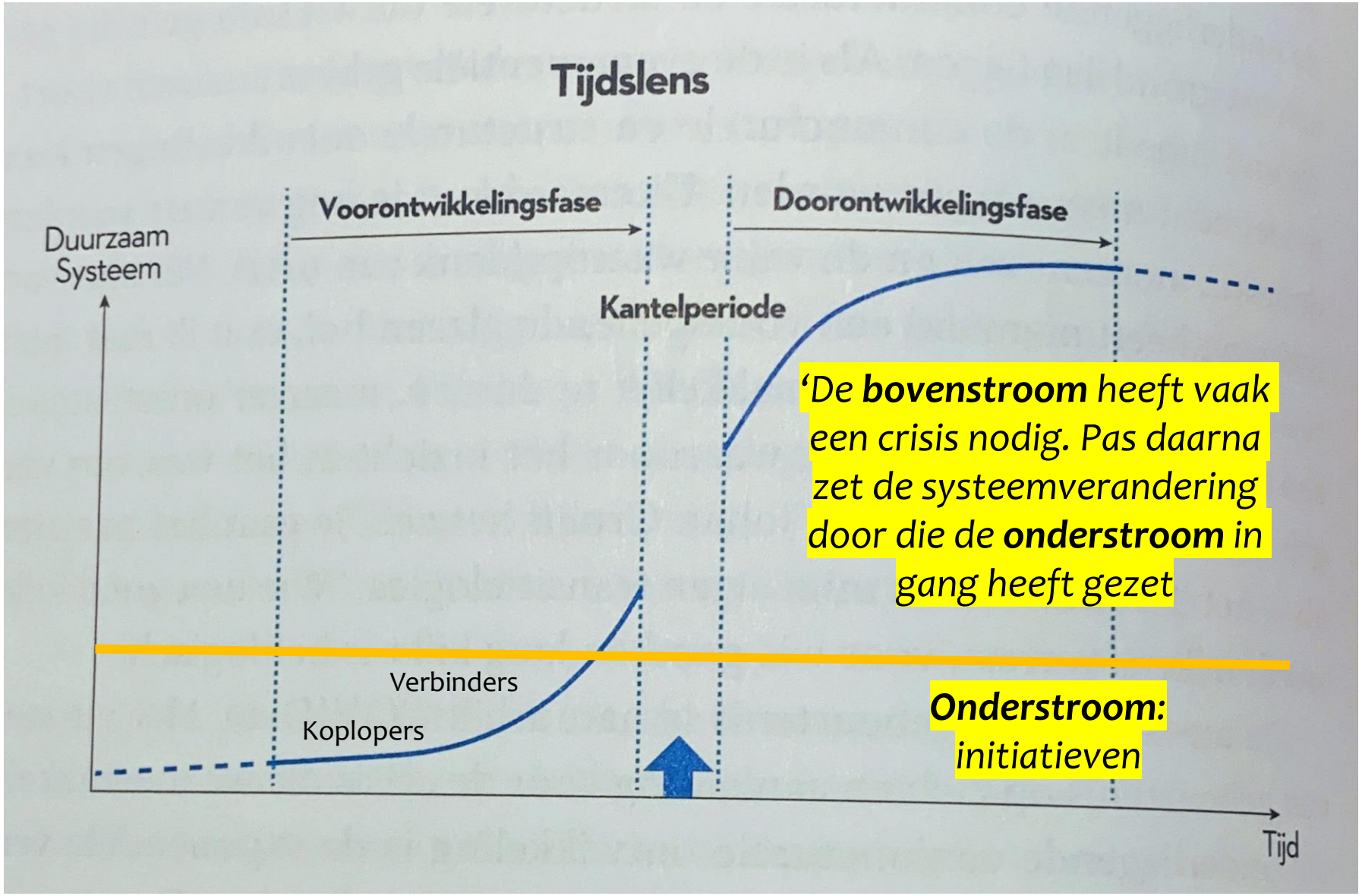




Bron: Boek 'Omarm de chaos'

Systeemverandering





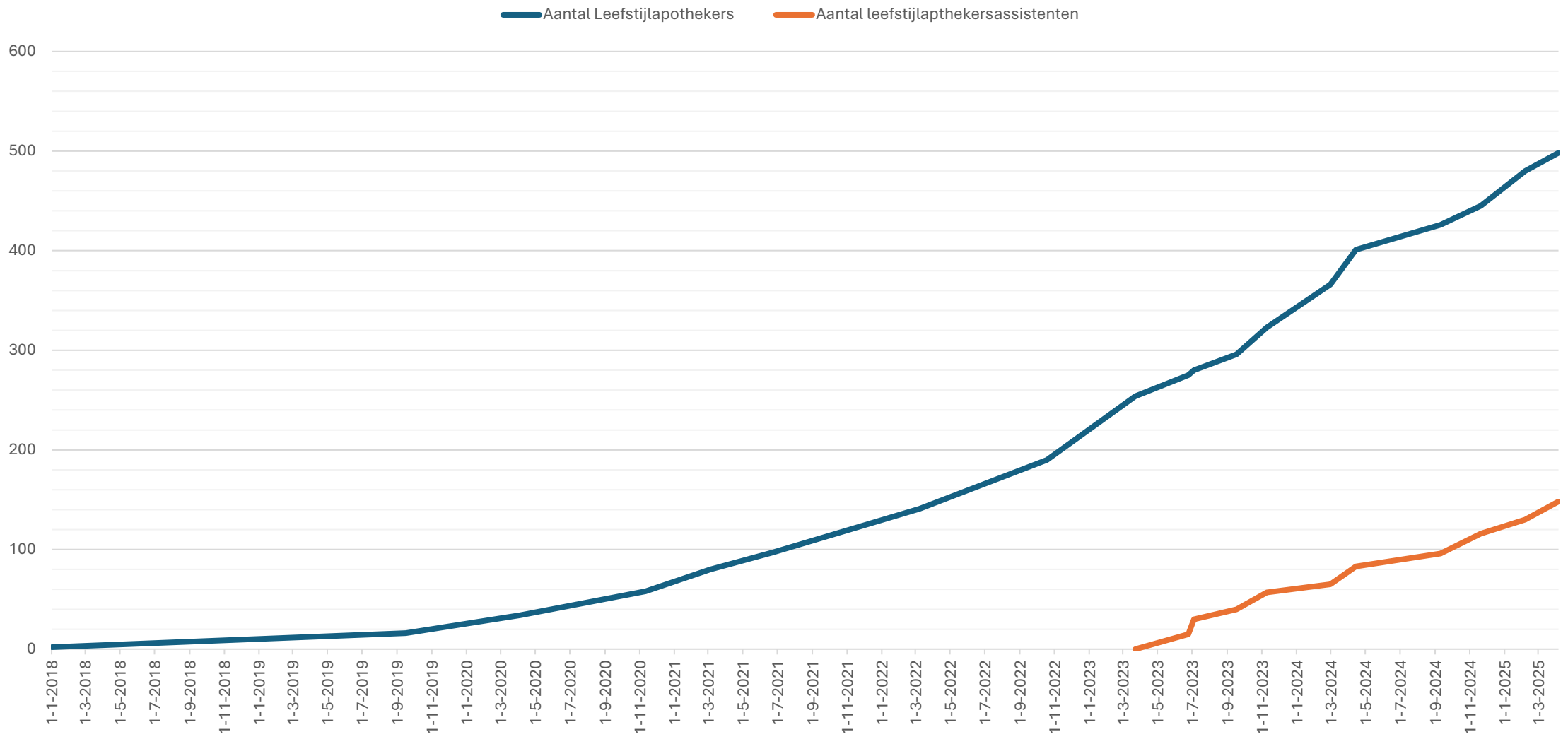
Bron: Boek 'Omarm de chaos'

LeApo

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

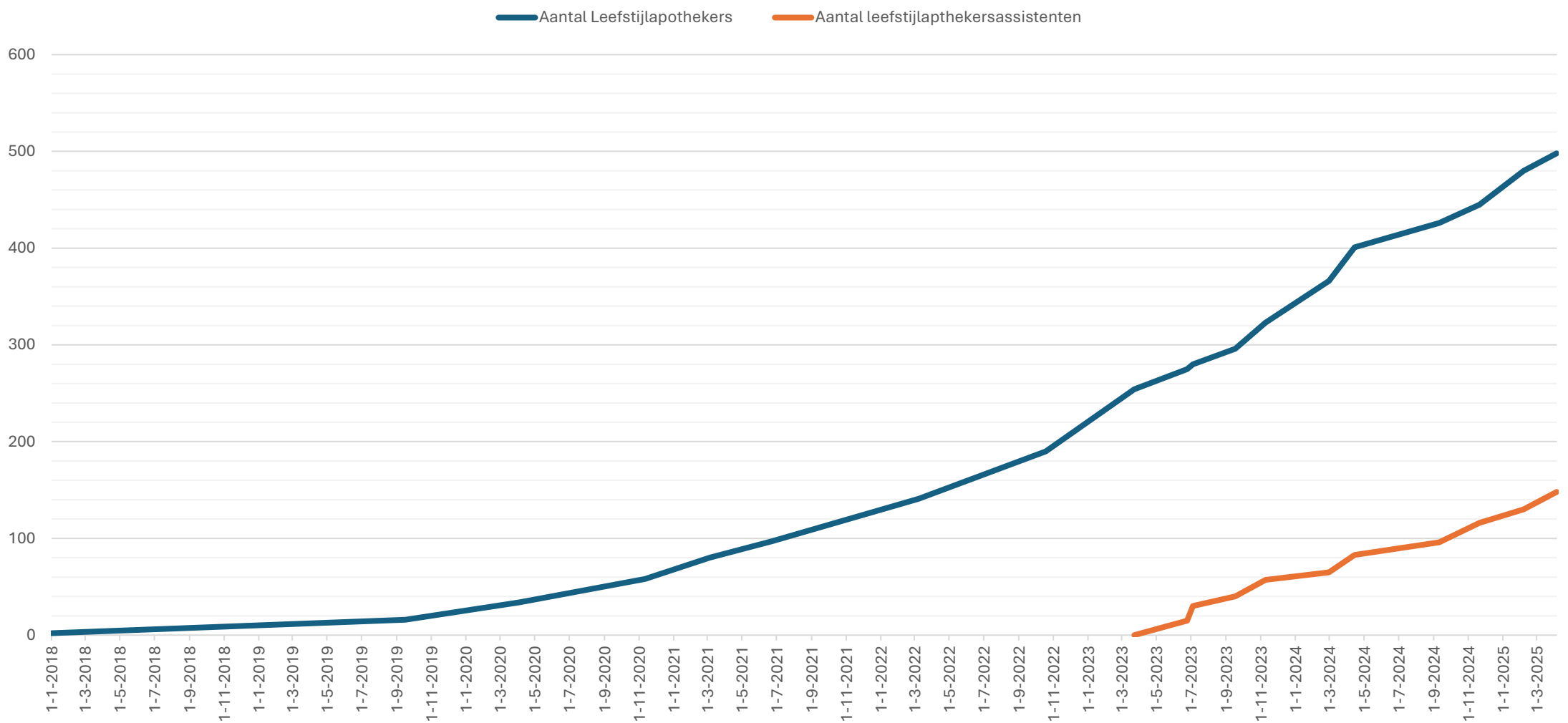
500 Leefstijlapothekers in beeld

AANTAL LEEFSTIJLAPOTHEKERS: 500



www.deleefstijlapotheker.nl

AANTAL LEEFSTIJLAPOTHEKERSASSISTENTEN: 150



www.deleefstijlapotheker.nl

Netwerk

menzis
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
Hartstichting
je leefstijl als medicijn
slaapoefentherapie
Partnership
Stoppen met Roken
Health Base
CDA
CZ
NZa
Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen
ivm
a.s.r. de nederlandse vermogens beheerders
OPTIMA FARMA
LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid
KNMP
Zorgverzekeraars Nederland
TNO
Gemeente Amsterdam
Stadspas
Patiënten federatie NPCF
samen de zorg beter maken
VNG
Zorg en Zekerheid
Beter in jouw buurt
kenniscentrum sport & bewegen
Vapen
#jouwkeuze
adf
nederlandse diabetes federatie
VGZ
Pharmaceutisch WEEKBLAD
LIFESTYLE 4HEALTH
Universiteit Utrecht
HOGESCHOOL UTRECHT
Zilveren Kruis
2diabeat

Visie

Leefstijlapotheker

Waar gaat de Leefstijlapotheker voor?

