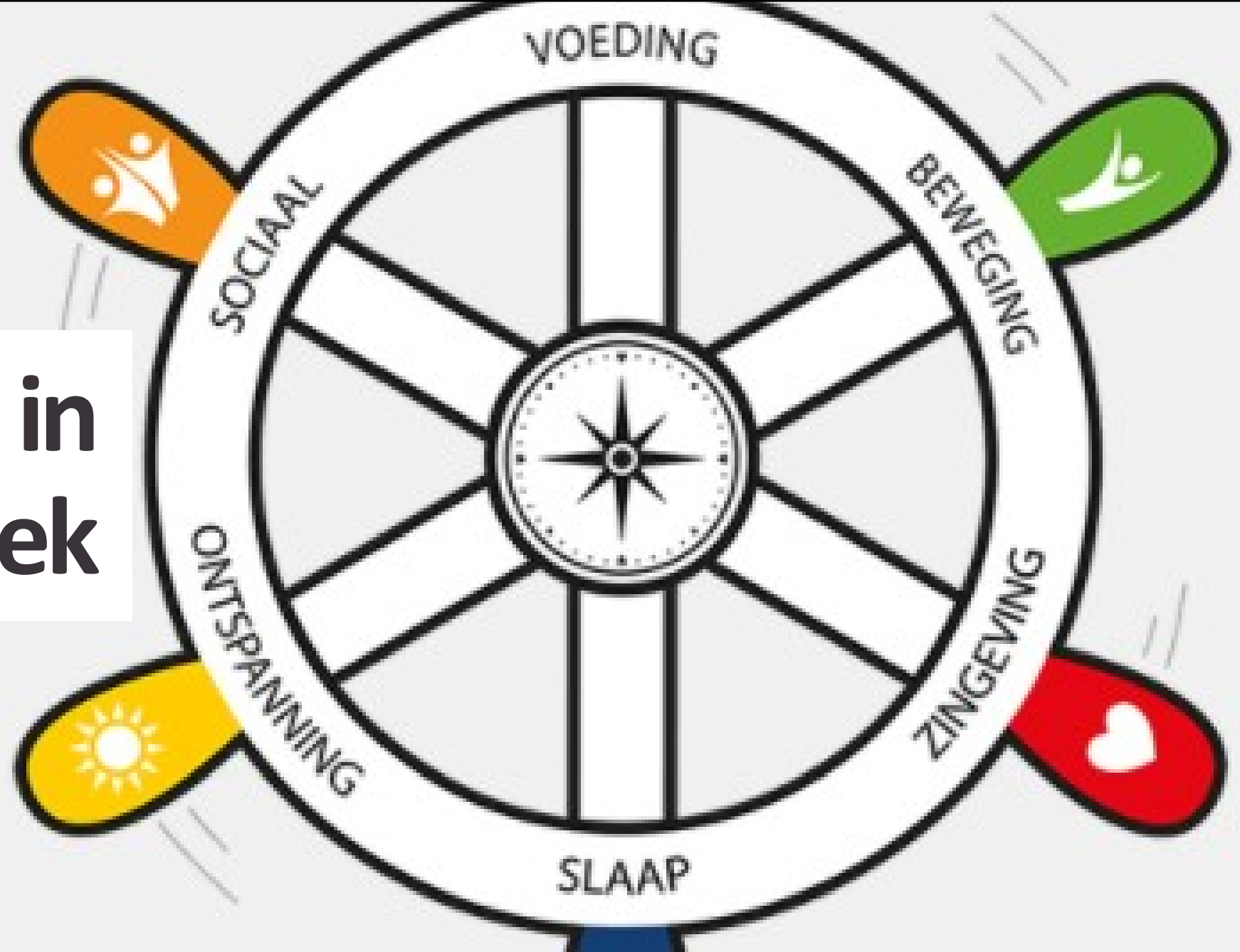
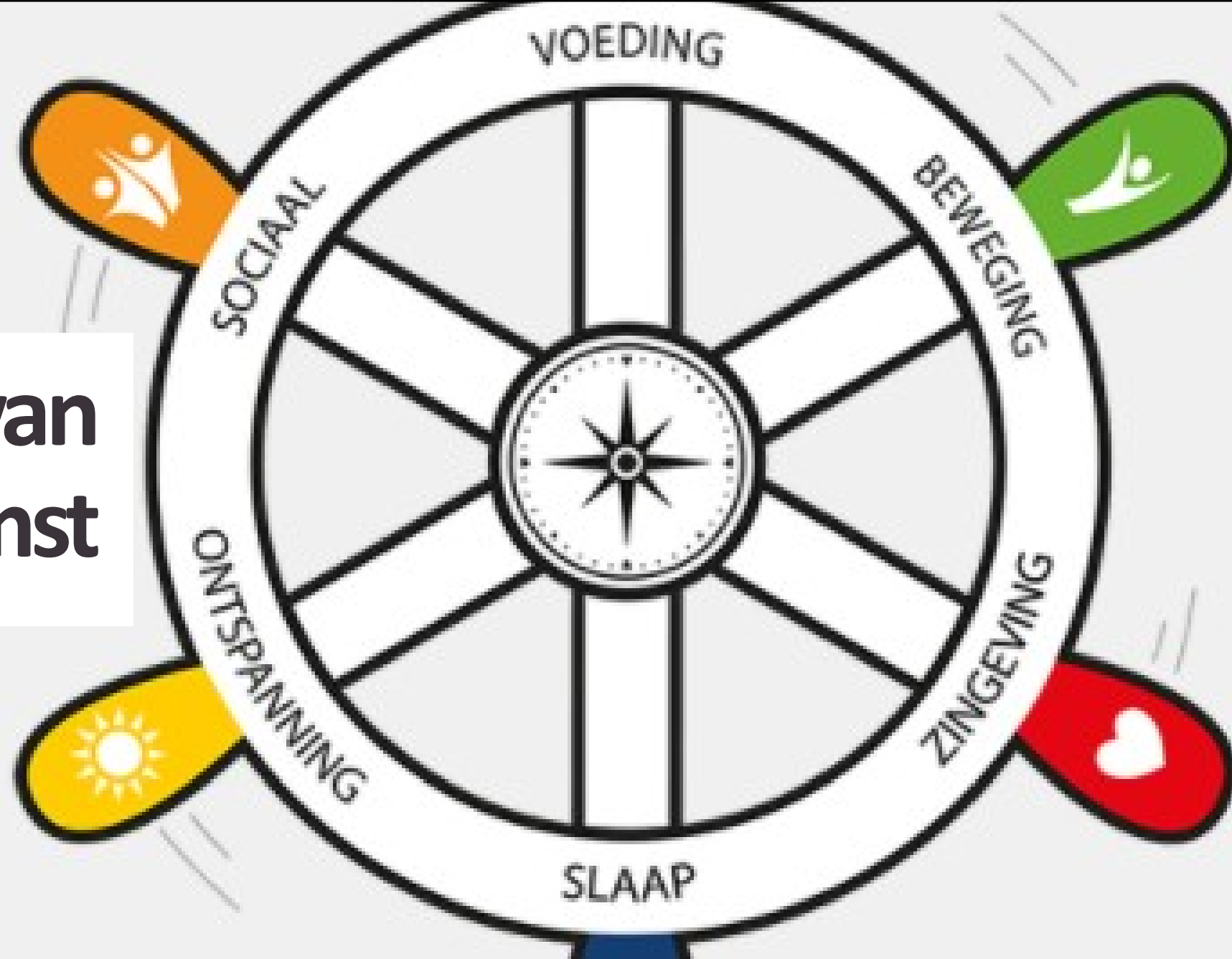


