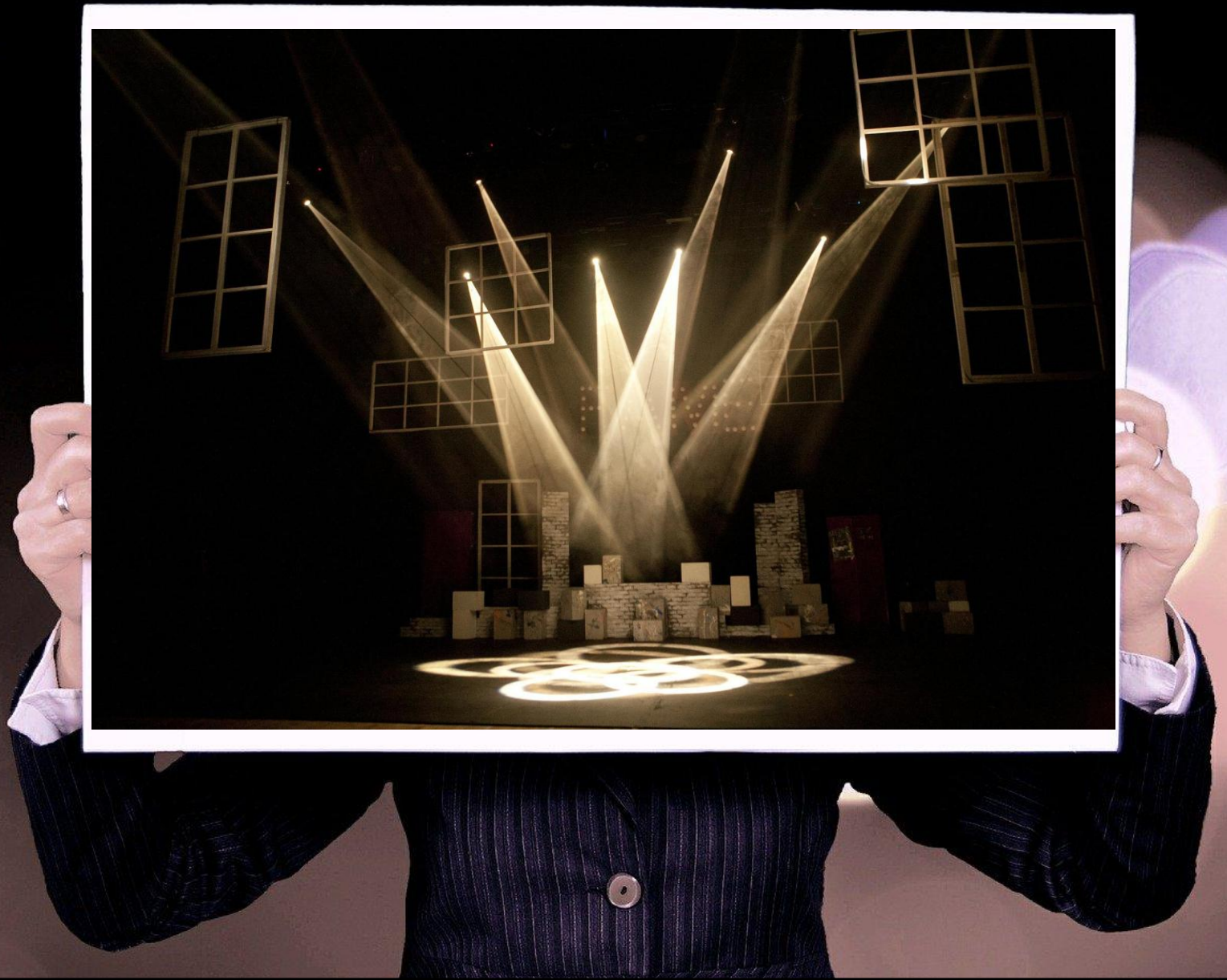


Opleidingsdag 6

Roken , alcohol, blue
zones & zingeving

Eindopdracht



MULTIDISCIPLINAIR OVERLEG LEEFSTIJLZORGLOKET



Erasmus MC



LEEFSTIJLZORGLOKET

Interactief!

- Er is een leefstijlzorgloket in het Erasmus MC:
 - Alleen toegankelijk voor specifieke specialismen (vnl. LTx)
 - 2 leefstijlzorgcoördinatoren + 1 secretaresse
 - Artsen vanuit Centrum Gezond Gewicht betrokken
 - Dietetiek betrokken
- Idee: uitbreiden leefstijlzorgloket + opzetten MDO

Wat zou je doen?

LEEFSTIJLZORGLOKET ERASMUS MC

Huidige situatie

- Leefstijlzorgloket alleen toegankelijk voor specifieke specialismen (vnl. LTx)
- 2 leefstijlzorgcoördinatoren + 1 secretaresse

Toekomstige situatie

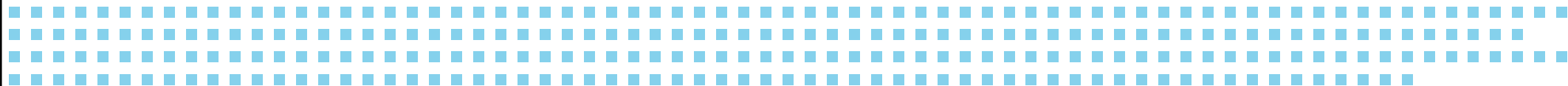
- Toegankelijk voor alle specialismen
- HAIO's en geïnteresseerde AIOS draaien poli's
- MDO met specialisten, dietetiek & apotheker(s)
- Gezondheidswinst!

ROL VAN DE APOTHEKER

Bij het Leefstijlzorgloket

- “Medicatiebeoordeling light” voor iedere patient die wordt besproken in het MDO
 - Welke geneesmiddelen werken belemmerend voor leefstijlverandering?
 - Welke geneesmiddelen werken helpend voor leefstijlverandering?
 - Welke geneesmiddelen zouden kunnen worden omgezet/toegevoegd voor “wind mee”?
 - Van welke geneesmiddelen wordt de werking beïnvloed door leefstijl?
- Medicatiebeoordeling voor patienten die daarvoor in aanmerking komen en hier behoefte aan hebben.
- Medicatieadvies t.a.v. SMR/obesitasmedicatie indien van toepassing
- Overdracht naar thuisapotheek van interventies

TIPS?