Opvallendheden

- De Leefstijlapothekers hebben **een intrinsieke drijfveer** om mensen in de wijk gezond te houden.
- Leefstijlapothekers **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 leefstijlapotheker **wel dichtbij het medicijn blijven**. Medicijnen zitten in het DNA van de apotheker.

Visie 'De Leefstijlapotheker'

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

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

- Een gezonde leefstijl
- Passend medicijngebruik.

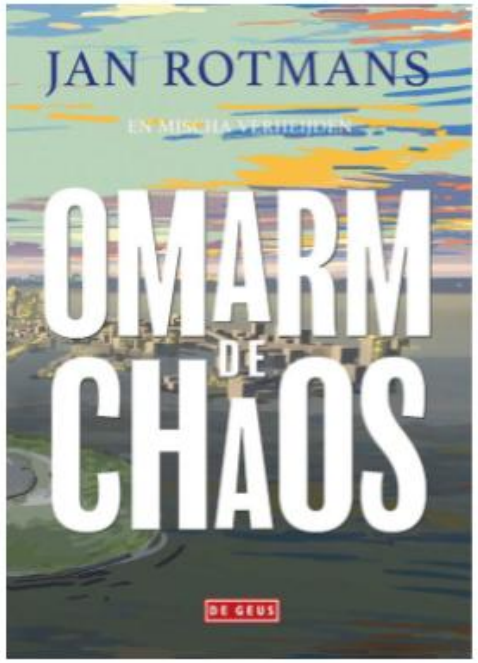
Merkbelofte

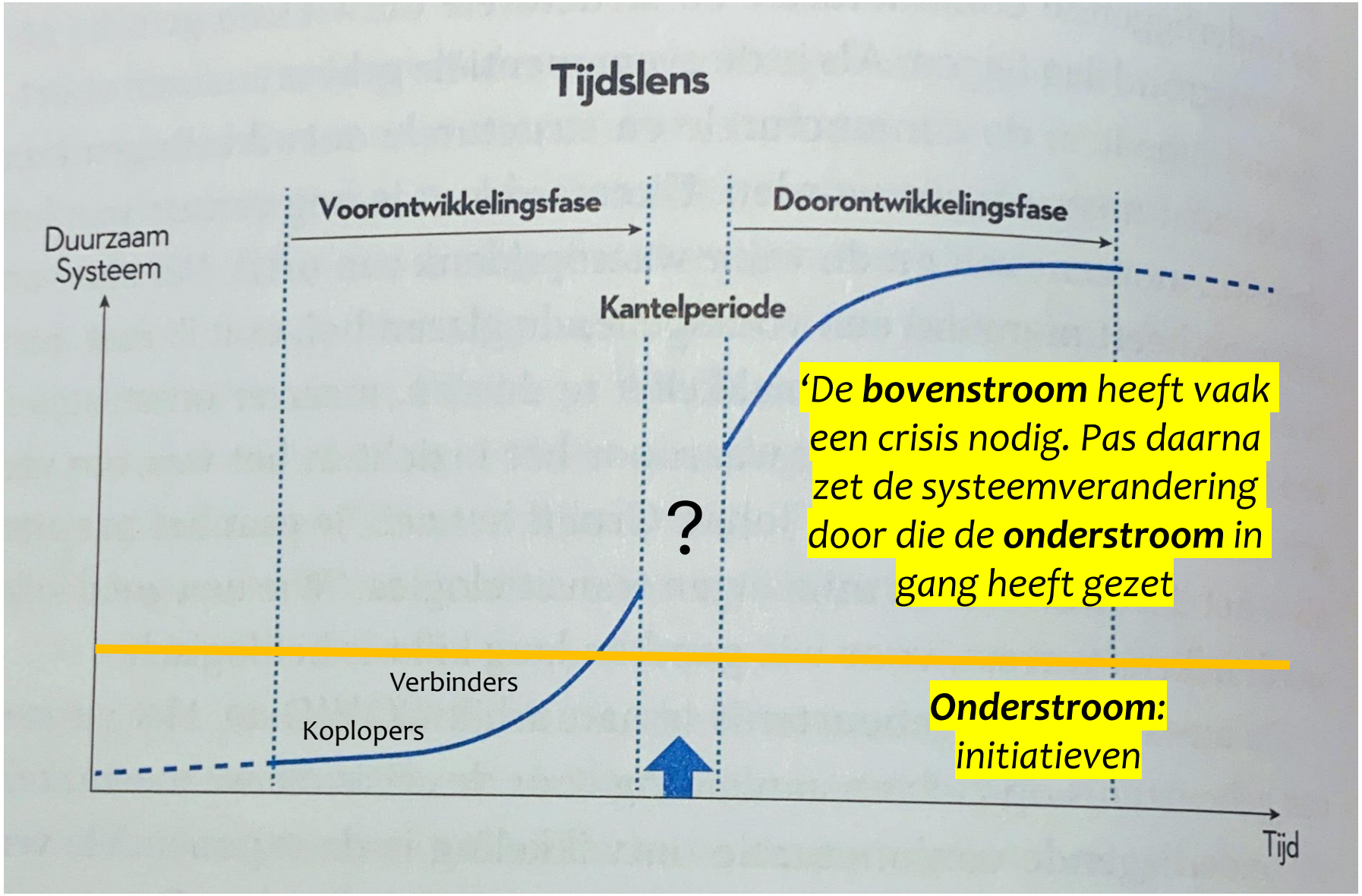
De Leefstijlapotheker

Voor de juiste dosis gezondheid

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

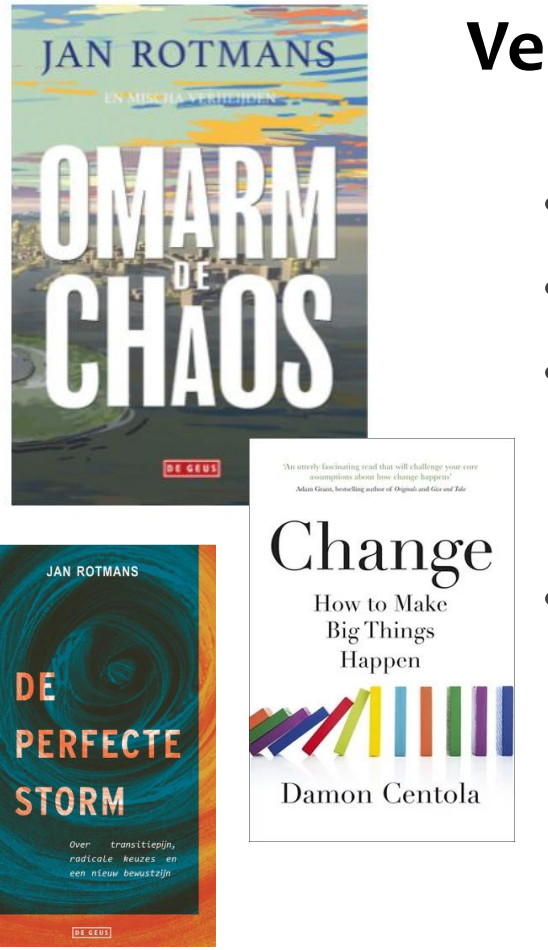
Systeemverandering





Bron: Boek 'Omarm de chaos'

Systeemverandering: **Zorg**



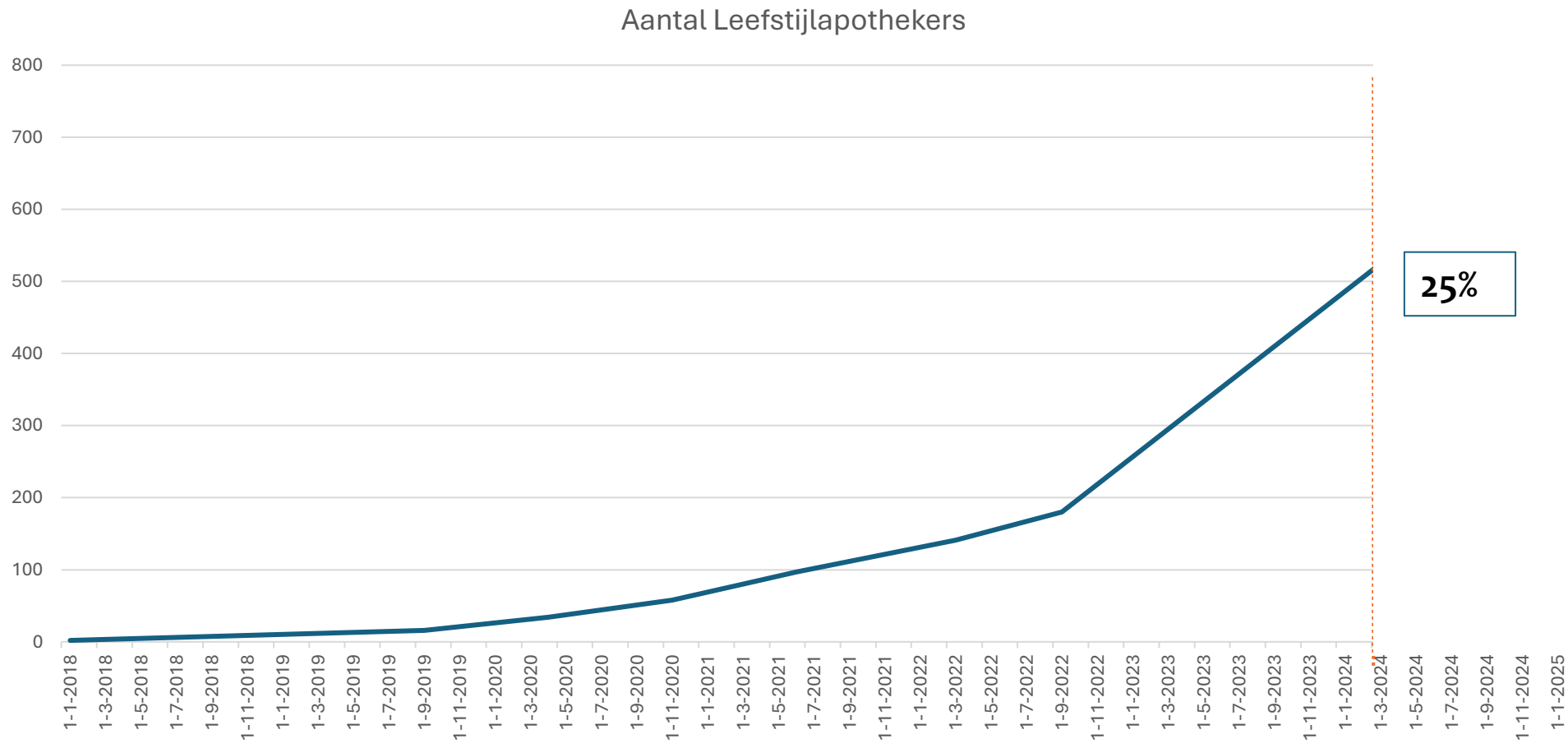
Vergt grote verandering niet eerst een groot draagvlak?

- “Nee, dat is een groot misverstand!“
- Een klein maar **diep gedragen draagvlak** is het beste begin.
- Daarna haken **de koplopers van het peloton** aan, vervolgens het peloton zelf en ten slotte de achterblijvers.