Preventie in de apotheek



Apotheek van de toekomst



Routekaart leefstijlgeneeskunde

Het Leefstijlroer

Personengegevens
Naam: _____
Adres: _____
Telefoon: _____
E-mail: _____

Voeding

1. Hoe vaak eet u een maaltijd met een saladeerend ingrediënt? (1-5)
2. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)

Bewegen

1. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)

Slaap

1. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)

En verder

1. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

1. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)



Mijn Gesprek over leefstijl

Voeding

1. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak eet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)

Bewegen

1. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)

Slaap

1. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)

En verder

1. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
2. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
3. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
4. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)
5. Hoe vaak doet u een maaltijd met een vleesloze maaltijd? (1-5)



Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

Hulp apothekers bij stoppen met roken blijkt effectief

Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alpega 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 Gümmerveen, Rik Bes en Henk Vermaat

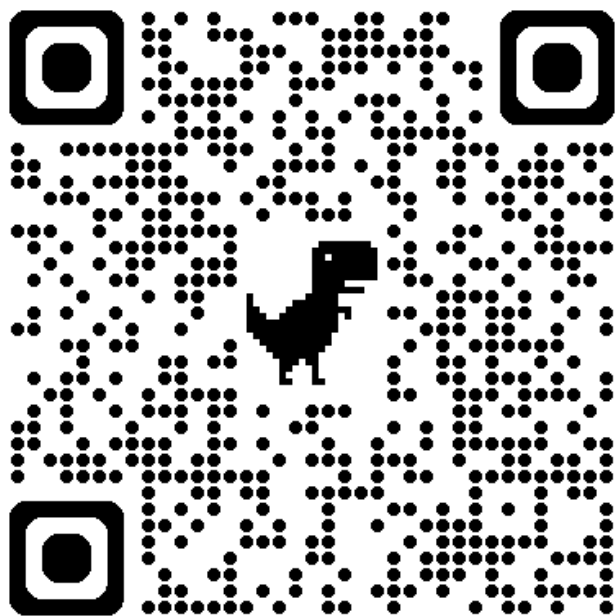


Cool

Beweeg-kuur

Slimmer





Database Praktijkvoorbeelden

Leefstijl in en vanuit de Zorg

Op deze Database staan verschillende praktijkvoorbeelden van leefstijlinitiatieven in en vanuit de zorg. Bekijk de praktijkvoorbeelden, raak geïnspireerd en leer van en met elkaar. Draag bij aan de groei en stimuleer de kennisdeling door jouw eigen leefstijlinitiatief als praktijkvoorbeeld toe te voegen.

Ga naar de praktijkvoorbeelden >

Praktijkvoorbeeld toevoegen +

Bron: <https://databasepraktijkvoorbeelden.leefstijlkennisbank.nl/praktijkvoorbeelden/>

De apotheek

Hebben we tijd 'over' in
de apotheek?



1. De apotheek anno nu

De apotheek

Wat gebeurt er
in de apotheek?