Leefstijl

Karin Beuning,

1. specialist openbaar apotheker, Samenwerkende Apotheken Bollenstreek
2. Voorzitter Wijk Samenwerkingsverband Teylingen

WSV Teylingen

1. *Instellen multidisciplinaire werkgroep leefstijl en preventie binnen het WSV*
 1. *Thema-avond 1: 12 november 2024*
 1. *Plenair: Rogier van Larik*
 2. *Doel: bewustwording dat ook dit onderwerp een multidisciplinaire aanpak vereist*
 2. *Thema-avond 2: 19 mei 2025*
 1. *Plenair: huisarts Chris Otten*
 2. *Keuze-lezingen: GLI, kinderleefstijl fysiotherapeut en Combibrug (sociaal domein, buurtsportcoach).*
2. *Eindejaar cadeau 2024 aan alle medewerkers binnen WSV: tas met o.a. springtouw, waterfles, handdoekje*

SAB

- 3 apotheker-collega's geïnspireerd. Zij ook de opleiding tot leefstijlapotheker gaan volgen.
- 1 apothekersassistente met DM kunnen helpen met tip om na avondeten niks meer te eten:
 - Van 50IE/dag naar 10IE/dag & binnenkort waarschijnlijk geheel stop
 - Minus 8 kg
 - Voelt zich VEEL beter

Persoonlijk

- Ontbijt gaan uitstellen
- Lunchen met als basis salade (lijnzaadolie in de dressing)
- (Nog) minder wijn
- (Nog) meer bewegen
- Zo min mogelijk bewerkt voedsel, zo min mogelijk pesticiden

Work in progress:

- Gewicht
- stress

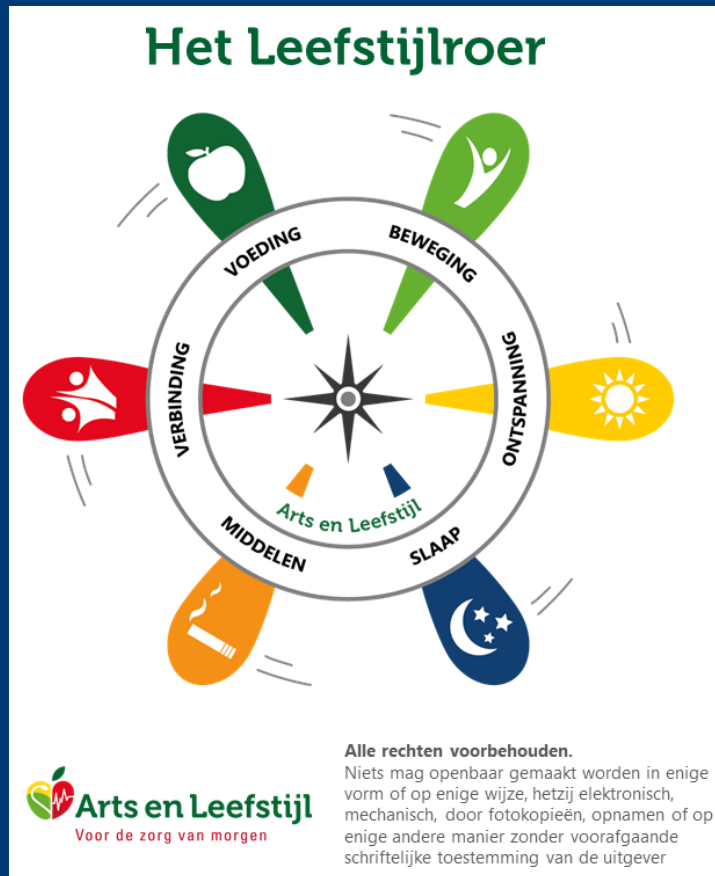
Ambities

1. Adviseren = werk = niet gratis
 1. Ook voor een apotheeke medewerker moet een leefstijladvies/
leefstijlgesprek declareerbaar zijn bij de ZV (of worden betaald door de client).
2. Vanuit een lokaal, multidisciplinair gedragen visie leefstijl als primair punt nemen bij alle zorgprogramma's, projecten en initiatieven
 1. Weten wat een ieder in de keten doen, dat herkennen en erkennen
 2. Geen tegenstrijdige adviezen geven.

Benzomoe[©]

Ondersteuning bij slapen

Elaine ten Berge
Service Apotheek Het Oude Land
's-Gravenzande



- Goed slapen als randvoorwaarde voor gezond eten, bewegen, ontspannen en meer....?
- Apotheek heeft als vanzelf contact met benzo gebruikers en expertise in huis om gesprek aan te kunnen gaan.
- Eenvoudig in te passen in de dagelijkse gang van zaken in de apotheek, vergt geen extra inzet van middelen (geen beschikbaar personeel en geld).
- Gesprekken kunnen gedeclareerd worden als farmaceutisch consult.
- Posters op de balie maken mensen bewust van de mogelijkheid om een gesprek aan te gaan.
- VBA staat op de achterkant van de poster van Benzomoe
- Leefstijlroer in de baliemat ter bewustwording of als opening voor een gesprek

Benzomoe

Met Benzomoe willen we:

- Gebruikers van benzodiazepines helpen bij het **fit wakker worden**.
- Bijdragen aan het **verminderen** van ongewenst langdurig benzodiazepinegebruik.
- **Persoonsgerichte** afbouwschema's stimuleren inclusief passende begeleiding.
- **Bewustwording** over de mogelijkheid van ondersteuningsmogelijkheden van zorgprofessionals.
- Regionale **samenwerking** stimuleren, met huisarts en slaapoefentherapeut.

Benzomoe: aanpak

In drie stappen de eerste resultaten

Stap 1 Analyse

Uitkomst:

Bepalen bij wie we beginnen.

Wat is hier voor nodig?

Apotheek: Uitdraai SFK

Apotheek + huisarts
bepalen samen
gewenste groep en
gewenste uitkomst

Stap 2 Interventie

Uitkomst:

Leren over gewenste
aanpak en samenwerking

Wat is hier voor nodig?

Huisarts: uitdelen
maximaal 50 Benzo-
boekjes bij eerste gebruik

Apotheek: uitdelen
maximaal 50 Benzomoe-
doosjes bij herhaalrecept

Stap 3 Resultaten

Uitkomst:

Vervolgstappen
vormgeven

Wat is hier voor nodig?

Analyse van de
resultaten van de eerste
50 dagen.