- Op het moment dat de onderstroom aanzwelt **tot 25 procent** van de maatschappij, nader je een **kantelpunt**. Dan kunnen ontwikkelingen die lange tijd leken te blijven steken elkaar ineens snel opvolgen

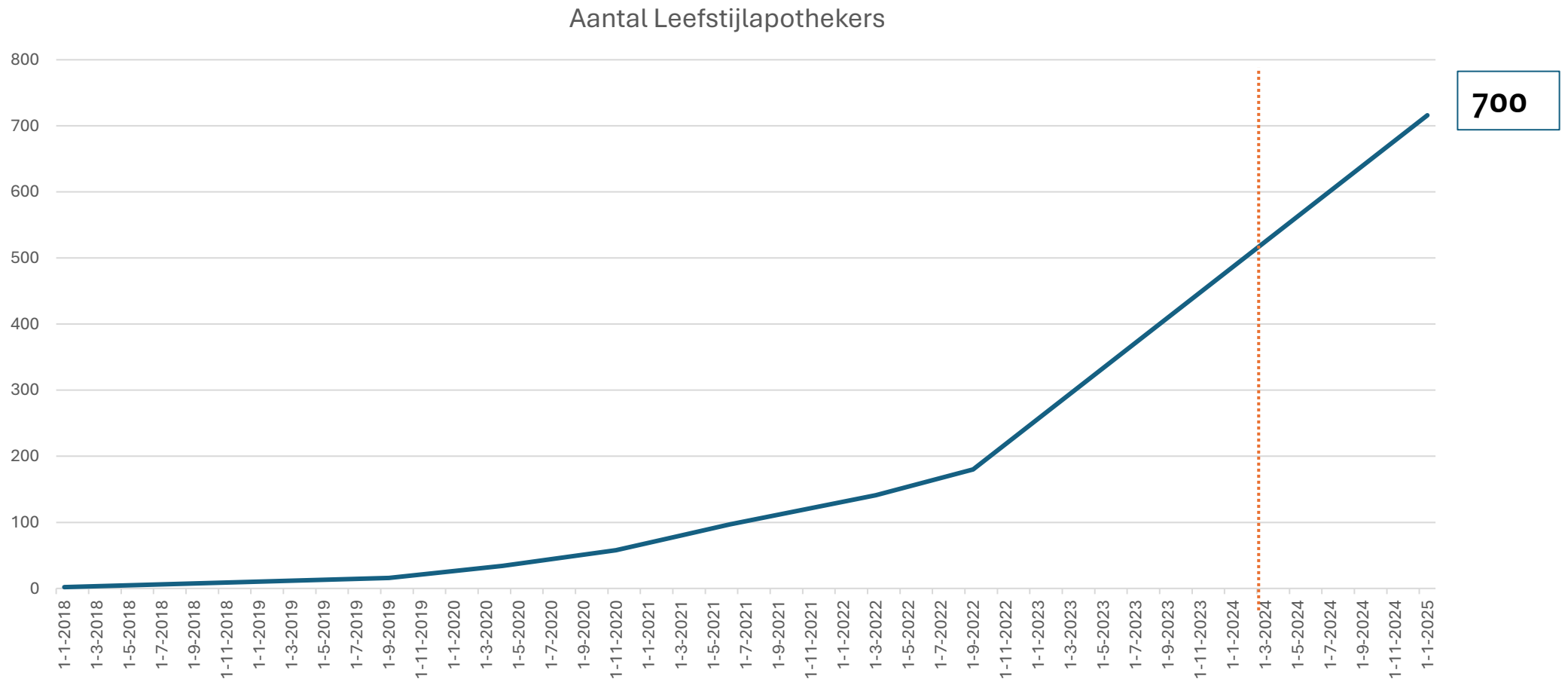
https://academie-nieuwezorg.nl/wp-content/uploads/2021/12/We-zitten-in-de-chaos-die-voorafgaat-aan-een-nieuw-tijdperk.pdf

Aantal leefstijlapothekers: concreet doel!



Hoe gaan we dit bereiken?

Aantal leefstijlapothekers: concreet doel!



Hoe gaan we dit bereiken?

Systeemverandering: persoonlijk **stappenplan**

1. **Begin klein vanuit een hoger doel**
   - Wees ambitieus, maar maak dat klein met tussentijdse en realiseerbare doelen.
   - Durf bij te stellen
   - Vier behaalde doelen => geeft positieve energie

2. **Ontwikkel een veranderstrategie**
   - In transitie-processen mag je varen op je gevoel, maar dat is niet genoeg.
   - Het gaat ook om strategie; het is een proces van afwegen, evalueren, leren, inschatten en beoordelen

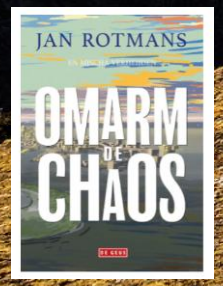
3. **Leer genieten van de weerstand**
   - Weerstand hoeft niet iets negatiefs te zijn; frame het positief
   - Het betekent dat je contact met de ander: je raakt een gevoelige snaar
   - Neem tijd om de bron van de weerstanden te duiden

Systeemverandering: persoonlijk **stappenplan**

4. **Durf te falen**
   - Ware leiders maken fouten en leren hiervan.
   - Ze krabbelen op en gaan verder met hun doel door een nieuw pad in te slaan.

5. **DOE HET NIET ALLEEN!**
   - Werk samen met veranderaars die complementaire eigenschappen hebben.
   - Weet welke rol jij hebt in de transitie: koploper, verbinder, kantelaar, strateeg,....

Samen bouwen!



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

Teksten uit boek: Omarm de chaos

RHOGO
Regionale Huisartsen Organisatie Gooi en Omstreken

Samenwerken in de wijk

Femke Seesing, manager wijksamenwerking

16 april 2025
Opleidingsdag leefstijlapothekers SAGO

Waarom steeds meer aandacht voor samenwerken? (cijfers regio Gooi & Omstreken)

RHOGO
Regionale Huisartsen Organisatie Gooi en Omstreken

Jaar	Zorgvraag (toename)	Beschikbare mantelzorgers (tov totaal # inwoners)	Zorgpersoneel (afname)	Percentage inwoners 65+ (tov totaal # inwoners)
2020	+15% (chronische aandoeningen)	35.4% van 16-plussers	-	22%
2025	+20% (chronische aandoeningen)	30% van 16-plussers	10%	24%
2030	+30% (chronische aandoeningen)	25% van 16-plussers	20%	26%
2040	-	-	-	28%

Landelijke & regionale samenwerkingsafspraken

RHOGO
Regionale Huisartsen Organisatie Gooi en Omstreken

Medisch generalistische zorg
in de regio

GALA
Gezond en Actief Leven Akkoord
Gemeenten en GGD'en, zorgverzekeraars en VWS zetten gezamenlijk in op een gezond en actief leven met een stevige sociale basis

iza

Gezond Gooi

10 Hechte wijkverbanden

Toekomstbeeld op wijkniveau vanaf 2027

Figuur 4 - Hoofdtaken van het hecht wijkverband

Wijkmanagers

- https://rhogo.foleon.com/rhogo-whitepaper/meer-tijd-voor-de-patient/samen-met-het-netwerk

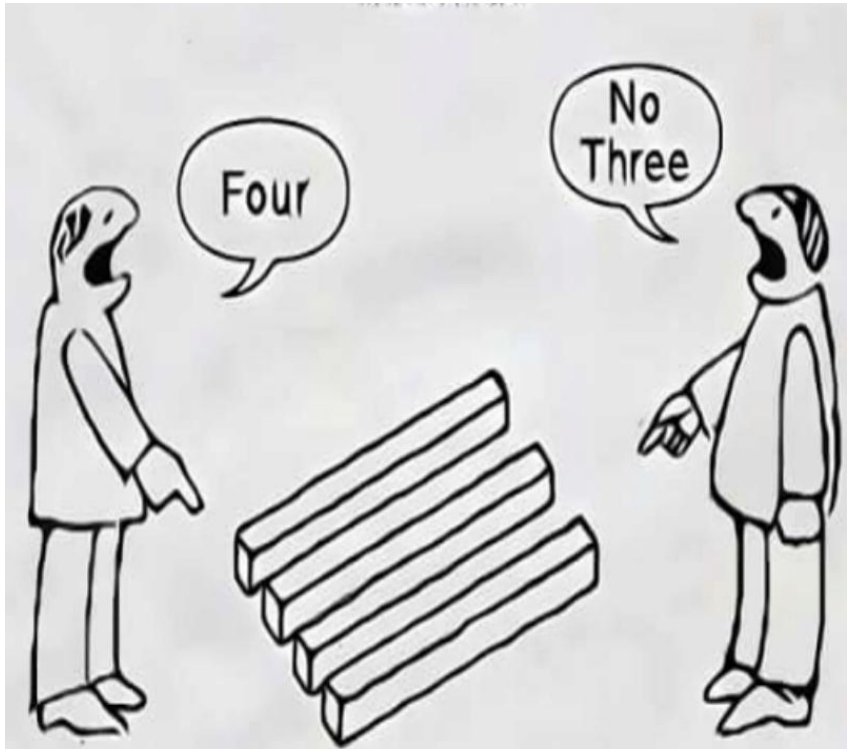
Thema's in de eerstelijn samenwerking RHOGO 2025	Prioriteiten
Wijksamenwerking	Start maken met werken in hecht wijkverband Start 'kaderhuisarts' wijksamenwerking
Ouderenzorg	Samenwerking eerstelijn met wijkverpleging & SO's en sociaal domein versterken: Afstemming rond vroegsignalering (1) Proactieve zorgplanning (2) Valpreventie (3)
Chronische zorg	1) Verbinding met het Medisch Coördinerend Centrum, via de benoemde Vlotte Dokters per wijk. 2) Kwaliteit van longzorg 3) FTO's 4- 6x per jaar
Gezond Leven en Preventie	1) Positieve Gezondheid als gezamenlijke taal 2) Leefstijlloket 3) Leefstijlapothekers
Geestelijke Gezondheidszorg & Jeugd	1) Verbinding POH GGZ-aanspreekpunt & hecht wijkverband 2) Mentaal gezondheidsnetwerk (het verkennend gesprek) 3) Samenwerking rondom jeugdzorg
Innovatie en duurzaamheid	1) AI (Juvoly) 2) duurzaamheid
Digitalisering	1) Toegeleiding 1elijn moetiknaardedokter.nl 2) technische implementatie NIS 3) ondersteuning praktijken voorlichten, inzet middelen en implementaties programma's mbt digitalisering

Effectieve inzet van leefstijlapotheker in de wijk

- In samenhang met andere activiteiten leefstijl & preventie in de wijk
- Focus op versterken van wat er al is

  - Bijv:
    - In samenwerking met leefstijlloketten/ integrale toegang
    - In samenwerking met GLI aanbieders in de wijk
    - Met behulp van taal Positieve Gezondheid
    - In afstemming met met ketenaanpak Op gezond gewicht
    - Demedicalisering
    - ….

We hebben elkaar nodig



Gezondheidschecks & Benzomoe

Praktijkdag Leefstijlapothekeropleiding SAGO

16 april 2025

Leefstijlapotheker

Heleen Kuijper-Tissot van Patot

Samenwerkende Apotheken Wijdemeren

SAGO
Samenwerkende Apothekers
Gooi en Omstreken

Gezondheidschecks

- Vanaf 2023
  - 50 gezondheidschecks / jaar
  - Bekostigd door Gemeente Wijdemeren
  - 65,- euro per check

- Oproep in lokale krantje
- Afspraak in apotheek

Gezondheidschecks

- Gezondheidschecks in de apotheek:
  - Bloeddruk
  - Bloedglucose
  - Cholesterolspectrum
  - Middelomtrek en BMI

- Gesprek over leefstijl

Feiten en cijfers 2023

deelnemers

50

klantwaardering

8,7

tevredenheid metingen

97%

67%

zou jaarlijks meting willen

verhoogd BMI

44%

afwijkend cholesterol

58%

100%

doorverwijzingen naar diëtist hebben afspraak gemaakt

87%

vindt advies duidelijk en gaat ermee aan de slag

Gezondheidschecks

Lokaal (Wijdemeren)

- 50 per jaar
- Onderdeel Leefstijlloket
- Onderdeel Leefstijlfestival

Regionaal

- Hoe oppakken?
- Themaweek
- Los (spontaan) of op afspraak?
- Samenwerking met Hartstichting

Benzomoe

- Voorgekomen uit FTO
- Doel: terugdringen chronisch gebruik van slaapmedicatie

- Focus:
  - Voorkomen dat incidentele gebruiker chronische gebruiker wordt
  - Chronisch gebruik terugdringen

Benzomoe

- Incidentele gebruikers
  - Iedereen dezelfde boodschap
  - Kleine hoeveelheid voorschrijven (5-10st)
  - Dosering: 1-3 x per week 1 tablet

  - 2e receptverzoek = reden voor consult met huisarts
  - Verzoek verhogen aantal = reden voor consult met huisarts