De apotheek

Recept-
controle

Medicatie
review

Zelfzorg

Begeleiden
opname & ont-
slag ZKH

Distributie
medicijn

EU-TU

Consult-
voering

Bewaking
richtlijn-
formulair

Begeleiden
Baxter

Advies arts

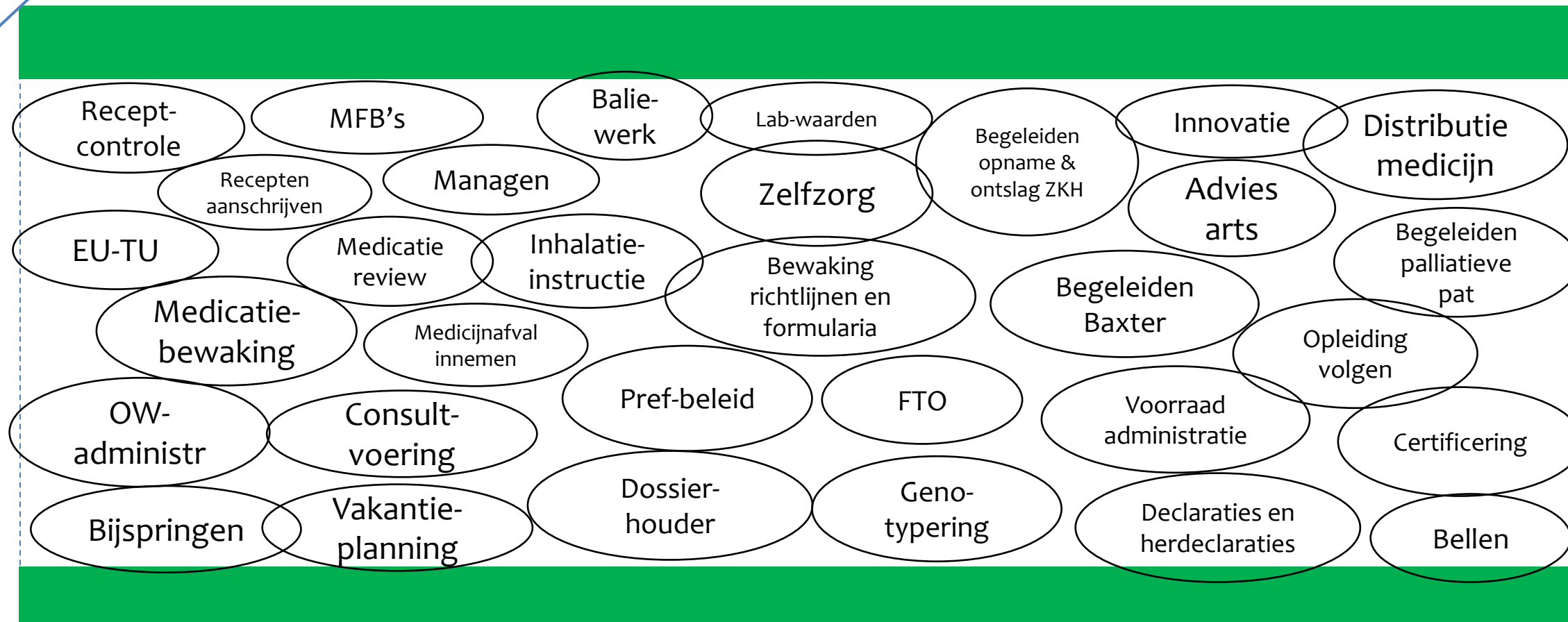
Medicatie-
bewaking

Dossier-
houder

Pref-beleid

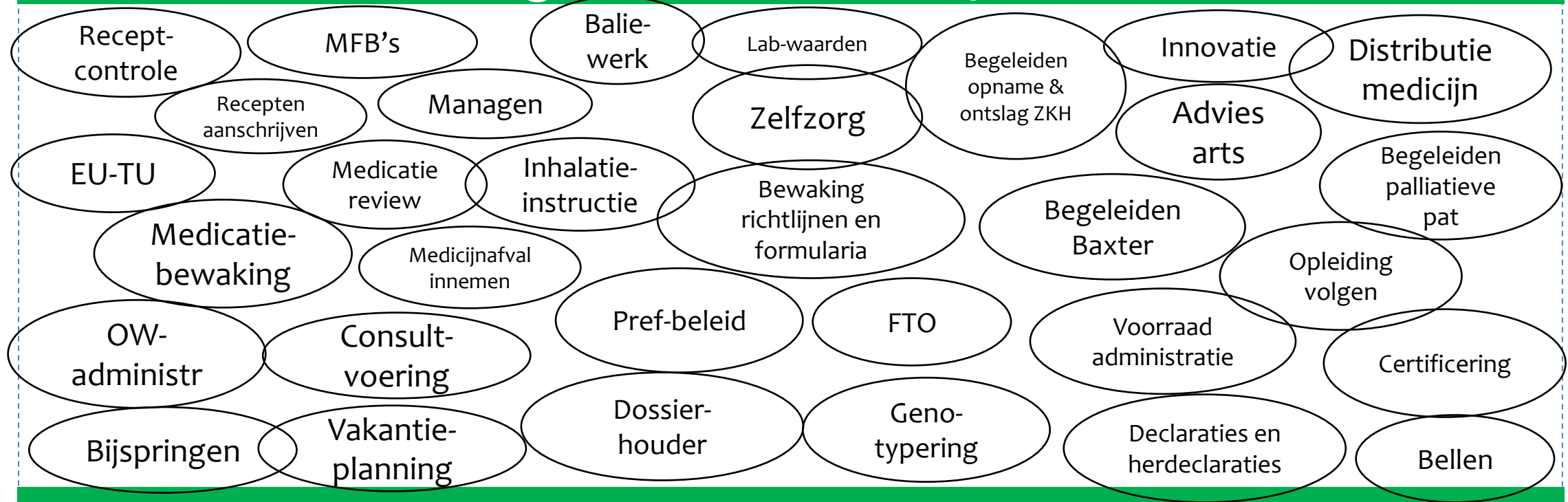
Begeleiden
palliatieve pat

De apotheek



De apotheek

Welk gezicht heeft de apotheek?