ASK

Slapen
Roken, vapen
Alcohol
Valpreventie
Diabetes
Vitamine D
Medicatie-reviews



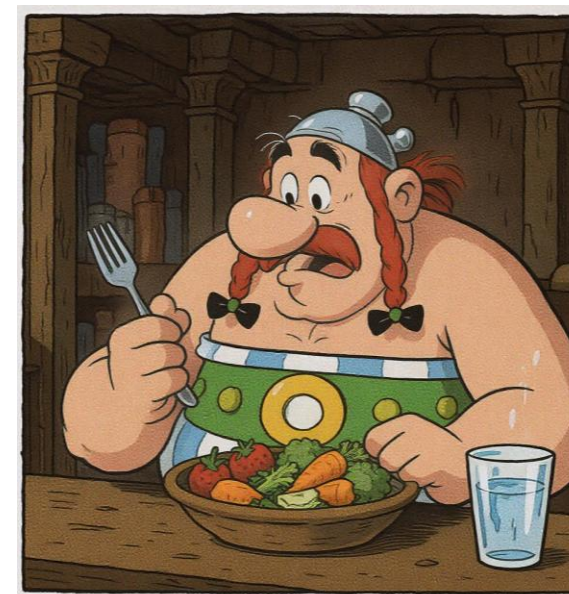
ADVISE

Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

THUISARTS.NL | 
GEEFT BETROUWBARE INFORMATIE



ACT



Wandelgroep Apotheek Hoefkade

- Start: September 2022
- Maandag: 18:00-19:00
- Vrijdag: 13:00-14:00



Samenwerkingen

- Bas van de Goor Foundation
- Buurtcentrum
- Buurtsportcoach
- Groepsconsult

Fietsen in de apotheek

- Fietsen om je telefoon op te laden
- Stimuleert beweging



Leefstijl apotheker

Quintijn de Ruiter

3 juni 2025

Doel: In gesprek (ge)gaan met

- Patiënt met DM2 en ernstig overgewicht
- Cliënten met verzoek afslank medicatie
- Herbeoordeling effect Ozempic gebruikers
- Aansluiting bij Leefstijlloket Noordwijk



Help?

- Is het probleem 'gevolgen van leefstijl' duidelijk genoeg?
- Aanpassing leefstijl (of bewustwording) hoort een beetje in de oplossingen (besef is beperkt)
- Apotheker zit (nog) niet in oplossing voor cliënt



TEAM ALPHA: jong, fit en enthousiast

LEEFSTIJL ADEMEN





Patiëntgericht

- ✓ Kaartjes met tips
- ✓ WhatsAppgroep
- ✓ Samenvatting
- ✓ Zelf blijven lezen, luisteren, voelen wat werkt, elkaar en anderen inspireren
- ✓ Durven visjes gooien: foldertjes, leefstijlroer

WASSENAARDER WIJS MET ALCOHOL

- Grote inhaalslag nodig op gebied van leefstijl in Wassenaar.
- Liever een ozempic (vroeger furosemide) dan de leefstijl aanpassen.
- Waar te beginnen?



Wassenaarse Apotheken

**3 JUNI 2025
MARIE-CLAIRE PLAISIER**

ONDERZOEK ALCOHOLGEBRUIK IN ZUID-HOLLAND: WASSENAAR IN TOP-5



[Afkickliniekwijzer.nl](https://afkickkliniekwijzer.nl) deed onderzoek naar het alcoholgebruik van Nederlanders op basis van data van het CBS en het RIVM. Daaruit blijkt dat Wassenaar in de lijst met Zuid-Hollandse gemeenten de vijfde plaats inneemt met 8.3% overmatige drinkers.



Definities van een overmatige drinker is hier:

Meer dan 21 glazen per week (M),
14 glazen per week (V)



HOE KRIJGEN WE WASSENAAR WIJS MET ALCOHOL?

Klein beginnen, binnen een week:

- Kast inrichten met informatie: posters, flyers en boeken

Binnen een maand:

- Flyer met korte boodschap/very brief advice
- Team trainen hoe ze een very brief advice kunnen geven

Binnen een jaar:

- Very Brief Advice bij patiënten die medicatie gebruiken voor HVZ, DM of medicatie die niet samengaat met alcohol of sufheid veroorzaakt

ASK

‘Drinkt u alcohol?’

Advice

Mocht u het alcoholgebruik willen minderen, dan is de beste methode om dit te doen met professionele hulp en eventueel medicatie. Dat maakt de kans op succes veel groter.

ACT

Indien de patiënt niet wil stoppen: akkoord

Indien patiënt wel wil stoppen: Ik verwijs u graag door naar...

- In samenwerking met minstens 1 POH-er consult en doorverwijzing

HOE KRIJGEN WE WASSENAAR WIJS MET ALCOHOL?

Kast en Flyer:

- Poster: Wat is een overmatige, zware drinker, binge drinker etc
- Sticker: alcohol is toxisch voor ALLE cellen in ons lichaam
- Flyers: Wat doet veel drinken met je lichaam?
 - Plaatje met alle gevolgen!



LEEFSTIJLAPOTHEKER, EN NU?

GLIM sinds
najaar 2023
→ Vrijdag mijn
eerste gesprek

APV presentatie
zoals tijdens FTO
om awareness te
creëren, WSV
breed dus
bekend
leefstijlapo...

**FTO Medicatie en
overgewicht**
→ eerste stap
huisartsen aan het
denken zetten over
zorg die op ons afkomt
en dat we met z'n allen
zullen moeten inzetten
op preventie

*MBO ook voor
andere patiënten
die worstelen met
afvallen en
medicatie
gebruiken
→ Eerste gesprek
gevoerd*

Informatieavond
voor inwoners
preventie HVZ,
begin 2026 nog
een keer...

WSV

Medewerkersbijeenkomst
thema: Jouw eigen
gezonde leefstijl met
workshops van o.a. fysio,
diëtist, ergo, apotheek,
sociaal domein,
leefstijlcoach, ...

Diabetes
subtypering
scholing
2023-2024

Enthousiast,
aantekeningen
terugkijken en
website met alle
voorbeelden,
(jaar)planning met
elkaar maken.

Team
Leefstijlapo's:
Wietske en Laura
Leefstijlapo ass:
Denise, Ilse start juni

Verder behapbaar houden, met geringe inspanning toch impact maken, bijvoorbeeld:

- VBA verschillende onderwerpen
- Eet je beter folder bij EU metformine
- Leefstijlroer op de balie
- Leefstijlcheck
- Folder over slaap
- NDF diabetes risicotest
- Ook voor dit onderwerp gebruik maken van social media, narrow casting, etalage

Implementatievoucher coalitie in de zorg?