  - Betalen is goede reden om af te bouwen

Benzomoe

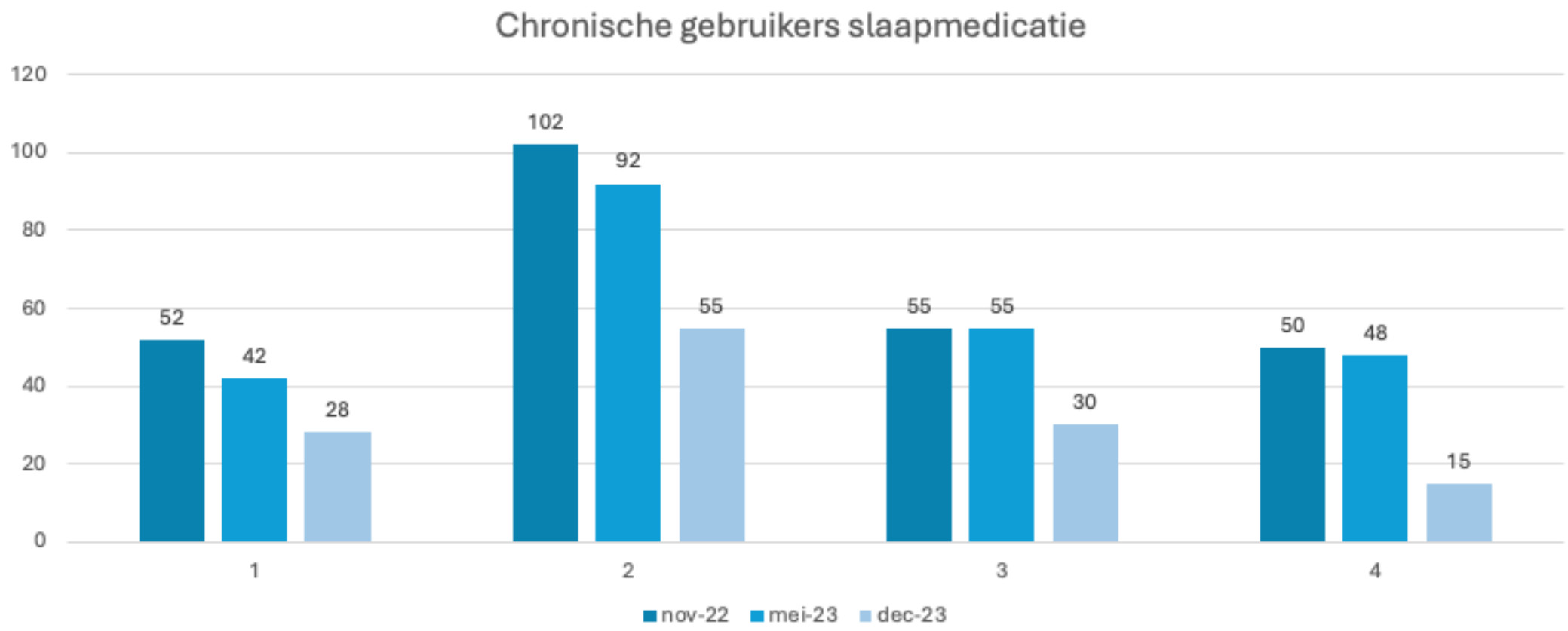
- Chronische gebruikers
  - Benzomoe doosjes (met brief) apotheek & huisarts
  - Brieven naar patiënten namens alle huisartsen en apothekers
  - Focus:
    - Beter slapen zonder medicatie
    - Gebruik heeft nadelen: vallen, rijvaardigheid etc etc
  - Inzet slaaptherapeut
  - Goede ervaringen delen
  - PR
    - Lezing over slaap
    - Artikelen lokale krantje (benzo gebruik en info over slaap)

Benzomoe

- Slaaptherapeut
- Very brief advice
- Wachtkamerschermen

Benzomoe doosjes
Artikel Lokale krant
Info op website & wachtkamer-schermen
Brief naar chronische gebruikers
Dosering aanpassen
1-3w1t
Voorschrijf beleid & hvh
Slaap-therapeut (verwijzen & lezing)
Patiënt

Benzomoe


Chronische gebruikers slaapmedicatie
120
100
80
60
40
20
0
52
42
28
102
92
55
55
55
30
50
48
15
1
2
3
4
nov-22
mei-23
dec-23

SAMENWERKING – INTERVIEW

“Je vertelt patiënten dat ze ook zonder slaapmedicatie goed kunnen slapen”

Interview met apotheker Heleen Kuijper en huisarts Lara Siebeling over Benzomoe

De groep chronische gebruikers was het moeilijkst, want die zijn echt verknocht.

Interview: Hedwig Fossen
Foto's: Mirlo

Samenvatting
In het Gooise Kortenhoef startten apotheker Heleen Kuijper en huisarts Lara Siebeling in 2022 met het project Benzomoe om chronisch gebruik van benzodiazepinen als slaapmedicatie te ontmoedigen. Met soms boze patiënten tot gevolg, omdat ze hun slaapmedicatie hard nodig denken te hebben. Wat was de aanleiding om dit project aan te gaan, hoe hebben ze het aangepakt en wat levert het op voor patiënten?

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.

NL'ers slikken te lang slaappillen

Honderdduizenden Nederlanders slikken veel te lang verslavende kalmerings- en slaapmiddelen.Medicijnen uit de groep benzodiazepine mogen eigenlijk maar tien keer geslikt worden,maar 125.000 patiënten slikken ze meer dan een jaar.

Nog eens 272.000 mensen slikken ze meer dan acht maanden en ruim 400.000 mensen doen dat langer dan vier maanden.Dat melden Trouw,De Groene Amsterdammer en Investico.De werking van de pil neemt bij langer gebruik af,maar afkicken is moeilijk en verslaving ligt op de loer.

Medicatie uit de gratie bij slapeloosheid

NHG-Standaard focust op gedragsmatige behandeling

PW 39 - 27-09-2024 | door Nanja de Jong

Voor medicatie bij slaapproblemen is maar zeer beperkt plaats in de herziene NHG-standaard Slaapproblemen. De focus ligt nu op de niet-medicamenteuze behandeling. Kortwerkende benzodiazepines hebben slechts een beperkte plaats, en die is er niet voor andere medicatie zoals melatonine, antidepressiva en antipsychotica.

Benzomoe

Benzomoe
Ondersteuning bij slapen

- Regionaal
  - Subsidie aangevraagd
  - Regionaal (Tergooi doet ook mee)
  - Rol voor Leefstijlapotheker
  - Inzet Slaaptherapeut
  - Meetbaar (cijfers regionaal)
  - Van Benzomoe naar Benzofit
  - Patiënt ervaringen (succesverhalen)

Vragen ?

Coffee Break

SAGO
Samenwerkende Apothekers
Gooi en Omstreken

Leefstijlpunten & Valpreventie

Thérèse Troost – RHOGO

Julia Kee – GGD G&V

Gezond Gooi

Breed kijken met spinnenweb positieve gezondheid

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

KWALITEIT VAN LEVEN

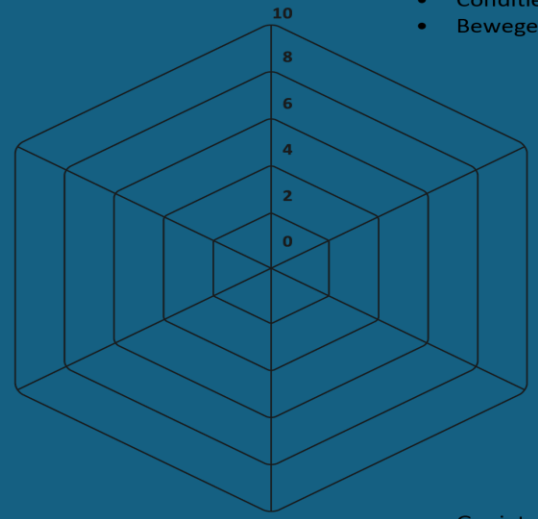
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

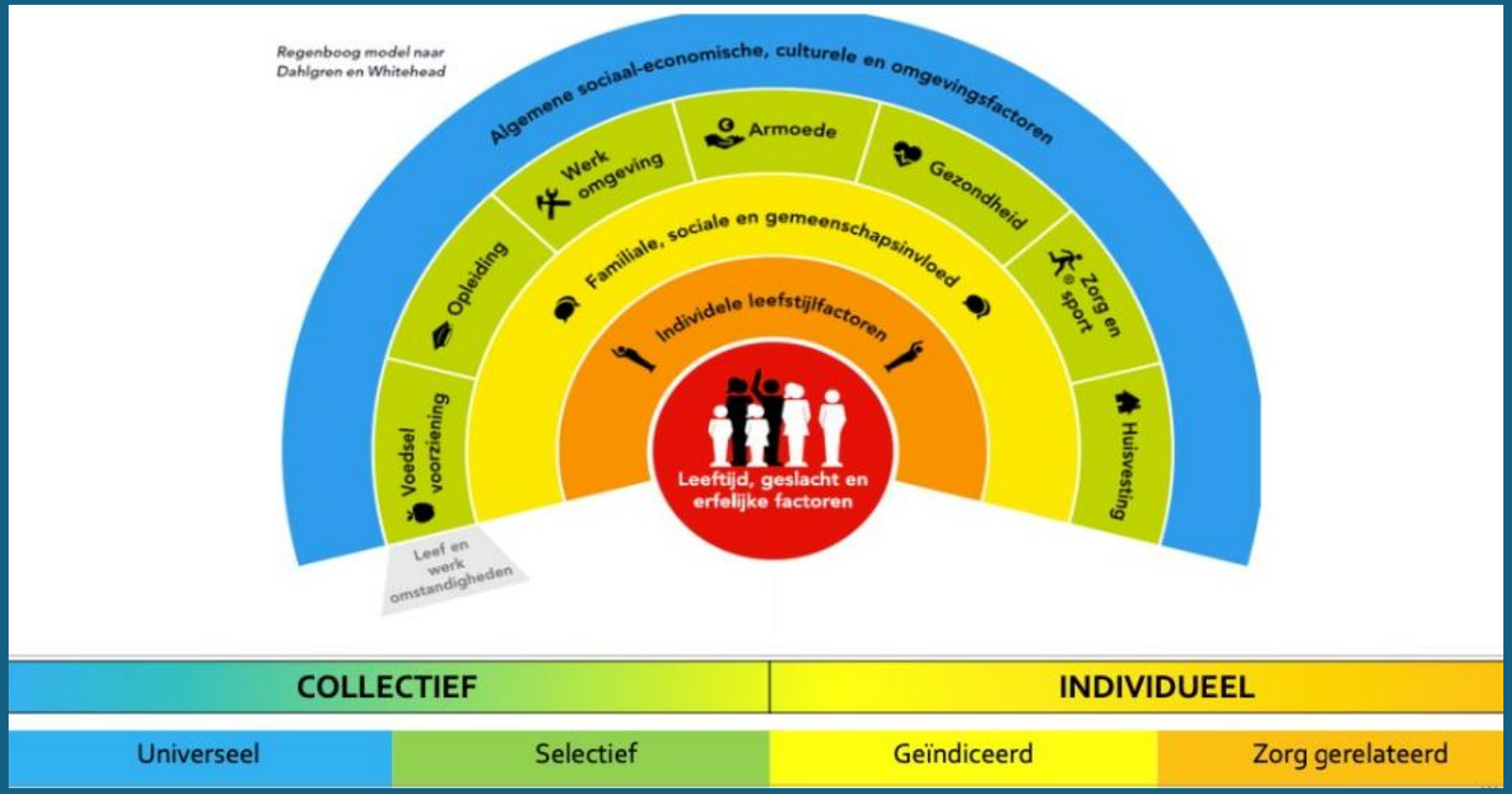


Ik mis iets dat voor mij belangrijk is:

© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

Belangrijk uitgangspunt: integrale en collectieve aanpak



Gezondheid niet alleen afhankelijk van medische zorg/ persoonlijke keuzes → ook sterk beïnvloed wordt door omgevingsfactoren en sociaal beleid.