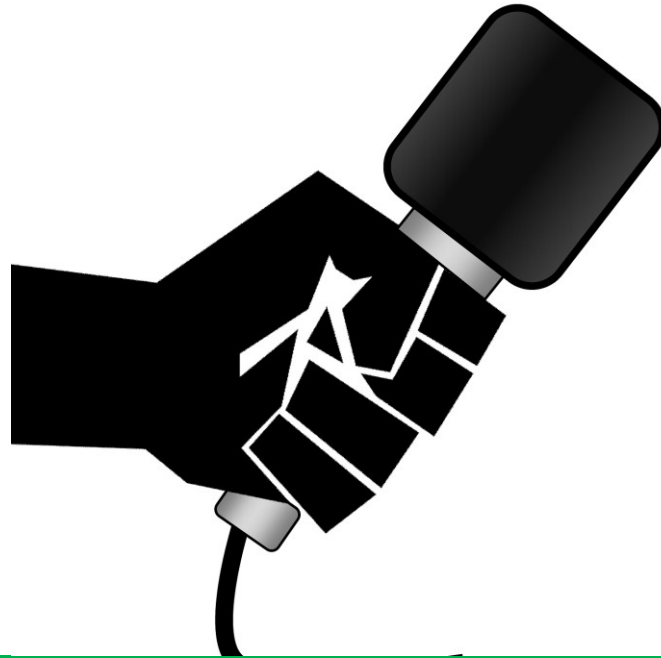
De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?

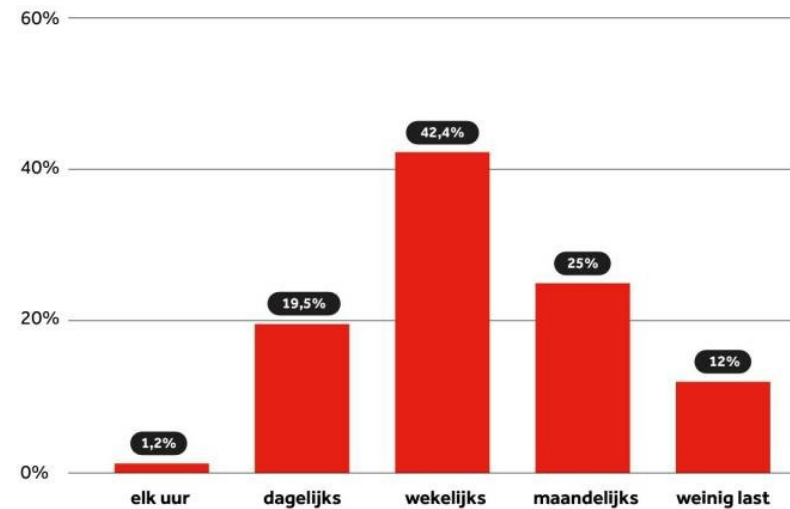


De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?

Verbale en fysieke agressie
in de afgelopen 12 maanden

NOS



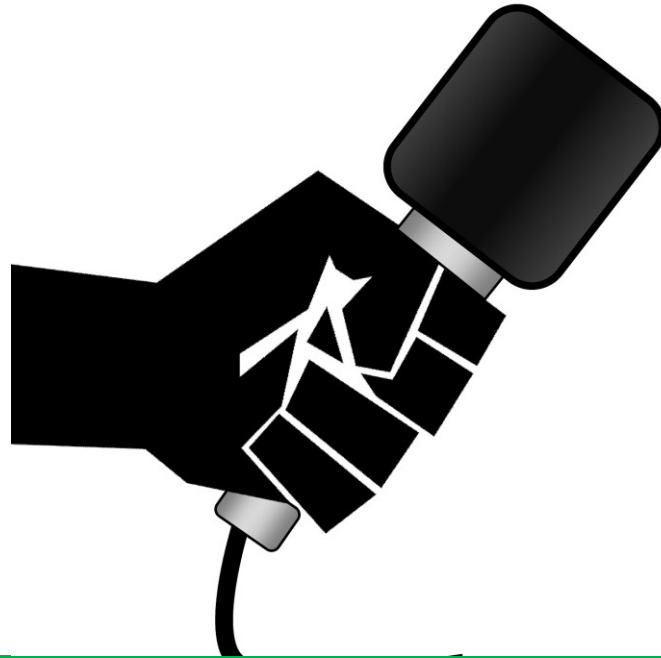
De patiënt

Welk gezicht heeft de apotheek?