Casus: Man, 54 jaar



 **Aanleiding:** Medicatiereview bij onvoldoende HbA1c-regulatie

 Klinische gegevens:

- Leeftijd: 54 jaar
- BMI: 32,4 (obesitas)
- HbA1c: 76 mmol/mol

Medicatie: Metformine 3dd 1000 mg, Gliclazide 2dd 80 mg

Leefstijl: rookt 18 jaar, weinig beweging, bewerkt voedsel, stress op werk

 Diabetestyping:

- C-peptide: 2.4 nmol/L → hoge insulineproductie
- Nuchtere glucose: 6,5 mmol/L
- HOMA2-IR: 2,78 → ernstige insulineresistentie
- **HOMA2-%B = 161,8%**
 - Dit betekent een verhoogde bètacelactiviteit. De pancreas produceert veel insuline, passend bij een compensatiemechanisme bij resistentie.
- Conclusie: insulineresistentie zonder insulinedeficiëntie
- Cluster-indeling: SIRD – Severe Insulin Resistant Diabetes (Ahlqvist et al. 2018)
- Behandeling: GEEN insuline → eerst leefstijlinterventie en vetreductie

*HOMA2-IR (insulineresistentie): ≤1,0 is normaal, >2 is insulineresistentie,
>3 is ernstige insuline resistentie.*



Leefstijladvies en interventie

 **Doel:** afname visceraal vet & verbeteren insulinegevoeligheid

Leefstijlaanpak:

Voeding: minder ultrabewerkte voeding, Meer plantaardig.
Verminderen van snelle suikers, bewerkt zetmeel, fructose.
Mediterraan voedingspatroon als uitgangspunt

Roken

Roken verergert insulineresistentie via inflammatie en oxidatieve stress. Very Brief Advice (VBA), motiverende gespreksvoering, farmacotherapie (NRT, varenicline). Verwijzing naar rookstopcoach of huisarts

- **GLI-verwijzing** :Slimmer programma
- **Stress:** mindfulness traject huisarts
- Motiverende gespreksvoering
- **Persoonlijk doel:** minder medicatie, meer vitaliteit voor kleinkinderen

Resultaat en feedback

✓ Na 6 maanden:

- HbA1c: gedaald naar 57 mmol/mol
- Gewichtsverlies: 8,5 kg
- Gliclazide afgebouwd → 1x 80 mg → 1x 40mg → stop
- Patiënt: 'Ik voel me weer de regisseur van mijn gezondheid.'

Reflectievragen:

- Zou je in dit geval GLP-1 RA toevoegen?



Aansluiting Apotheek Rhooon (en Apotheek Poortugaal)

Actieplan Aansluiten Apotheek Rhoon

Doelstellingen 2025 – Aansluiten Blue Rhoon

- Met partijen afspraken maken over rol apotheek
 - Fysio, wethouder, Welzijn Albrandswaard
- Met artsen afstemmen wat apotheek gaat doen
 - Afspraken over reviews
 - Afspraken over hoe evt. medicatie te starten, aan te passen of te staken
- Werkafspraken maken met medewerkers van diverse partijen
 - Smoelenboek
 - Wie doet wat?
- Moment plannen voor feestelijke start
 - Gezonde borrel
 - Kleine attentie voor iedereen

Actieplan Aansluiten Apotheek Rhoon

Belemmeringen:

- Fysio is al op weg – wellicht lastig om op rijdende trein te stappen
- Rol apotheek door partijen nog onvoldoende bekend, zowel bij fysio als bij welzijnspartijen
- Mensen zien rol apotheek wellicht nog onvoldoende

Hulpbronnen:

- Fysio is zeer bevlogen, kan na goed gesprek zeker ook een hulp zijn
- Vanuit website leefstijlapotheker en bijv. bronnen uit IZA/GALA rol apotheek onder de aandacht brengen
- Via website leefstijlapotheker of Service Apotheek informatie materiaal voor patiënten ophalen

Actieplan Aansluiten Apotheek Rhoon

Speerpunten 2025:

- Medicatie reviews inzetten bij deelnemers Blue Rhoon
- Opstarten jaarconsult
 - Starten met deelnemers Blue Rhoon, daarna uitrol hele apotheek

Acties:

Week

- Contact fysio, wethouder en welzijn

Maand

- Plan uitwerken samen met beherend en tweede apotheker
- Contact arts

Jaar

- Evaluatie en evt. aanpassing (vergroting) van rol apotheek
- Feestelijk moment met presentatie van resultaten



Apotheek parklaan

Larisa Maassen-Dernier, leefstijlapotheker



Casus 1

- Mevr. T, 68 jaar
- prediabetes,
- hypertensie
- BMI= 45,9, astma,
- GLI
- Knie-operatie



Casus 2

- Mevr.L., 67 jaar, gebruikt 30 jaar bromazepam 6mg
- Hypertensie
- COPD
- Borstkanker
- BMI >40 kg/m²
- Scootmobiel

Vitaliteitsochtend gezondheidscentrum

- Eerste stappen tot samenwerking op gebied van leefstijl in gezondheidscentrum
- Doel: het vergroten van het bewustzijn en de kennis van de deelnemers over hun gezondheid en risico op o.a. HVZ
- Verschillende disciplines:
 - POH
 - Diëtiste
 - Fysiotherapeut
 - Apotheker
- Doelgroep: 60+, niet in ketenzorg (→ geen DM of HVZ)

Stephanie Hoosemans

- Kleinschalig (20 deelnemers)
- Korte testen/metingen:
 - POH: bloeddrukmeting
 - Diëtiste: BMI, buikomvang, lichaamssamenstelling
 - Fysiotherapeut: handknijpkrachtmeting, chair-stand test, 4-stands-balance test, timed up and go test, 2-minuten wandeltest
 - Apothekers: bloedglucosemeting, cholesterolmeting
- Waarden op scoreformulier incl “smiley”
- Foldermateriaal (o.a. gezondheidscheck, zelf werken aan je cholesterol,...)

Jouw waarden tijdens de gezondheidscheck

BMI (Body Mass Index)		cm
Middelsteent		mmol/l
Bloedglucose (nuchter / niet nuchter)		mmol/l
Cholesterolwaarde (=CHOL/HDL)		mmol/l
HDL		mmol/l
Triglyceriden		mmol/l
LDL		mmol/l
Totaalcholesterol (CHOL)		mmol/l
Bloeddruk	Bovendruk	Onderdruk
	mmHg	mmHg

Naam: _____

Datum: _____

Naam Apotheek: _____

Service Apotheek
Voor zoveel meer dan medicijnen

Service Apotheek

Aanvullende informatie over cholesterol

Zelf werken aan je cholesterol

Een verhoogd cholesterol is geen ziekte. Meestal merk je het niet eens als je het hebt. Maar het cholesterol kan zich vastzetten op de wanden van je bloedvaten met als gevolg dat de bloedvaten vernauwen. Dit kan leiden tot hart- en vaatziekten, zoals een hartaanval of een beroerte.