Basis voor integrale gezondheidsinterventies

Bron: GGD Amsterdam, gebaseerd op Regenboogmodel Whitehead & Dahlgren 2006

Leefstijlpunten in de regio

Tergooi MC: Leefstijl(zorg)loket

- Laan van Tergooi 2, Hilversum

BEL

- Malbak
- Huis van Eemnes
- Brinkhuis

GOOISE MEREN

- Centrum de Plataan
- Bibliotheek Gooi+
- Vivium Godelinde (mogelijk mobiele pop-up na meivakantie)
- De Rijver
- Gezondheidscentrum Muiden

HUIZEN

- Bibliotheek Gooi+

HILVERSUM

- Wijkcentrum St. Joseph
- Wijkcentrum Lopes Dias
- Wijkcentrum De Koepel
- Wijkcentrum de Kruisdam

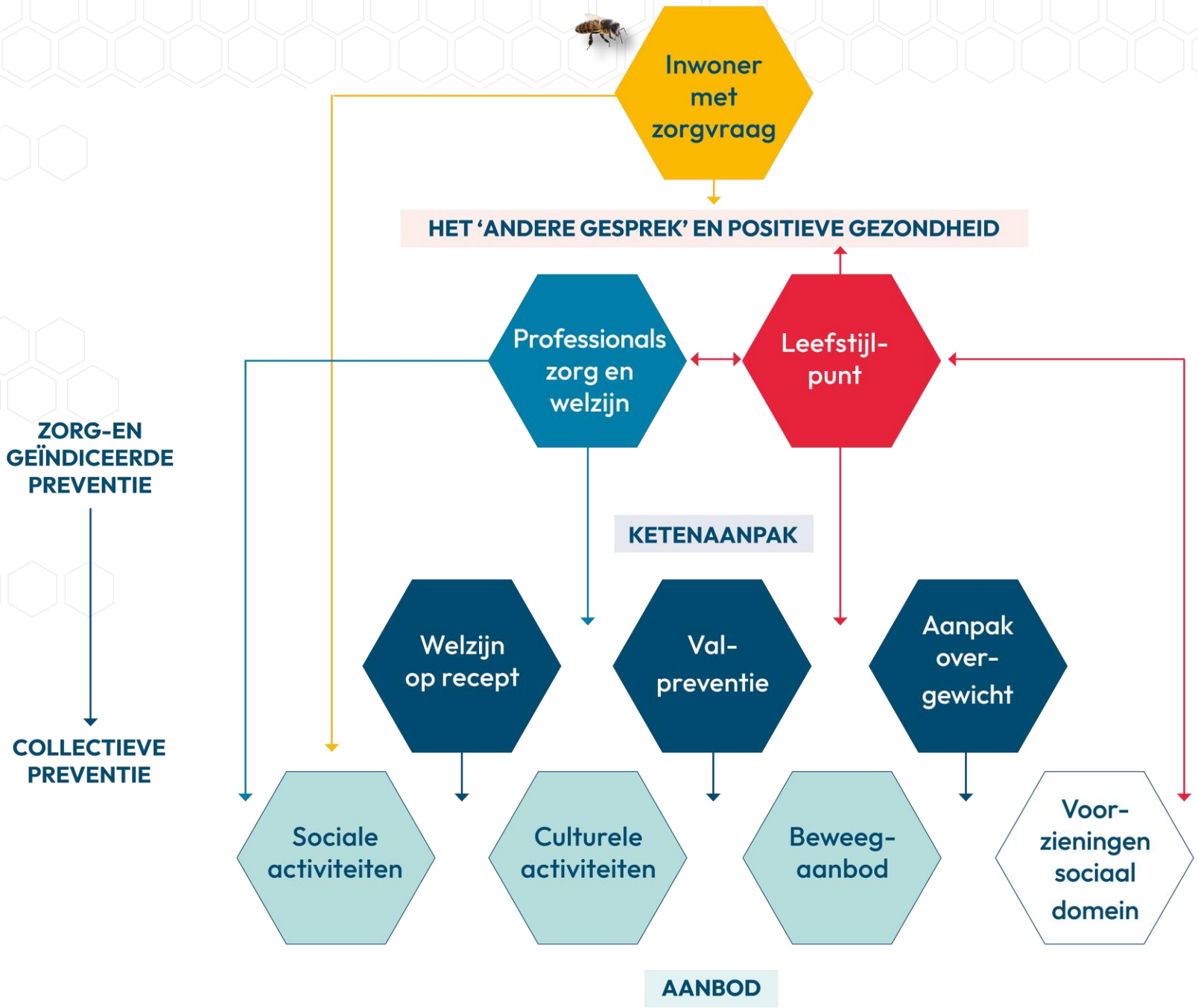
WIJDEMEREN

- Kortenhoef
- Nederhorst den Berg
- Loosdrecht

Meer info | GGD

Gezond Gooi

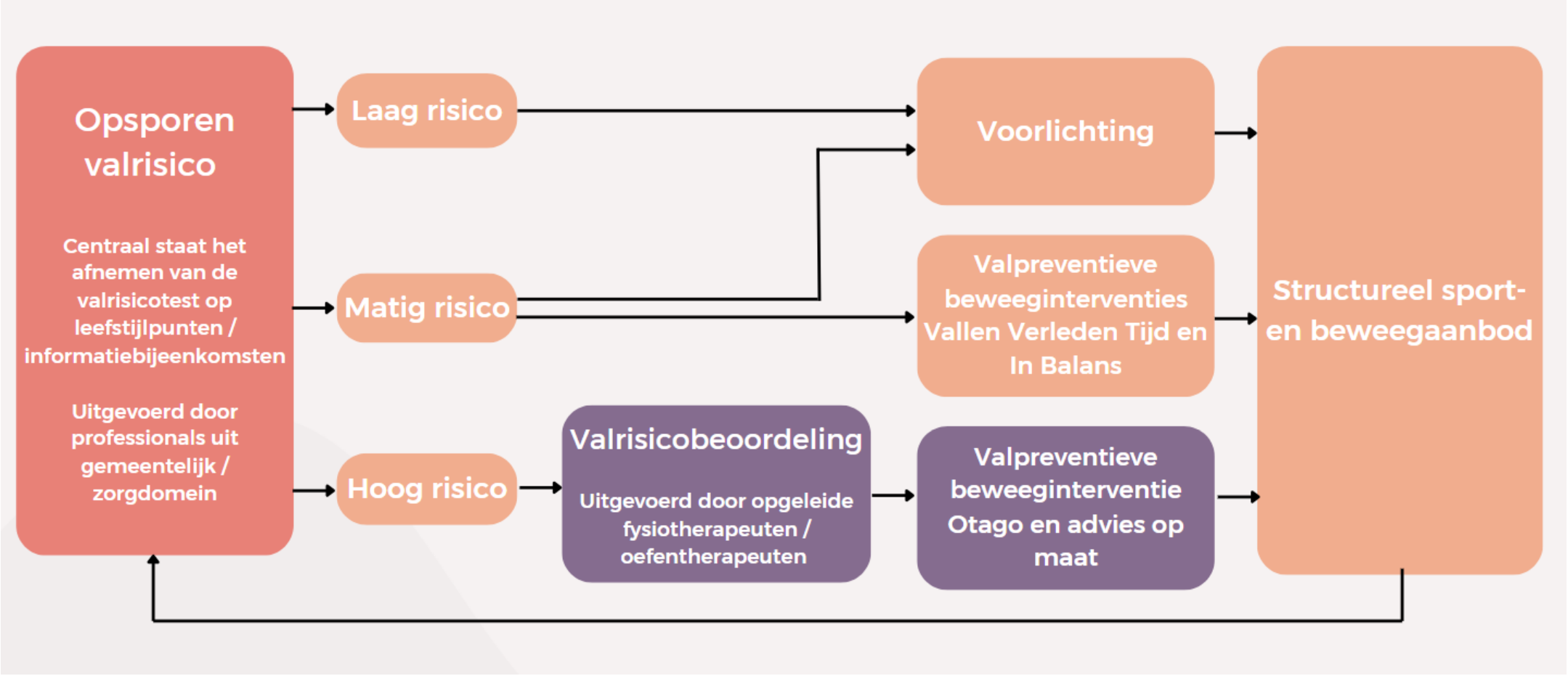
Work in progress



onderwerp

Ketenaanpak Valpreventie in regio Gooi en Vechtstreek

Stappen binnen de ketenaanpak valpreventie



De valrisicotest

Stap 1: Bekijk jouw situatie

	Ja	Nee
Ben je gevallen in het afgelopen jaar?	☐	☐
Ben je bang om te vallen?	☐	☐
Heb je moeite met bewegen, lopen of evenwicht houden?	☐	☐

☐ **Nee** op alle vragen → **Laag valrisico**

☐ **Ja** op één of meer vragen → Ga door naar stap 2

Stap 2: Onderzoek de ernst van het valrisico

	Ja	Nee
Had je verwondingen na je val en ben je hiervoor bij de dokter of in het ziekenhuis geweest?	☐	☐
Ben je vaker dan één keer gevallen in het afgelopen jaar?	☐	☐
Ben je gevallen doordat je flauwviel?	☐	☐
Kon je niet zelf opstaan na de val?	☐	☐
Heb je hulp nodig bij een of meer van de volgende taken: koken, tuinieren, stofzuigen of boodschappen doen?	☐	☐

☐ **Ja** op één of meer vragen → **Hoog valrisico**

☐ **Nee** op alle vragen → Ga door naar stap 3

De looptest wordt door een professional afgenomen

Stap 3: Doe de looptest met een professional

Uitslag van de looptest: _____

☐ Looptest **< 4 seconden** → **Laag valrisico**

☐ Looptest **≥ 4 seconden** → **Matig valrisico**

Inwoners met een matig risico

Voorlichting en adviezen om sterk te blijven staan

Valpreventieve beweeginterventies:

- In Balans
- Vallen Verleden Tijd

Structureel sport- en beweegaanbod

Inwoners met een hoog risico

Uitgebreide valrisicobeoordeling

(in verlengde arm, verwijzing nodig van huisarts)

Advies op maat

Valpreventieve beweeginterventie Otago

Structureel sport- en beweegaanbod

Rol van de leefstijlapotheker

- Signalerende rol → afnemen van de valrisicotest
- Chauffeurs met baxter medicatie komen bij de inwoners thuis
- Medicatiebeoordeling door huisarts en apotheek

Zijn er nog vragen?

ROOKVRIJ EN FITTER

16 april 2025

Even voorstellen:

Jessica Dittmann en Arianne van Dam
0613506482 & 0630830461

ROOKVRIJ EN FITTER

Leefstijlcoaching op maat en Arvada coaching

Aanmeldingen kunnen rechtstreeks in onderstaande link:
https://rookvrijenfitter.nl/hetgooi/

WAT IS ROOKVRIJ EN FITTER?

- Aandacht voor beweging en een gezonde leefstijl
  - Minder ontwenningsverschijnselen
  - Minder drang naar sigaretten
  - Minder aankomen of zelfs afvallen
  - Kleinere kans op terugval
  - Leukere sessies
- Ziekenhuis CWZ
- Groepssessies, individueel of online
- Contracten met alle verzekeraars -> geen doorverwijzing nodig. Ook medicatie wordt vergoed

CWZ een santeon ziekenhuis

ROOKVRIJ EN FITTER

ROOKVRIJ EN FITTER

ONDERDELEN VAN HET PROGRAMMA

Uitgebreide **intake** over motivatie, rookgedrag en sociale steun

Handboek en **knijpbal**

Het hele jaar **Fresh Air Walks** met een coach

Zes **groepssessies** of drie **individuele sessies**

Afrondend gesprek met oog op de toekomst

Hulp om voor **altijd rookvrij** en fitter te blijven

ROOKVRIJ EN FITTER

THEMA SESSIES

A.

Motivatie om voor altijd te stoppen met roken

B.

Impuls-management voor het beheersen van rooktrek op triggermomenten

C.

Valkuilen om toch weer te gaan roken

D.

Voeding en alcohol bij het stoppen met roken

E.

Een gezonde leefstijl na het stoppen met roken

F.

Ontspanning bij het stoppen met roken

ROOKVRIJ EN FITTER

OPBOUW SESSIE

1. Opening

2. Actief moment

3. Reflectie moment

4. Actief moment

5. Theoretische achtergrond

6. Impuls management

7. Actief moment

8. Impuls management

Oefening 1: 250 stappen zetten

Oefening 2: impulsmanagement: knijpfiguurtje

ROOKVRIJ
EN FITTER

VGZ
De Friesland
CZ
menzis
ONVZ
umc zorgverzekering
FBTO
nationale nederlanden
anderzorg
PNOzorg
IZA
Interpolis.
OHRA
HEMA
VvAA

Het programma van **Rookvrij en Fitter** wordt **100% vergoed** door

unive
Zilveren Kruis
Just CZ
LINK LINK
eno Van lijf tot leven
ZEKUR
jaaah. een merk van ONVZ
a.s.r.
ZZ Zorg en Zekerheid Beter in jouw buurt
Salland
bewuzt een zorgverzekering van VGZ
de zorgverzekering van mensen in de zorg.
Ditzo een merk van a.s.r.
AZVZ
Zorg Direct.

Link voor het aanmelden van klanten:

https://rookvrijenfitter.nl/hetgooi/

Link voor doorverwijzen van klanten:
Sillo app

Tiktok: @rookvrijenfittertgooi

ROOKVRIJ
EN FITTER

Praktijkdag van de Leefstijlopleiding voor SAGO-apothekers

Voeding & Diëtetiek

ONDERVOEDING

Inhoud

- Wat is voeding
- Ondervoeding
- Signaleren en screenen
- Wat is voldoende?
- Afstemming
- Vragen?

Wat is voeding?

Voeding is….

Definities:

1. Voeding zorgt ervoor dat het lichaam **voldoende bouwstoffen** binnenkrijgt. Bron: Nederlandse encyclopedie

2. Datgene wat iemand moet eten **om in leven en gezond te blijven**. Bron: betekenisdefinitie.nl

Voeding is....