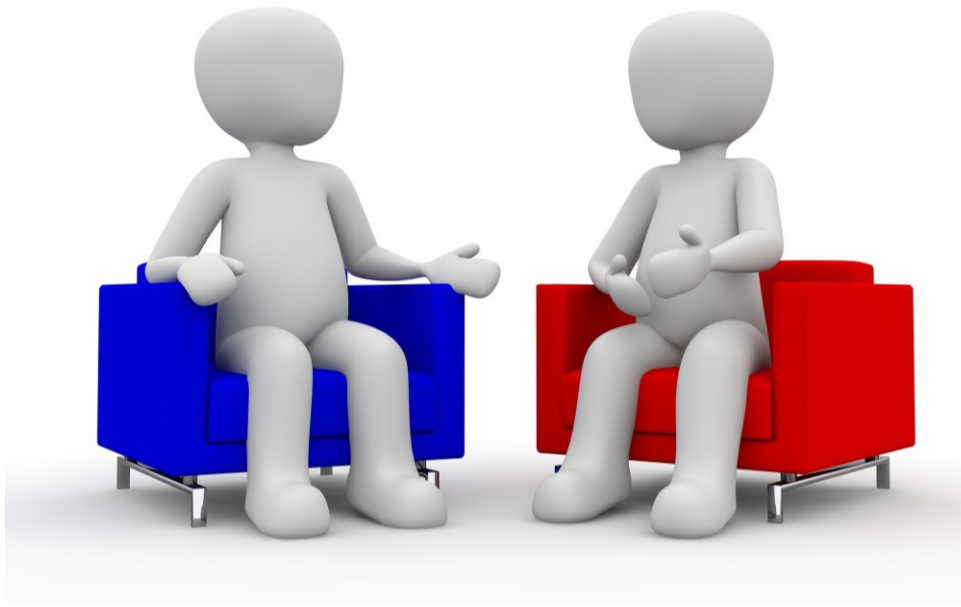
De patiënt

Wat wil de patiënt?



De patiënt

Wat wil de patiënt?



“GEMAK”

“.....”

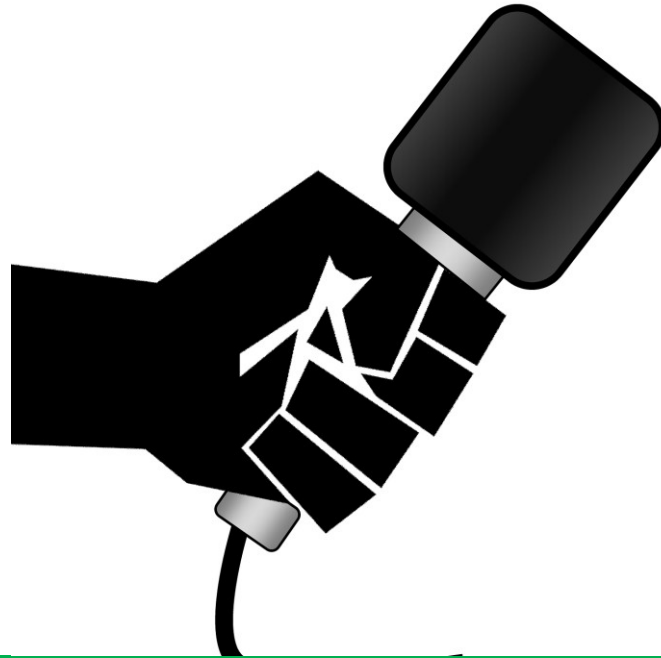
“.....”

“.....”

“.....”

De beleidsmaker

Welk gezicht heeft de apotheek bij VWS?



De beleidsmaker

Welk gezicht heeft de apotheek bij VWS?

Koester huisarts, trots op apotheker

Redactie | 11/23/2021



De politiek moet moed tonen en heldere keuzes maken. Anders gaat het faliekant mis met de zorg. Marianne de Visser, lid van de Wetenschappelijk Raad voor het Regeringsbeleid over waarom welke maatregelen nodig zijn. En over de farmaceutische zorg: "Koester de huisarts. We mogen trots zijn op de apotheker."

De apotheker en huisarts komen amper voor in uw rapport.

"De huisarts stuurt slechts zes procent van de patiënten door naar het ziekenhuis. Een fantastische prestatie! Koester de huisarts, we mogen er waanzinnig trots op zijn. Dat geldt ook voor de apothekers. Het preferentiebeleid is uitermate succesvol geweest, met dank aan de apotheker. Als het om terugbrengen van medicijnkosten gaat is ons land koploper. We mogen dus ook trots zijn op de apotheker."

“Wisselen van medicijnen”
“Preferentiebeleid”
“Kostenbeheersing”

De beleidsmaker

Welk gezicht heeft de apotheek bij VWS?

Koester huisarts, trots op apotheker

Redactie | 11/23/2021



De politiek moet moed tonen en heldere keuzes maken. Anders gaat het faliekant mis met de zorg. Marianne de Visser, lid van de Wetenschappelijk Raad voor het Regeringsbeleid over waarom welke maatregelen nodig zijn. En over de farmaceutische zorg: "Koester de huisarts. We mogen trots zijn op de apotheker."

De apotheker en huisarts komen amper voor in uw rapport.

"De huisarts stuurt slechts zes procent van de patiënten door naar het ziekenhuis. Een fantastische prestatie! Koester de huisarts, we mogen er waanzinnig trots op zijn. Dat geldt ook voor de apothekers. Het preferentiebeleid is uitermate succesvol geweest, met dank aan de apotheker. Als het om terugbrengen van medicijnkosten gaat is ons land koploper. We mogen dus ook trots zijn op de apotheker."