Daarom is het belangrijk om er iets tegen te doen, als je weet dat je cholesterol verhoogd is. Er zijn medicijnen om een verhoogd cholesterol te behandelen. Deze medicijnen zijn niet voor iedereen nodig. En we begrijpen dat veel mensen liever minder of geen medicijnen gebruiken. Daarom vertellen we je graag hoe je met veranderingen in je leefstijl, zelf je cholesterolwaarde naar beneden kunt krijgen. We zetten alle algemene tips op een rij. Er zitten dan ook tips bij die voor jou misschien niet gelden. Kijk gewoon welke tips bij jouw situatie passen!

Factoren die jouw cholesterolwaarde beïnvloeden

☐ Roken ☐ Beweging ☐ Stress

☐ Gewicht ☐ Voeding ☐ Alcohol

Stop met roken

Roken is niet goed voor je cholesterol. Het kan voor een ongunstige verhouding van vetten in je bloed zorgen door verlagings van het goede HDL-cholesterol en verhoging van de slechte triglyceriden. Roken is de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten. Stop je met roken? Dat is het beste wat je zelf kunt doen. Je kunt met hennep het risico op hart- en vaatziekten! In onze Service Apotheek helpen we je graag op weg. Bijvoorbeeld als je vragen hebt over de beschikbare hulpmiddelen en medicijnen voor het stoppen met roken. Voor zorgverzekers vergoeden we ook de begeleiding bij stoppen met roken, we zetten het graag samen voor je op een rij!

Zorg voor een gezond gewicht

Een andere belangrijke oorzaak van een verhoogd cholesterol is overgewicht. Bij overgewicht veranderen de stofwisselingsprocessen in het lichaam. Vooral bij veel buikvet neemt het cholesterolgehalte toe. Een gezond gewicht moet je door de Body Mass Index (BMI). De BMI berekenen we door een bepaalde verhouding tussen lengte en gewicht te nemen. Wat is jouw BMI? Het is belangrijk om te weten hoe je gewicht moet zijn voor je lengte. Het is ook belangrijk om te weten hoe je gewicht moet zijn voor je lengte. Het is ook belangrijk om te weten hoe je gewicht moet zijn voor je lengte. Het is ook belangrijk om te weten hoe je gewicht moet zijn voor je lengte.

Meten is weten
Een gezondheidscheck van jouw Service Apotheek

Evaluatie

- Grote waardering onder deelnemers
- Samenwerking positief
- Weinig tijd voor advies, achtergrondinformatie
- Vervolg? In welke vorm?

Vrouw 57 jaar

Verwijzing via huisarts:
'Welke gewichtsverlagende medicatie is
er beschikbaar en past het beste bij deze
patient?'



Babette Verdiesen
De Vijverapotheek

Nieuwkoop
02-06-2025

Vrouw, 57 jaar

- BMI 36,83 (179cm/118kg)
- Geen verdere meetwaarden bekend

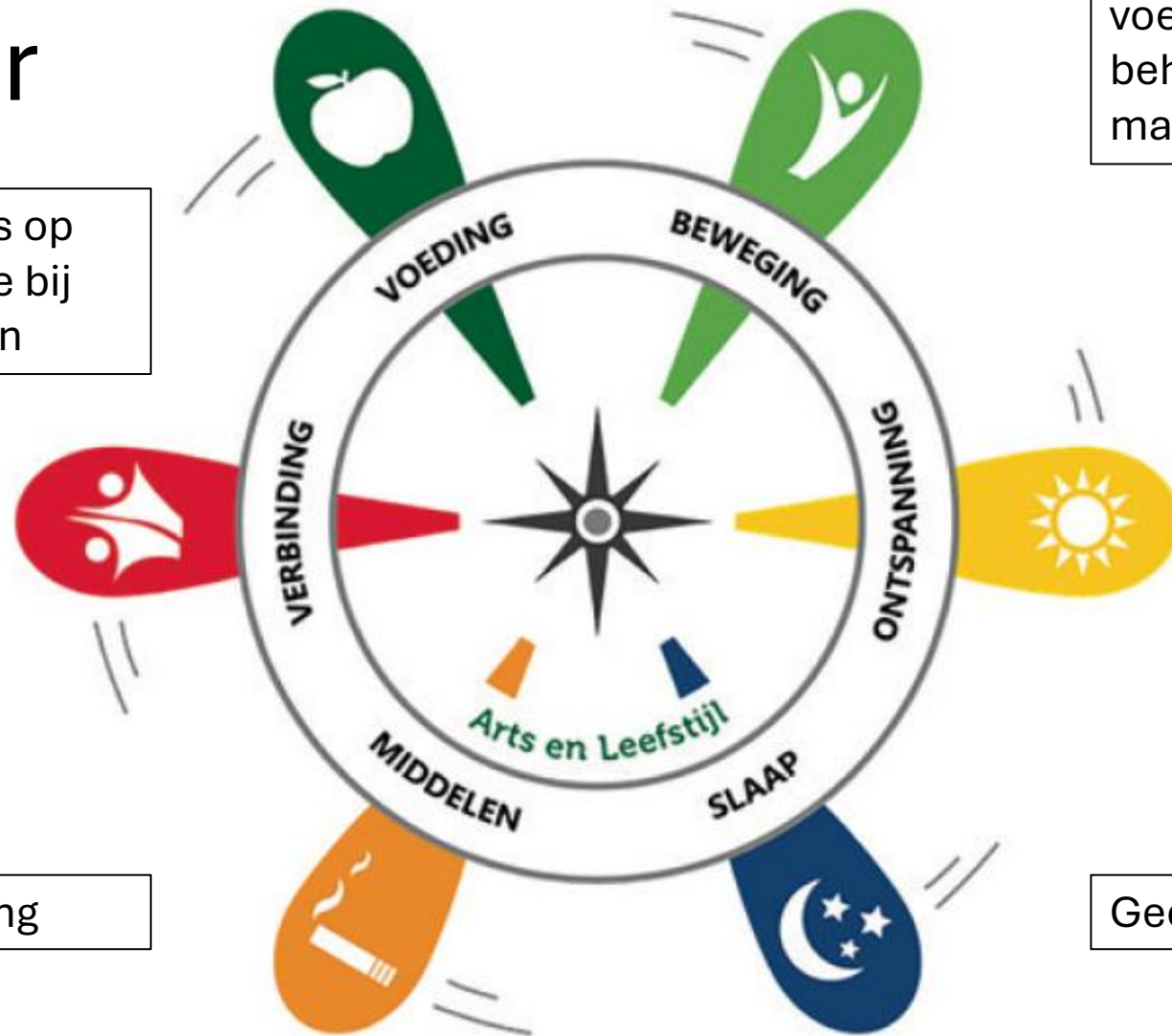
VG

- Angst- en depressieve stoornis met initiatief verlies en negatief zelfbeeld
- Overgangsklachten (waarvoor HRT)
- Artrose