Definities:

3. (voedsel, eten, alimentatie)
Onder voeding wordt verstaan de inname van:
brandstoffen: koolhydraten (= suikers) en vetten
bouwstoffen: eiwitten (= aminozuren)
essentiële voedingsstoffen: vitamine en mineralen
voedingsvezels: ca. 25-30 gram (oplosbare/onoplosbare)
vocht : 1,5-2 liter per dag

Bron: Nederlandse encyclopedie

Definitie ondervoeding

Ondervoeding = ondervoeding is een aandoening die wordt veroorzaakt door een *verminderde inname of opname van voeding* met als gevolg een veranderde lichaamssamenstelling (afname spiermassa).

Dit resulteert in een afname van fysiek en mentaal functioneren en een slechte klinische uitkomst van ziekte.

Ook mensen met overgewicht kunnen dus ondervoed zijn!

Risico indicatoren voor ondervoeding:
- BMI < 18,5 (18-69 jaar) en BMI < 20 (≥70 jaar) en / of
- Onbedoeld gewichtsverlies van >10% in 6 maanden en/of
- Onbedoeld gewichtsverlies van >5% in een maand

De behoefte aan brandstof neemt af

Doordat:

- De spiermassa afneemt
- De leefstijl veranderd
- Ziekte/handicaps leiden tot afname activiteiten

Eiwit behoefte neemt juist toe!

Wie zijn hier ondervoed?

Rij 1

Rij 2

Meten is weten!

Signaleren en screenen

Signaleren en screenen

Stap 1

- als bij gewichtsverlies rood wordt gescoord, is het risico op ondervoeding direct bekend. De andere vragen kunnen de eindscore niet meer beïnvloeden.

Stap 2

- bij de SNAQ65+ wordt gebruik gemaakt van de omtrek van de bovenarm in plaats van de BMI. Uit onderzoek van de Vrije Universiteit is gebleken dat dit een goede vervanger is voor de BMI. Bovendien is de omtrek van de bovenarm in de thuissituatie vaak makkelijker te meten. Er wordt geadviseerd de bovenarmomtrek te meten van de niet dominante arm, meestal is dit de linker arm.

Stap 3

De functionaliteit kan worden wordt bepaald met de volgende vragen:

- kunt u een trap van 15 treden op en af lopen zonder te rusten?

indien u geen trap meer loopt geldt de volgende vraag:

- kunt u 5 minuten buiten lopen zonder te rusten?

indien u rolstoelafhankelijk bent geldt de volgende vraag:

- kunt u de rolstoel 5 minuten aanduwen zonder te rusten?

Wat doet de diëtist?

- Uitgebreide diagnostisch onderzoek;
  - Voedingsanamnese
  - Eetgewoonten
  - Gewichtsverloop
  - Klachten zoals slikproblemen, vol gevoel
  - Activiteiten uitvragen
- Beoordelen van de huidige voedingsinname op eventuele te korten in belangrijke voedingsstoffen zoals de eiwitten.
- Beoordelen juiste verdeling van de maaltijden over de dag
- Optimaliseren voedingsinname;
  - Verrijken
  - evt. start medische voeding ter ondersteuning

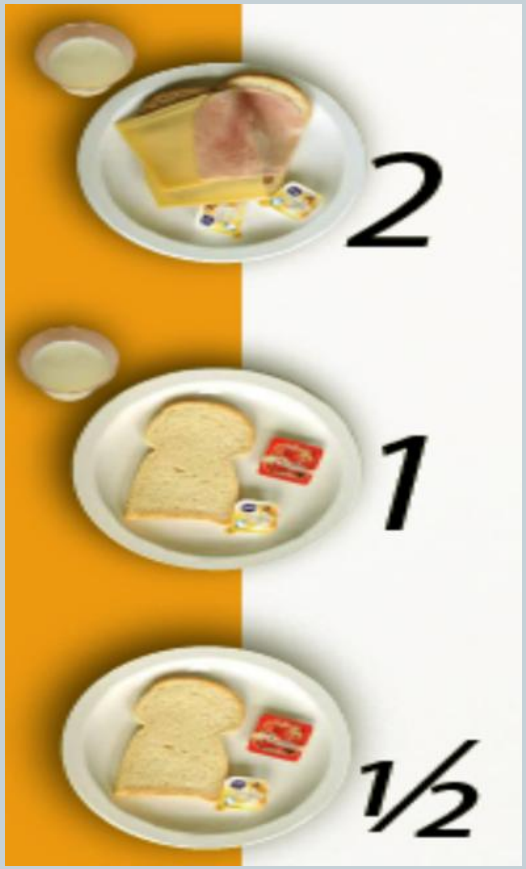
Wanneer eet iemand voldoende?

Is dit genoeg?

Of dit?

Of dit?

Wat is een goede broodmaaltijd?



een heel bord:
2 boterhammen besmeerd met margarine
2 x vleeswaren / kaas beleg
een melkproduct

Genoeg

een half bord:
1 boterham met zoet beleg
een melkproduct

Redelijk

een kwart bord:
1 boterham of beschuit of cracker met zoet beleg
geen melkproduct

Te weinig

Wat is een goede warme maaltijd?

een heel bord:

2 à 3 aardappels / 150 gram groente

portie vlees (75 – 100 gram) / 150 ml nagerecht (melkproduct)

Genoeg

een half bord:

1 à 2 aardappels / 100 gram groente

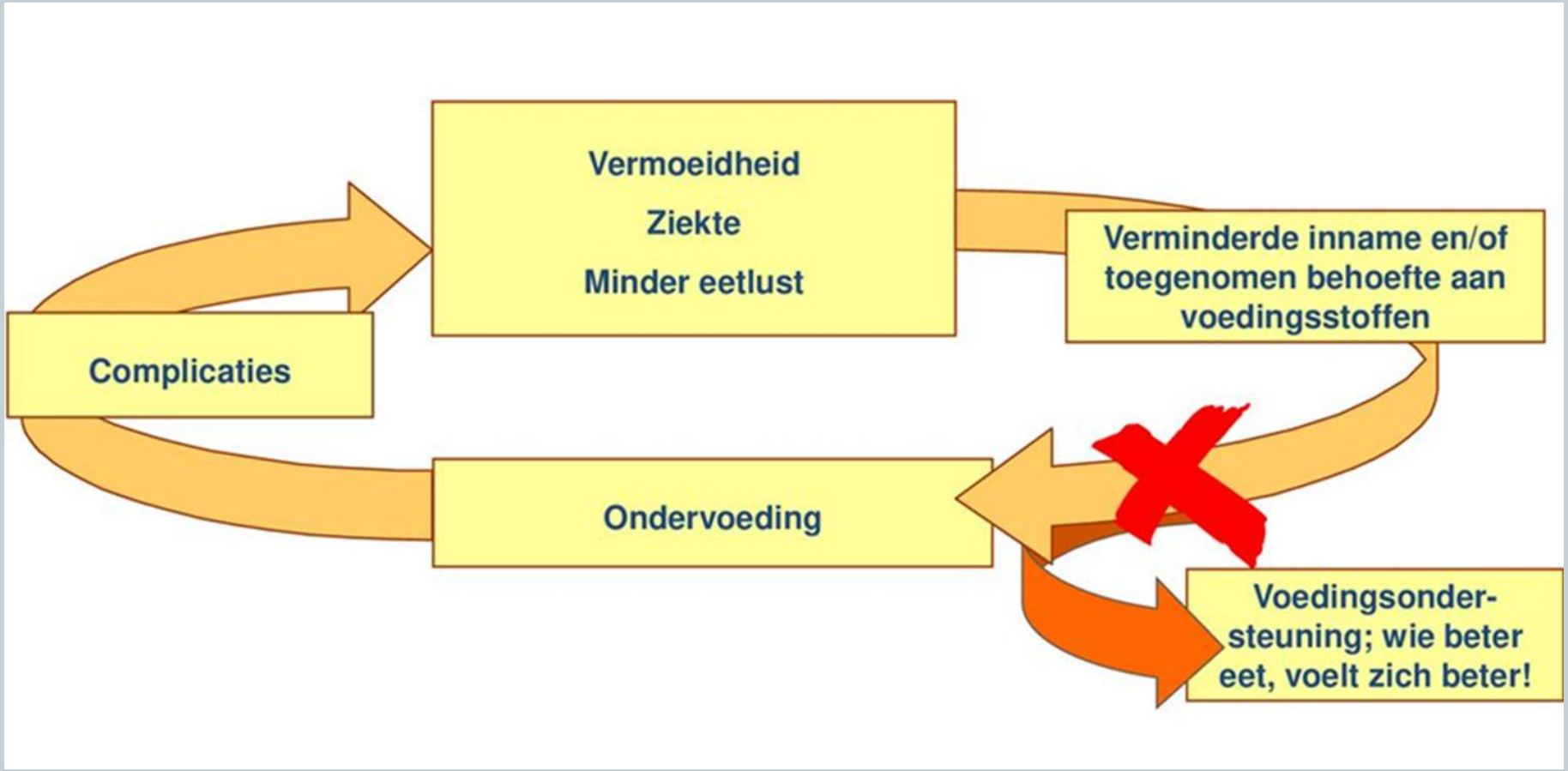
een klein stukje vlees (50 gram) / 100 ml nagerecht (melkproduct)

Redelijk

een kwart bord:

1 aardappel / een klein beetje groente / geen vlees en wel een melkproduct als nagerecht OF een klein stukje vlees en geen nagerecht

Te weinig


Vermoeidheid
Ziekte
Minder eetlust
Verminderde inname en/of toegenomen behoefte aan voedingsstoffen
Complicaties
Ondervoeding
Voedingsonder-steuning; wie beter eet, voelt zich beter!

Afstemming

Wat hebben jullie van ons DVGO diëtisten nodig?

Vragen?

SAGO
Samenwerkende Apothekers
Gooi en Omstreken

Alcohol X Leefstijlapothekers

Dagmar Lips
06-52451193
preventiegv@jellinek.nl

Jellinek Preventie
April 2025

Wat vindt Jellinek belangrijk?

- Dat het gebruik van middelen een **eigen keuze** is
- Dat je deze keuze maakt aan de hand van **feiten**
- Dat je goed voor **jezelf** en **anderen zorgt**
- Dat je **mentale**, **emotionele** en **fysieke** gezondheid hier **niet** onder **lijdt**
- Het **voorkomen** van **problematisch gebruik** of **afhankelijkheid**

MENTIMETER – ga naar menti.com

Video - Waarom je wel moet praten over alcoholgebruik

Belang van vroegsignaleren en preventie

Vroegtijdig signaleren

Kan verergering en/of ontstaan van andere problemen door middelengebruik, gamen of gokken voorkomen

Bespreekbaar maken van middelengebruik

- Bevordert openheid
- Vermindert schaamte
- Kan leiden tot verandering van gebruik

OEFENEN MET DE AUDIT-C

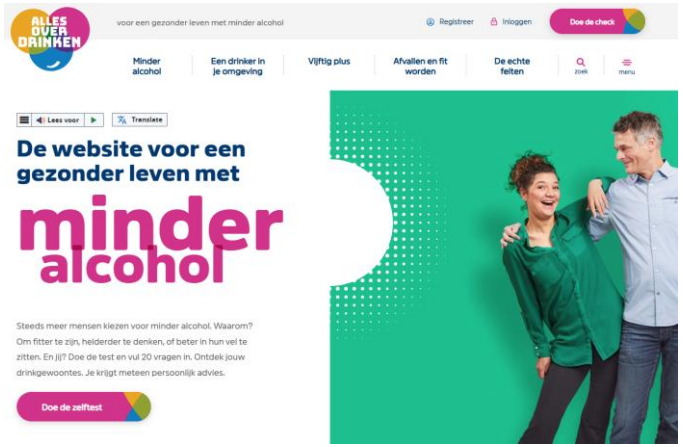
Wat kunnen gevolgen zijn van overmatig alcoholgebruik?

Alcohol – Risico's

- Verkeersongevallen met alcohol: **9600 personen behandeld op SEH** (schatting 2022)
- Algemene alcoholgerelateerde ongevallen op de SEH: **23900 personen** (schatting 2022)
- Verzuim door alcohol van werkende volwassenen in 2022: **13.2%** .
- Zij verzuimden **gemiddeld 3 dagen per persoon per jaar**.
- Door politie geregistreerde **alcoholgerelateerde geweldsdelicten in 2022: 27%**
- De **maatschappelijke kosten** waren in 2013 tussen **2.3 en 4.2 miljard euro**. Denk aan zorgkosten, productiviteitskosten, overheidskosten, onderwijskosten en kosten voor politie en justitie.

Bron: Factsheet Alcoholschade in Nederland, Trimbos (2024)

Minderen met alcohol?
Hier kan je naar verwijzen!