“Wisselen van medicijnen”

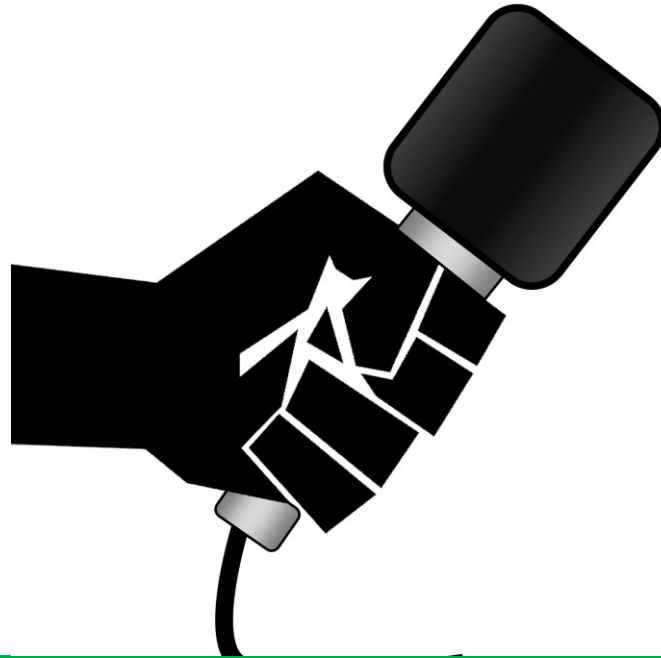
“Preferentiebeleid”

“Kostenbeheersing”

Wat levert ons dat op aan de balie?

De apotheker(sassistente)

Welke bedreigingen zijn er?



De apotheker(sassistente)

Welke bedreigingen zijn er?

Nooit meer in de wachtrij voor uw medicijnen

Ontdek het gemak van de online apotheek [Bekijk de webversie](#)



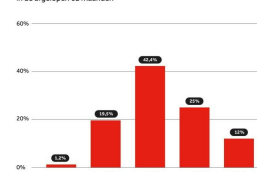
Ontdek het gemak van de online apotheek

Beste mevrouw

Gebruikt u medicijnen? Hoe fijn is het dan als u uw medicijnen altijd gratis thuisbezorgd krijgt. Dat kan met de online apotheek. Extra handig als u regelmatig medicatie nodig heeft. En het bespaart u ook nog eens kosten.



Verbale en fysieke agressie
in de afgelopen 12 maanden



bol.com



amazon



'Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel'

PW48 - 24-11-2021

#WeSlikkenHetNietLanger

Of een kans?

Welke bedreigingen zijn er?

Nooit meer in de wachtrij voor uw medicijnen

Ontdek het gemak van de online apotheek [Bekijk de webversie](#)



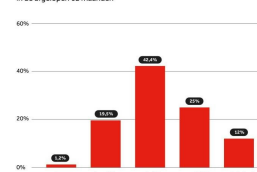
Ontdek het gemak van de online apotheek

Beste mevrouw

Gebruikt u medicijnen? Hoe fijn is het dan als u uw medicijnen altijd gratis thuisbezorgd krijgt. Dat kan met de online apotheek. Extra handig als u regelmatig medicatie nodig heeft. En het bespaart u ook nog eens kosten.



Verbale en fysieke agressie
in de afgelopen 12 maanden



bol.com



amazon



'Veel jonge medewerkers verlaten apotheek weer snel'

PW48 - 24-11-2021

#WeSlikkenHetNietLanger

Kansen voor de zorg in de apotheek



Het momentum is daar!

'Zorg moet rigoureuS veranderen', luidt boodschap campagne Zorginstituut

NOS NIEUWS • BINNENLAND • GISTEREN, 05:00



NOS Nieuws • Vandaag, 09:14

NOS

Advies: zorgstelsel op de schop, focus minder op geld en meer op samenwerking



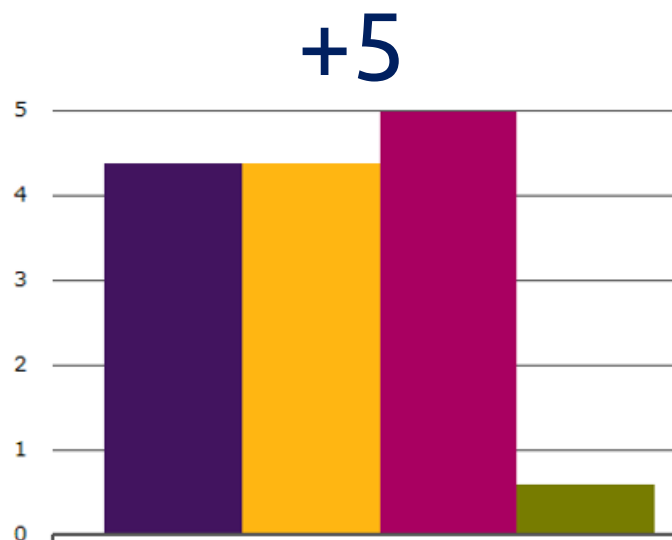


Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

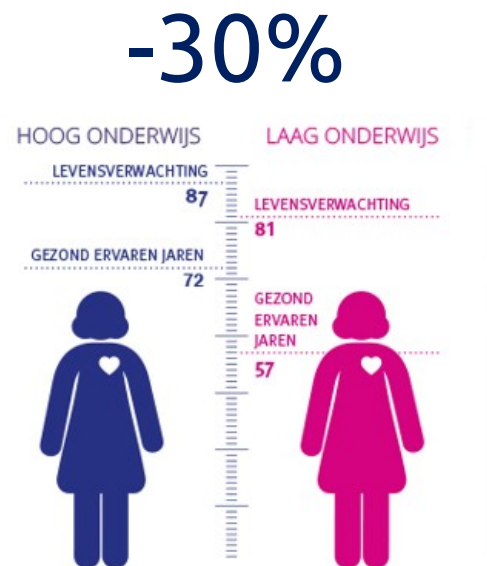
Omzien naar elkaar, vooruitkijken naar de toekomst
Coalitieakkoord 2021 – 2025