Consult met apotheker

Het Leefstijlroer

Vegan eiwitshakes op advies van dietiste bij overgangsklachten



Belemmering door voet waarvoor behandeling bij manueel therapeut

Ervaart veel stress ivm >50u per week werken

Niet van toepassing

Geen bijzonderheden

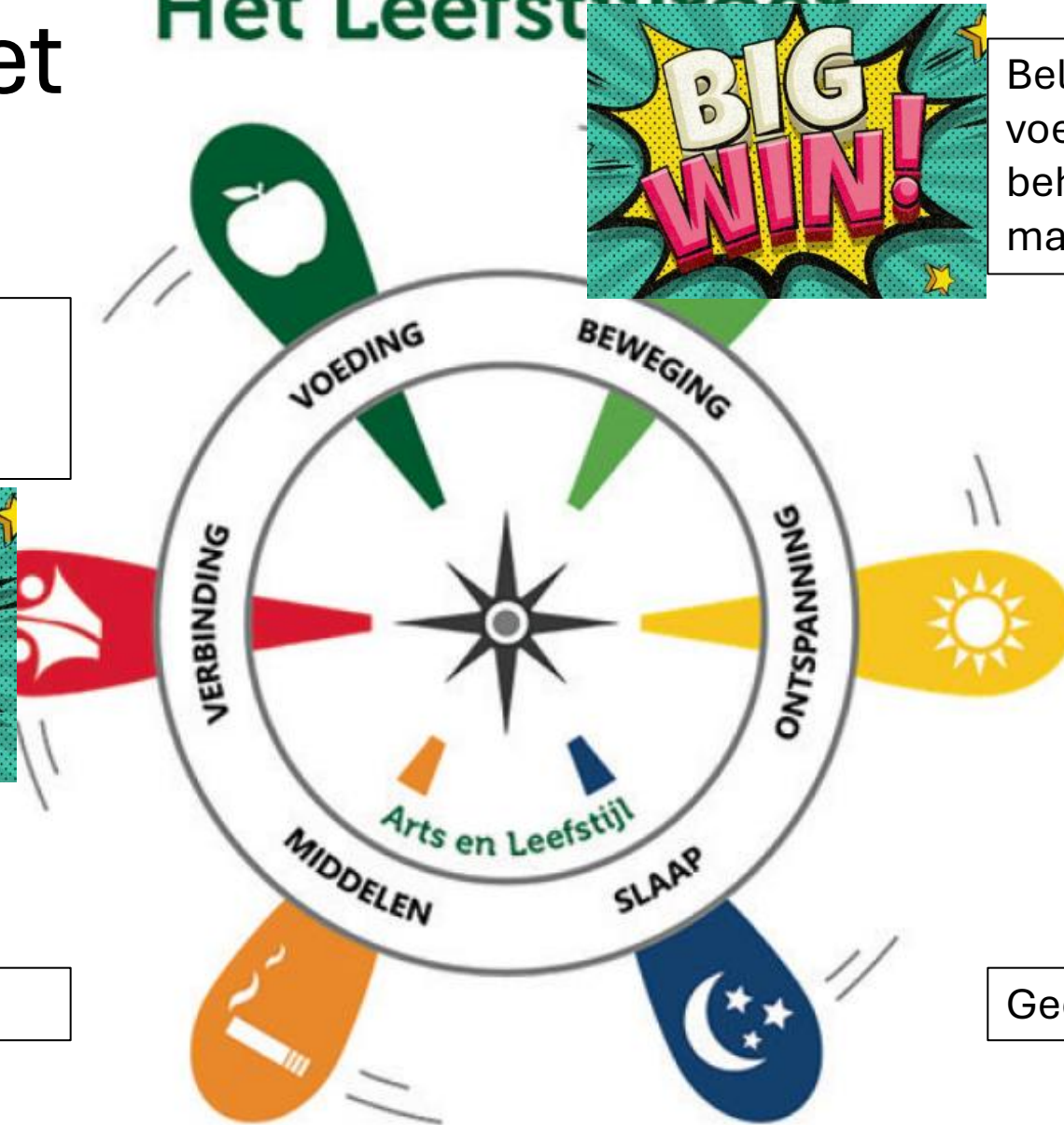
Consult met apotheker

Vegan eiwitshakes op advies van dietiste bij overgangsklachten



Niet van toepassing

Het Leefstijlroos



Belemmering door voet waarvoor behandeling bij manueel therapeut

Ervaart veel stress ivm >50u per week werken

Geen bijzonderheden

Consult met apotheker

Het Leefstijlroer



**Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie**

De beroepsvereniging van fysiotherapeuten

Medicatie

- Ivm IVF in het verleden liever geen injecties
- Mogelijk wens om Mysimba te starten, angst voor bijwerkingen



Voorlopige conclusie



Mevrouw gaat eerst met leefstijl (voeding, bewegen en stress) aan de slag!