- Allesoverdrinken.nl
- Jellinekzelfhulp.nl
- Adviesgesprek Jellinek.nl
- Moti55.nl

Take-home message

- Ga het gesprek aan over alcohol
- Zie alcohol als een leefstijlonderwerp
- Geef informatie mee met medicatie
- Deel kennis over risico’s van alcohol
- Laat je eigen referentiekader los
- Weet waar je heen kan verwijzen

Jellinek

Onderdeel van Arkin

De gecombineerde leefstijl interventie

Waar we het over gaan hebben?

- Wat is de GLI?
- Welke zijn er?
- Waar kan ik informatie vinden?
- Waar kunnen we jullie mee helpen?
- Vragen?

Wie in deze ruimte heeft:

- Kennis van de GLI ?
- Kent iemand die een GLI volgt?
- Weet wanneer iemand kan meedoen met een GLI?

Wat is de GLI?

CooL
COACHING OP LEEFSTIJL

diabetes voorkomen
SLIM WER

Voeding
Leeft

BeWeeg Kuur
HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

Pijlers van GLI

Voeding

Beweging

Slaap

Stress / ontspanning / persoonlijke balans

Hoofddoel GLI RIVM

- Gewichtsverlies (Bij 5% gewichtsverlies zijn er aanzienlijke gezondheidsvoordelen)
- Gedragsverandering
- Gezondheidsbevordering

Onderliggende doelstellingen

Deelnemers werken aan persoonlijke doelen. Meetbare verbetering in:

- Kwaliteit van leven, meer energie, lekkerder in vel
- Bewustwording en patronen doorbreken
- Gezonde leefstijl gewoonten en vaardigheden ontwikkelen
- Gezondere eetgewoontes
- Minder zitten en meer bewegen, verbinden met lokaal sportaanbod
- Investeren in goede slaap en ontspanning
- Mindset
- Eigen effectiviteit

Resultaten

regie
meer zelfzorg
fijnergevoel
lichter
gezondere keuzes
gezondereten
bewuster eten
loslaten dieetmindset
actiever
ondernemen met gezin
gevoel van eigen regie
verandering
andere relatie met eten
jezelfopnummer1zetten
lagere bloeddruk
lekker in het vel
streefgewicht
betere conditie
geluk
rust
betere bloedwaarden
positief
handvatten
positief zelfbeeld
meer zelfvertrouwen
plezier
vaker bewegen
gezonder en fitter
minder snaaien
grenzen aangeven
sterker in mantelzorg
fitter
minder medicatie
regelmaat in de dag
meedoen
vitaler
hun lijf kan weer meer
mentale groei
loslaten
bewustzijn
zelfvertrouwen
kleine stapjes
minderstress
beter zelfbeeld
steun zoeken
rust in hoofd
succes ervaringen
vertrouwen
energieker
bewustwording
gewichtsverlies
meer levensgeluk
beter in je vel
meer energie
lekkerder in je vel
energie
zelfliefde
zelfinzicht
bewuster
blijvende stapjes
mindersuiker
meer eigen regie
positiviteit
positiefzelfbeeld
blijer
kennis
beter slapen
zichzelf op de 1 plek zet
minderalcohol
inzicht in leefstijl
fitter en meer energiek
eigen regie
veerkracht
gezonder
gezondheid
meerbewegen
gezondere voeding
minder medicijnen
eigen regie nemen
beweging
beterslapen
hulp vragen
weerbaarder
eigenregie
bewegen
het leefstijl buro
1

Wie komt er in aanmerking ? Verwijs criteria

- Volwassenen met obesitas (BMI ≥ 35), *of*
- Volwassenen met overgewicht (BMI 25-35) in combinatie met een risicofactor en/of co-morbiditeit:
    - Risicofactor: ernstig vergrote buikomvang (≥102 cm bij mannen en ≥88 cm bij vrouwen) of de aanwezigheid van andere risicofactoren voor Hart en Vaatziekten (HVZ)
    - Co-morbiditeit: DM2, cardiovasculaire aandoeningen, slaapapneu of artrose

Welke GLI's?

CooL
COACHING OP LEEFSTIJL
Mi Guide

diabetes voorkomen
SLIM WER

Voeding®
Leeft

BeWeeg Kuur
HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

Overeenkomsten

- Alle genoemde GLI,s zijn RIVM erkend
- 2 jaar durende programma's; vaak eerste jaar basis en wat intensiever, 2de jaar vervolgprogramma
- Programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering zonder aanspraak eigen risico.

Verschillen?

- Slimmer: multidisciplinair, vertrekpunt wekelijks bewegen onder begeleiding van een fysio; 24 weken. Consulten diëtist en vanaf maand 8 leefstijlcoach. Persoonlijke doelstellingen.

- CooL: monodisciplinair, volledige begeleid door leefstijlcoach, groepsworkshops: focus op gedrag en nieuwe gewoonten ontwikkelen op alle leefstijlthema's, persoonlijke doelstellingen, eigen regie.

  live en online variant beschikbaar via Miguide

- Keer Diabetes2 Om: digitaal programma voor mensen met diabetes tyoe 2 die geen medicatie of alleen metformine gebruiken
- Keer Diabetes2 Om Plus: fysiek programma voor mensen met diabetes type 2 die meer medicatie gebruiken dan metformine. Plus staat voor extra medische begeleiding om veilig medicatie te kunnen afbouwen.

- Beweegkuur: multidisciplinair; team bestaat uit groepslessen met fysio, diëtist en leefstijlcoach. Focus bewegen, voeding, gedrag. (gering aanbod)

Keuze mogelijkheden

- Afhankelijk van de doelgroep, behoeften en klachten
- Multidisciplinair – Monodisciplinair
- Fysiek – Online
- Startdata

Handige sites

GLI: stardata, lokaties en info:

- In maart website Rhogo live met startdata en lokaties GLI aanbod.
- www.leefstijlcoachesgooi.nl
- https://www.rhogo.nl/gezond-leven-en-preventie/overzicht-leefstijlcoaches/
- https://www.rivm.nl/gecombineerde-leefstijlinterventie/programmas
- https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie/kaartje-aanbod-GLI

Overig:

- https://www.behandelovergewicht.nl/
- https://www.checkoorzakenovergewicht.nl/

Overzicht GLI aanbieders

GLI coördinator

Nieuwe rol met als hoofddoel:

- Afstemming met huisartspraktijken / POH
- Optimaliseren van de instroom
- Optimaliseren van de uitstroom
- Afstemming welzijnsorganisatie / sociaal domein
- Deelnemer of verwijzer kan contact opnemen om verschillende mogelijkheden te bespreken.

Waar kunnen we jullie mee helpen?
Behoeften?
Waar kunnen jullie ons mee helpen?
Vragen?

Contact gegevens

Jessica Dittmann 06-13506482

Jessicadittmann22@gmail.com

https://www.rhogo.nl/gezond-leven-en-preventie/gecombineerde-leefstijl-interventie-gli/

slaapoefentherapie

Praktijk dag leefstijlopleiding SAGO apothekers
16 april 2025

VOORSTELLEN

- Susanne Renkema
- Slaapoefentherapeut
- Leefstijlcoach
- Leefstijlloket
- Zorg voor Bewegen

SLAAPPROBLEMEN

- In Nederland zijn er ongeveer 1,5 miljoen mensen met slaapproblemen
- Inslaap problemen
- Doorslaap problemen
- Apneu
- Te vroeg wakker
- Langdurig gebruik slaapmedicatie
- Slaaproblemen kinderen

SLAAPOEFENTHERAPIE

- Inzichten die gezond slaapgedrag bevorderen
- Inzichten hoe klachten samenhangen met slaapproblemen
- Oefenstof voor elk verstoord slaappatroon
- Cognitief gedragsmatige therapie/gedachtentherapie
- Wat is gezonde slaap per leeftijdscategorie
- Afbouwen slaapmedicatie

VERWIJZING NAAR SLAAPOEFENTHERAPIE

- DTO
- Via Zorgdomein
- Zoeken naar slaapoefentherapeut in de buurt
- www.slaapoefentherapie.nl

SAMENWERKING MET APOTHEEK

Afbouwen medicatie in overleg

Dosering aanpassen

Op 1 lijn blijven

BENZOMOE

Afspraken maken tussen zorgverleners

Iedereen deelt dezelfde boodschap, doosje met brief

Patiënt voelt zich gesteund

Medicijn gebruik afgenomen

VRAGEN?

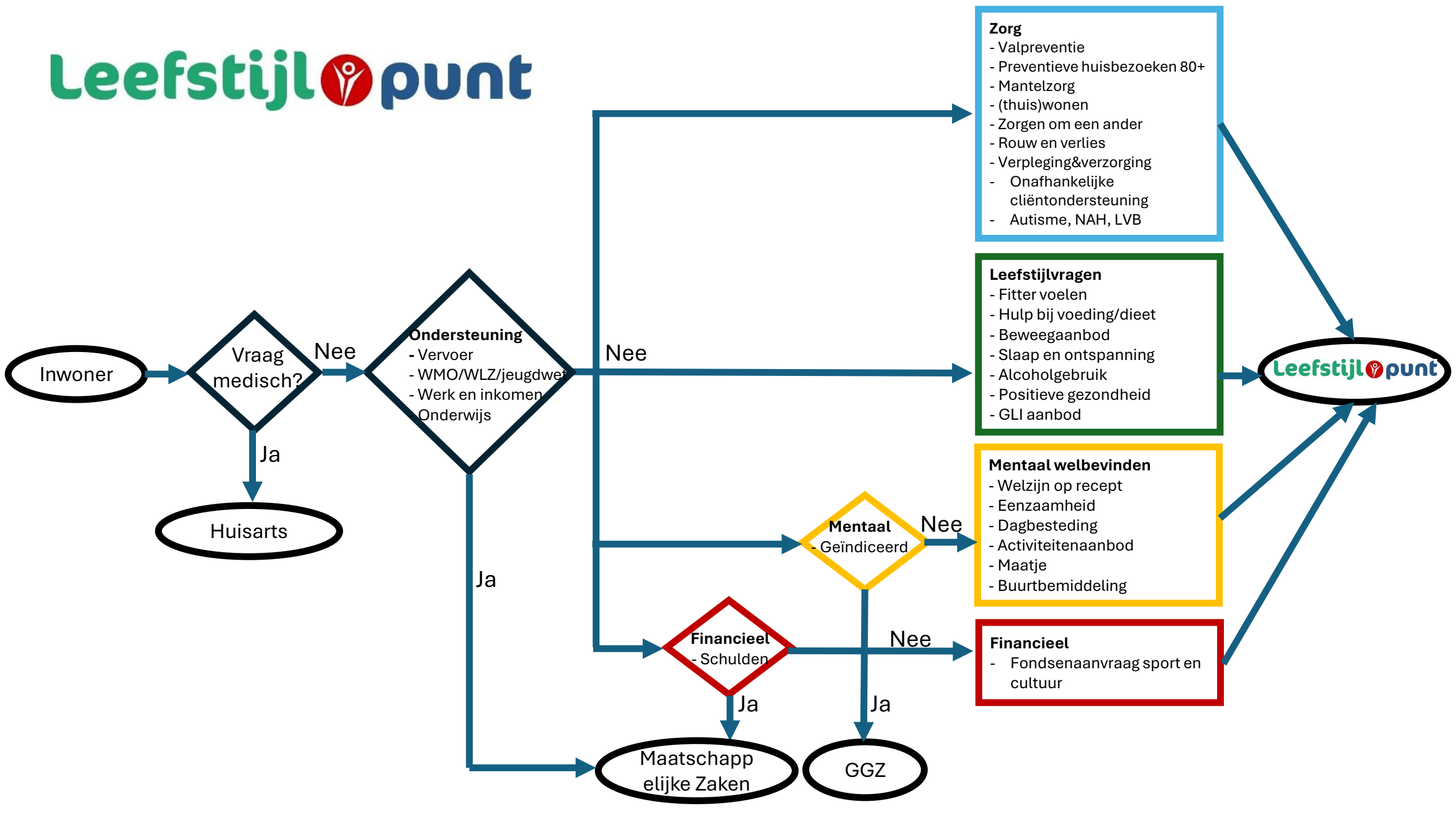
Merle Vrooijink
Coördinator Leefstijlpunt
Coach gezonde leefstijl

Team Sportservice

Serena Stad
Welzijnscoach

Versa Welzijn

Blaricum, Eemnes, Laren


Leefstijlpunt
Inwoner
Vraag medisch?
Nee
Ja
Huisarts
Ondersteuning
- Vervoer
- WMO/WLZ/jeugdwet
- Werk en inkomen
Onderwijs
Ja
Maatschapp elijke Zaken
Nee
Zorg
- Valpreventie
- Preventieve huisbezoeken 80+
- Mantelzorg
- (thuis)wonen
- Zorgen om een ander
- Rouw en verlies
- Verpleging&verzorging
- Onafhankelijke cliëntondersteuning
- Autisme, NAH, LVB
Leefstijlvragen
- Fitter voelen
- Hulp bij voeding/dieet
- Beweegaanbod
- Slaap en ontspanning
- Alcoholgebruik
- Positieve gezondheid
- GLI aanbod
Mentaal
- Geïndiceerd
Nee
Mentaal welbevinden
- Welzijn op recept
- Eenzaamheid
- Dagbesteding
- Activiteitenaanbod
- Maatje
- Buurtbemiddeling
Financieel
- Schulden
Ja
GGZ
Nee
Financieel
- Fondsenaanvraag sport en cultuur
Leefstijlpunt

Versa Welzijn in de BEL-gemeenten

Ons aanbod

- Maatschappelijk werk
- Schoolmaatschappelijk werk
- Cursussen en gespreksgroepen
- Buurtwerk
- Vrijwillige thuishulp
- Wonen Welzijn en Mantelzorgondersteuning
- Leefstijlpunt
- Preventieve huisbezoeken 80+
- De dagontmoeting
- ANWB automaatje
- Samen oplopen
- Kinderwerk
- Jongerenwerk
- JIP
- Vrijwilligerswerk
- Meldpunt discriminatie

Met wie werken we samen?