VVD, D66, CDA en ChristenUnie

discussie, maar verbeteringen in het stelsel zijn nodig. Mensen maken zich zorgen, of de zorg van morgen nog wel geleverd kan worden en of deze betaalbaar blijft. Daar moeten we werk van maken. Daarbij moeten we ook breder kijken naar gezondheid: onderwijs, sport, huisvesting, bestaanszekerheid en leefomgeving dragen allemaal bij. Kwetsbare mensen leven **zeven** jaar korter en **vijftien** jaar langer in minder goede gezondheid en kinderen die ongezond opgroeien staan veelal op een achterstand. Dat vinden we **onacceptabel**. We willen de zorg voor iedereen betaalbaar, beschikbaar en bereikbaar houden. Dat vraagt van de politiek goede en stevige keuzes en hervormingen, die tijd kosten en waarbij passende zorg de norm is.



5 jaar langer in goede gezondheid



Gezondheidsverschillen met 30% afgenomen





Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Doelstellingen 2040

Gecombineerde leefstijlinterventie voor
volwassenen

[Lees verder](#) ▼

Aanpak overgewicht bij kinderen

[Lees verder](#) ▼

Interventies diabetes

[Lees verder](#) ▼

Valpreventie

[Lees verder](#) ▼

Welzijn op Recept

[Lees verder](#) ▼



Het momentum is daar!



“Een brede inzet op preventie – inclusief op leefstijlpreventie – is van groot belang voor de houdbaarheid van onze zorg, en voor onze volksgezondheid.”

Het momentum is daar???

CARE FOR CURE

De gecombineerde leefstijlinterventie

EEN PAPIEREN TIJGER IN DE STRIJD TEGEN OBESITAS?

≡ ZORG © 16-03-2021

ntv
g
NEDERLANDS
TIJDSCHRIFT
VOOR
GENEESKUNDE

MC
MEDISCH CONTACT

Leefstijl
beïnvloeden is
geen artsentaak

Leefstijlinterventie vraagt van mensen het onmogelijke

Zorg In de strijd tegen obesitas zet de Zorgautoriteit in op het veranderen van leefstijl. Bewijs voor effectiviteit ontbreekt, schrijven *Lisette Cleyndert* en *Lester du Perron*.

nrc>

“Aantutten met leefstijl”





Financiering?



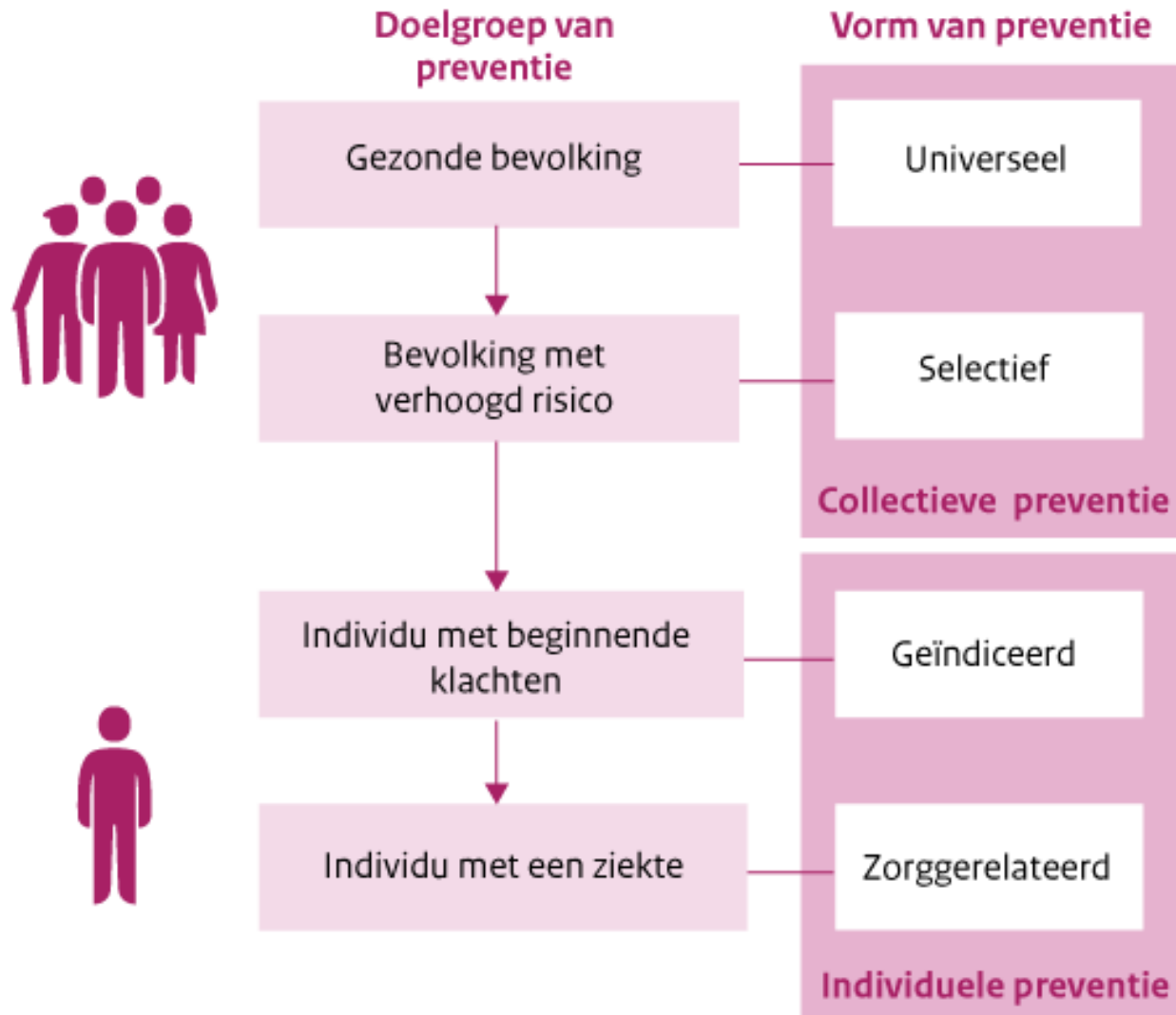
- De bestaande prestaties voor **extramurale farmacie** zijn ruim omschreven en hebben vrije tarieven. Er is ruimte om binnen deze reguliere prestaties aandacht te besteden aan leefstijl. Bijvoorbeeld tijdens het begeleidingsgesprek. Daarnaast bestaat er een facultatieve prestatie voor het farmaceutisch consult die kan ruimte bieden voor leefstijlinterventies. Deze leefstijlinterventies dienen wel gerelateerd te zijn aan het gebruik van UR-geneesmiddelen. Een algemene gezondheidscheck zonder relatie met het gebruik van UR-geneesmiddelen valt niet onder de reikwijdte van de NZa regelgeving voor extramurale farmacie. Meer weten over de bekostiging van de openbare apotheek? Klik [hier](#).