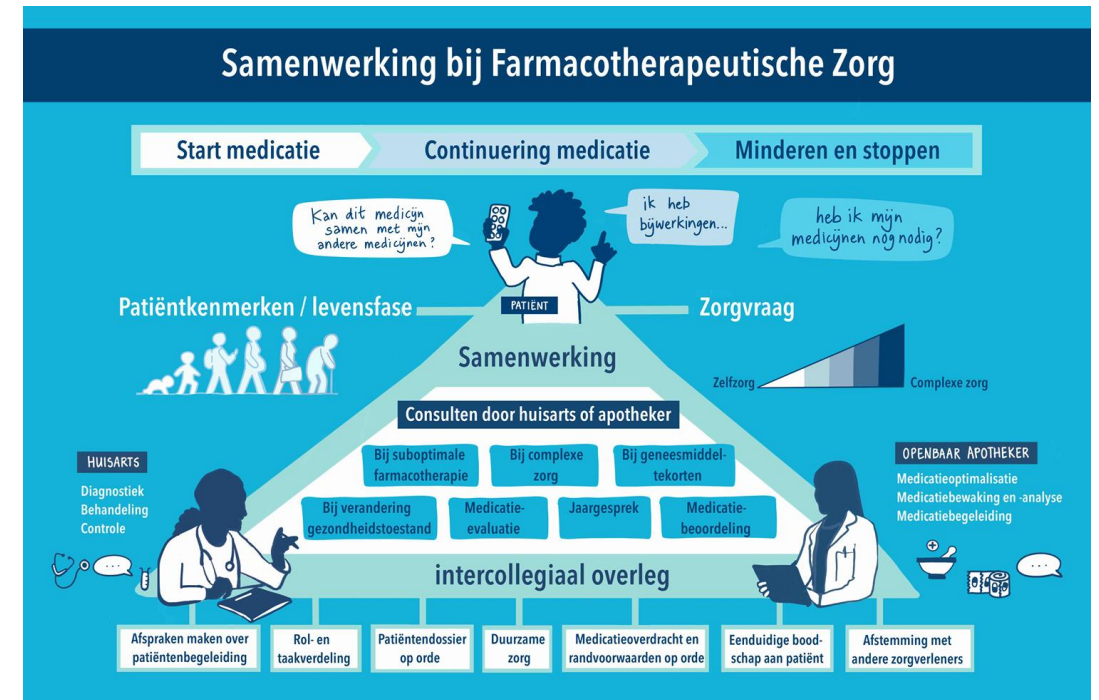
Voor de toekomst: stop omeprazol en femoston? Verlagen escitalopram?

Begeleiding van GLP-1 agonisten door zichtbare zorgapotheker en apothekersassistenten

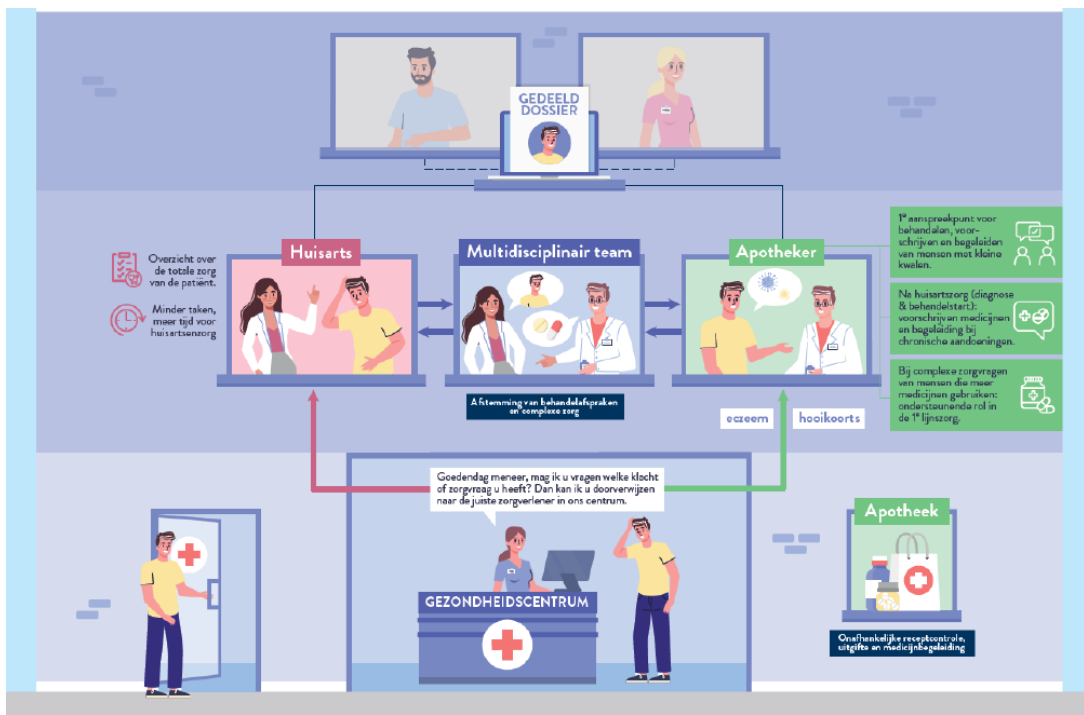
Henk-Frans Kwint,

openbaar apotheker & onderzoeker

3 juni 2025



Spreekuur zichtbare zorgapotheker



Hoe?

- Na triage/verwijzing door ha
- Toegang tot KIS of HIS en AIS

Wat?