- Bewoners
- Gemeente
- Huisartsen / RHOGO
- POH GGZ
- Maatschappelijk werk extern
- Vivium
- Amaris
- Transferverpleeg-kundigen
- Veilig thuis
- Wmo-consulenten
- Buurthuizen
- Interventieteam
- Woningbouw verenigingen
- Buurtsportcoaches
- Mee dichtbij
- Voedselbank
- Vluchtelingenwerk
- Diaconie
- Politie
- Boa’s
- Brandweer
- Humanitas
- Buurtbemiddeling

En…..Apotheken!!!

Leefstijlpunt

Stelling 1

We helpen mensen ziek te blijven door pillen uit te delen zonder hun leefstijl te bespreken.

Leefstijlpunt

Stelling 2

De kracht van de leefstijlapotheek zit niet in uitvoeren, maar in signaleren, motiveren en verbinden met het Leefstijlpunt

Leefstijlpunt

Bonusstelling

Een apotheker die medicatie bezorgt, ziet vaak meer dan de huisarts, maar doet er te weinig mee

Een fictieve casus

Gerda de Jong is 69 jaar,
mantelzorger voor haar oudere partner met dementie.
Mevrouw is overbelast, voelt zich erg moe en gespannen.
Kinderen wonen in het buitenland

Ze hebben zelf ook langdurig in het buitenland gewoond, waardoor een klein netwerk

Mevrouw heeft vroeger veel gezwommen,
is dol op kinderen en leest graag.

Casus

Vandaag staat Gerda voor je..

Scan mij

En doe mee..

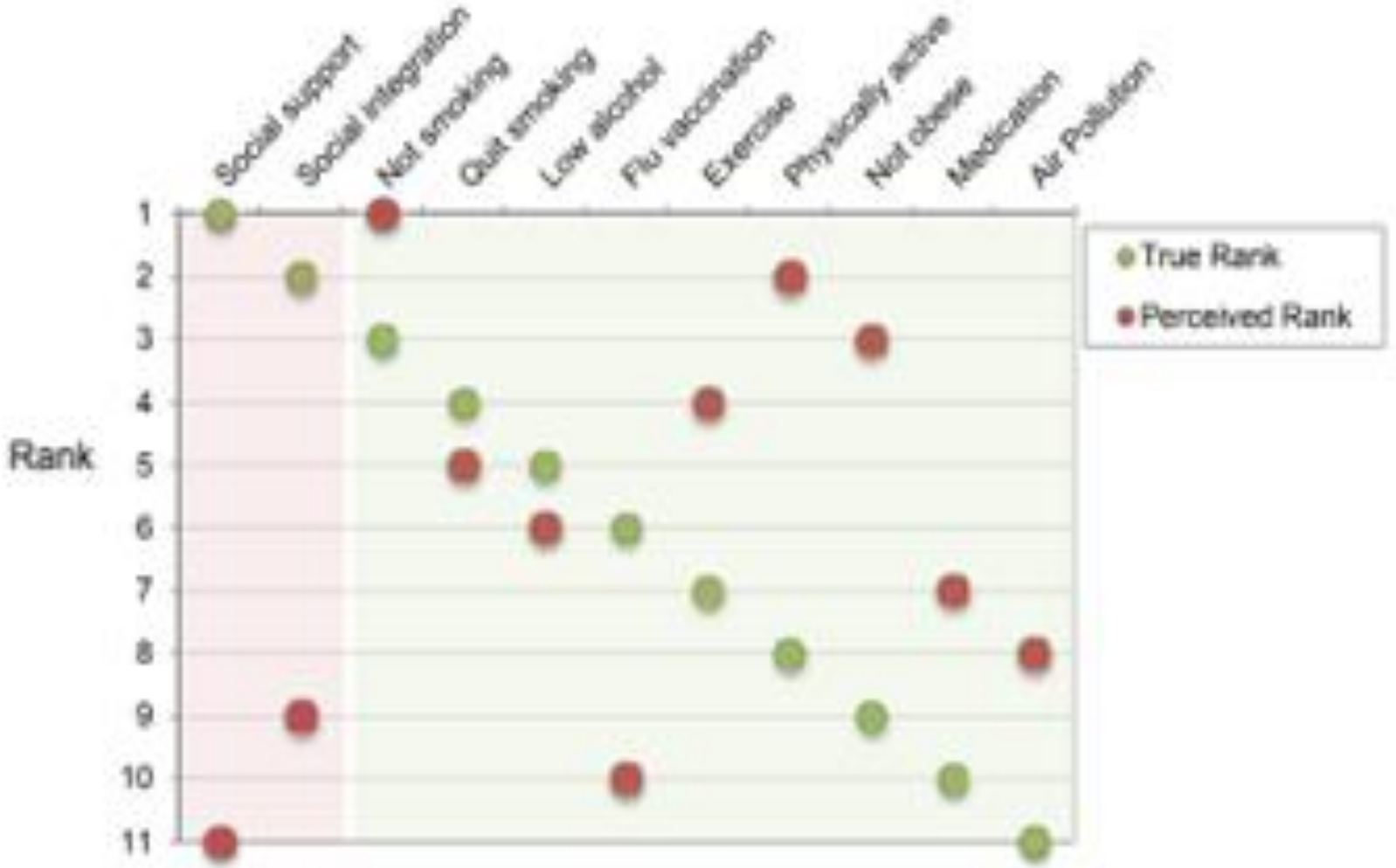
Welke van de onderstaande punten zijn het belangrijkst om te voorspellen om langer te kunnen leven?

Scan mij

Welzijn vs Zorg

Sociale factoren zijn de beste voorspellers van gezondheid, maar mensen beoordelen ze vaak als een van de minst belangrijke.

sociale steun & sociale integratie sterk beschermend werken tegen sterfte, en dat hun belang vergelijkbaar is met, of zelfs groter is dan, dat van veel bekende gedragsrisico's zoals roken, overmatig alcoholgebruik, gebrek aan lichaamsbeweging en obesitas – factoren



Social Science & Medicine 198 (2018)

Wanneer verwijs je als leefstijlapotheker door naar Welzijn op recept?

Welzijn op Recept

Samenvattingskaart

Bij Welzijn op Recept verwijst de huisarts de patiënt door naar een welzijnscoach vanuit het sociaal domein. Welzijn op Recept is voor mensen met psychosociale klachten, waar geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt, maar vaak een onderliggend sociaal maatschappelijk probleem.

Wanneer verwijzen naar Welzijn op Recept?

- Lichte psychische klachten: somber voelen, angstig gevoel/ veel piekeren, stress/ overspannen, overige lichte psychische klachten
- Vastlopen in het leven, problemen op het werk, relatieproblemen, meemaken van een ingrijpende gebeurtenis
- Klachten bij chronische lichamelijke ziekte
- Chronische psychische klachten (al behandeld en nu stabiel)
- Probleem met ziekte van ouders/familie, partner, kind (bij mantelzorgen)
- Eenzaamheid, dreiging sociaal isolement, beperkt netwerk
- Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), veel wisselende lichamelijke klachten
- Slaapproblemen
- Gebrek aan zingeving
- Huisvestingsproblemen, niet naar de zin in de wijk, onveilig voelen
- Financiële problemen
- Niet meekomen in de maatschappij door beperkte digitale vaardigheden, laaggeletterdheid of beperkte gezondheidsvaardigheden

Heeft je patiënt één of meerdere van deze klachten? Verwijs de patiënt via **ZorgDomein** door naar Welzijn op Recept.

Afsluitende vraag

Contact?

Merle Vrooijnk 06 25 33 59 39

Serena Stad 06 31 99 56 56

Leefstijlpunt

leefstijlpunt@blaricum.nl
leefstijlpunt@eemnes.nl
leefstijlpunt@laren.nl

Data verzamelen (1/4)

Data verzamelen

- Gezien als last
- Levert veel informatie op

Bij voorkeur op regionaal niveau

Sommige op apothekersniveau

Welke wel/ niet?

Data verzamelen (2/4)

Valpreventie
Gegevens om te verzamelen:

- Aantal patiënten dat valpreventie adviezen kreeg via de leefstijlapotheker.
- Aantal patiënten die zijn doorverwezen naar apotheker vanuit ketenaanpak valpreventie.
- Aantal patiënten bij wie medicatie is aangepast en welke.
- Tijdsinvestering per patiënt (hoe lang bezig met medicatiebeoordeling valpreventie).

Benzomoe (afbouw van benzodiazepines)
Gegevens om te verzamelen:

- Aantal eerste uitgifte benzo's aan patiënten.
- Aantal tweede en/of volgende uitgiftes?
- Aantal chronische gebruikers?
- Aantal chronische gebruikers worden begeleid door de leefstijlapotheker?
- Aantal doorverwijzingen/begeleiding door slaapoefentherapeut?
- Aantal benzomoe-doosjes afgegeven aan de chronische gebruikers.
- Tijdsbesteding per patiënt.

GLIM (Gestructureerde Leefstijl Interventie Medicatieanalyse)
Gegevens om te verzamelen:

- Aantal patiënten voor GLIM-gesprek (farmaceutisch consult)?
- Aantal voorstellen gedaan naar arts voor mogelijke medicatie aanpassing?
- Aantal patiënten waarbij de medicatie daadwerkelijk is aangepast?
- Tijd besteed per patiënt?

Data verzamelen (3/4)

Gezondheidscheck
Gegevens om te verzamelen:

- Aantal patiënten voor gezondheidscheck?
- Welke leeftijd client?
- Aantal patiënten met afwijkende waardes.
- Aantal doorverwijzingen naar ketenpartners en welke?
- Tijdsbesteding per patiënt?

Stoppen met roken
Gegevens om te verzamelen:

- Aantal patiënten voor stoppen met roken gesprek?
- Aantal patiënten waarbij de medicatie is aangepast?
- Aantal patiënten waarbij nicotine vervangende middelen zijn geadviseerd?
- Aantal mensen die zijn doorverwezen naar stoppen met roken coach.
- Tijdbesteding per patiënt door apotheker?
- Tijdsbesteding per patiënt door apothekersassistente?

Vroegsignalering

- Aantal patiënten gesignaleerd op medische en cognitief gebied (verwardheid, verminderde mobiliteit, verminderde therapietrouw)
- Aantal patiënten gesignaleerd op maatschappelijk gebied (slechte hygiëne, financiële zorgen, eenzaamheid)
- Aantal patiënten doorverwezen naar huisarts?
- Aantal patiënten doorverwezen naar leefstijlloket/versa welzijn/stichting MEE?
- Tijdsbesteding per patiënt?

Data verzamelen (4/4)

Samenwerkende Apothekers Gooi en Omstreken

Waar ga je data vastleggen?

- ZZ-regel in je AIS
- Format Excel bestand
- VIP Live keten/ Netwerkzorg of een ander systeem in de regio

- VIP live keten/ netwerkzorg:
  - Nu kick-off's bij de verschillende wijken vd RHOGO
  - Binnenkort zullen apothekers die het meest betrokken zijn bij de zorg rondom kwetsbare ouderen worden gevraagd deel te nemen.
  - Account wordt aangemaakt.
  - Workshop om te helpen in het gebruik van VIPLive.

PAUSE