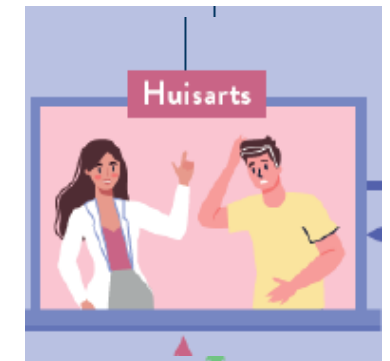
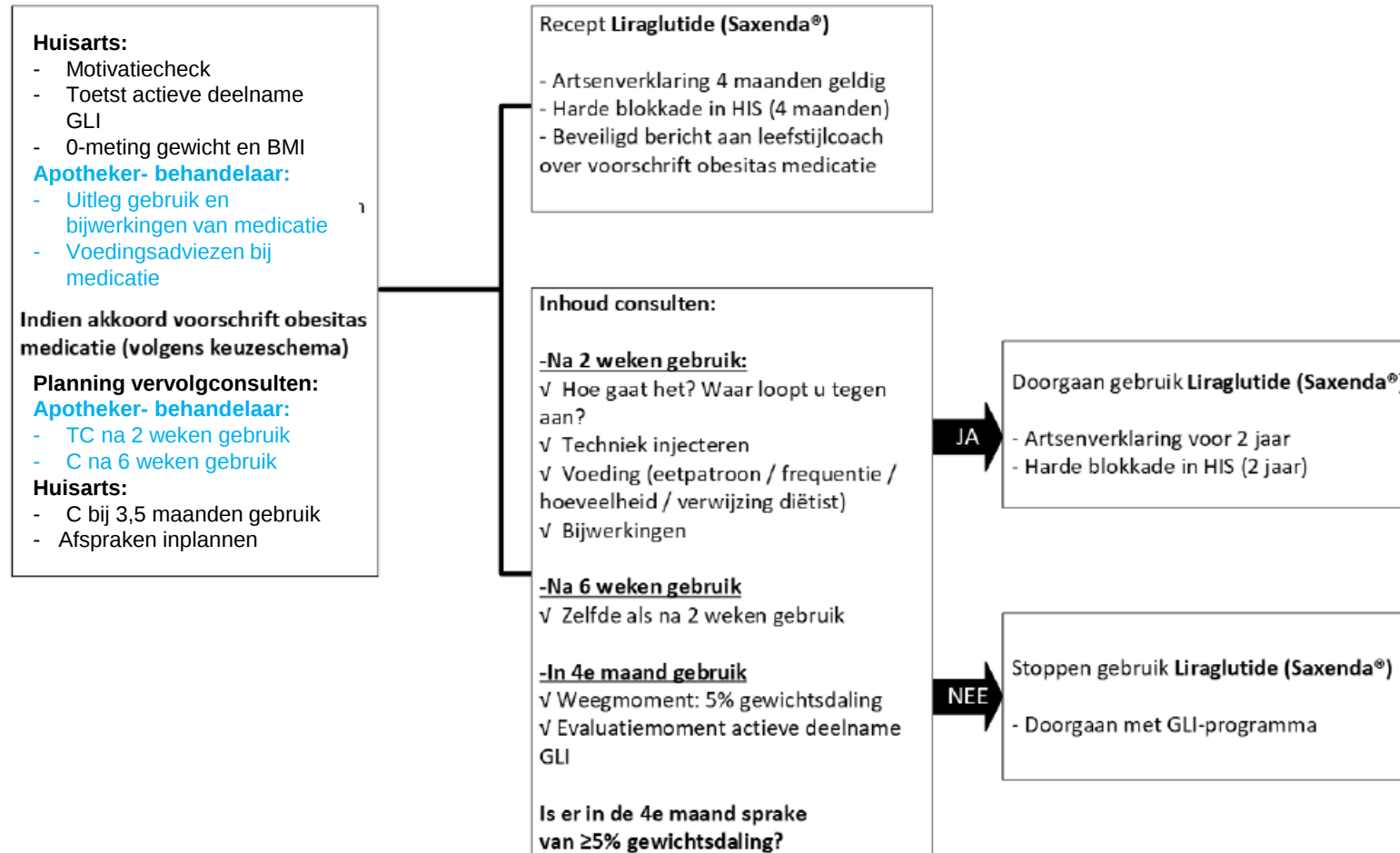
Ad-hoc: consulten bijwerkingen, merk/gebruiksproblemen, verzoek afbouw

Gepland: medicatiebeoordelingen, begeleiding ontslag zkh, begeleiding afbouw

Doelgroepen:

- begeleiding startende gebruikers liraglutide obesitas

Begeleiding apotheker bij liraglutide (overgewicht)



Belang spiermassa-&kracht GLP-1 apo-ass

- Very Brief Advice GLP-1



- Meegeven folder
- Verwijzing naar buurtactiviteiten sport

Belangrijke informatie voor gebruikers van Ozempic, Mounjaro, Rybelsus of Saxenda

'Zorg voor behoud van uw spieren'



Eet of drink genoeg eiwitten bij elke maaltijd

Doel kracht-oefeningen om uw spieren te behouden

Waarom is spiermassa zo belangrijk?
Met GLP-1 agonisten (zoals Ozempic, Mounjaro, Rybelsus of Saxenda) kunt u vetmassa verliezen. Maar veel mensen verliezen ook spiermassa: en dat is heel ongezond.

Voldoende spiermassa is erg belangrijk, omdat:

- ✓ Het helpt om vallen te voorkomen.
- ✓ Het zorgt voor sneller herstel bij ziekte en infecties.
- ✓ Spieren onmisbaar zijn bij het regelen van de bloedsuiker.

Hoe zorgt u voor een gezond gebruik van GLP-1 agonisten?

1. Zorg voor genoeg eiwit inname bij elke maaltijd (ontbijt, middageten, avondeten):

GEZONDHEIDSHUIS

DE APOTHEEK ZONDER BALIE



IF YOU CAN DREAM IT...

EEN APOTHEEK DIE PREVENTIEVE GENEESKUNDE ADEMT

Het Leefstijlroer



Eén grote warme (sfeer) ruimte met half open, glazen kubussen waar mensen meer info kunnen opzoeken over allerlei leefstijlaanpassingen.

Met in het midden een boom :)

Nadeel: €€€

... YOU CAN DO IT!

STAP VOOR STAP



1E STAP: FOCUS OP BEWEGING / KRACHT TRAINING / VALPREVENTIE

- Inrichting apotheek (voetstappen te bestellen bij <https://www.gezondleven.be/files/beweging/>)
 - Bewegingscoaches in kaart brengen en contact mee maken
 - Kinesisten
 - Pilates, krachttrainingen, etc.
 - Verhuur hometrainers, fietstrainers (pedalo)
 - Verkoop gewichtjes, matjes, rekbanden
- Literatuur over beweging, beweging na ziekte, revalidatie

2E STAP: ALLES VAN LEEFSTIJLROER WAAR DE MENSEN INDIVIDUEEL BESLISSEN WAAR HET MEESTE GEZONDHEIDSWINST TE BOEKEN VALT

MIJN BUDDY: JOHANNA

Casus Leefstijl

Mw CT , 55 jaar

- Huidige medicatie: Metformine 1000 mg, 3x daags, diabetes sinds 2018

- Labwaarden

	17/6/2023	8/1/2024
• Nuchtere glucose:	7.3 mmol/l	8 mmol/l
• HbA1c:	60 mmol/mol	64 mmol/mol

Advies: diabetesverpleegkundige: starten gliclazide

Geen aanpassing medicatie

Start leefstijladviezen:

- Meer eiwitten : gekookte eieren (12-14 per week), kwark/yoghurt
- Minder koolhydraten : rijst/pasta halveren bij avondeten, brood max 2x in de week
- Meer groente: groente bij 2 maaltijden per dag
- 2 uur voor het slapen niet meer eten
- 2 x per week krachttraining
- Start gebruik FGM (Freestyle Libre)

- Labwaarden
- 8 april 2025
- Glucose nuchter: 5.8 mmol/l
- HbA1C: 50 mmol/mol
- LDL 2,6 mmol/l
- HDL 1,4 mmol/l
- Cholesterol totaal: 4,3 mmol/l



Bedankt en tot ziens

Rogier Larik



+31 6 11706527



RogierLarik@careforcure.nl



www.careforcure.nl