Het **Integraal Zorgakkoord** heeft als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden.

- 3 Afspraken: wat gaan we doen de komende jaren?
 - 3.1 Passende zorg: waardegedreven - samen met de patiënt, pakket en kwaliteit
 - 3.2 Regionale samenwerking
 - 3.2.1 Algemeen
 - 3.2.2 Samenwerking in de acute zorg
 - 3.2.3 Toekomstbestendig zorglandschap door concentratie en spreiding
 - 3.3 Versterking organisatie eerstelijnszorg
 - 3.4 Samenwerking sociaal domein, huisartsenzorg en ggz
 - 3.5 Gezond leven en preventie
 - 3.6 Arbeidsmarkt en ontzorgen zorgprofessionals
 - 3.7 Digitalisering en gegevensuitwisseling
 - 3.8 Contractering



Soorten preventie



Soorten preventie



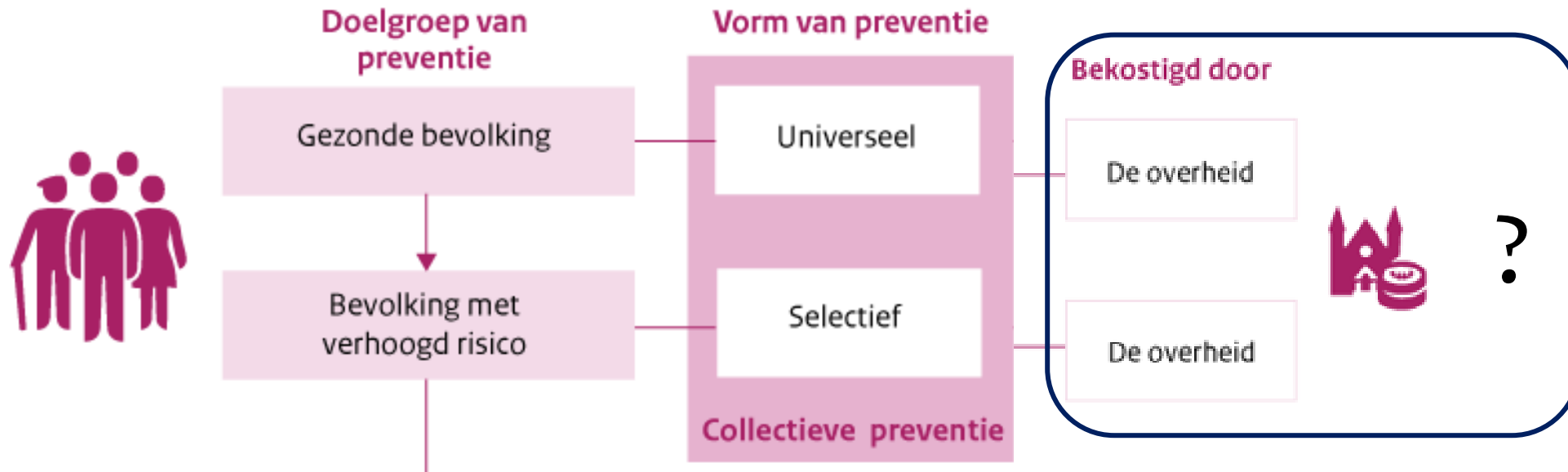
Wet en handhaving/verplichting:

- * Sigarettenaccijns

Bevolkingsonderzoek/screening:

- * Vrouwen en borstkanker

Soorten preventie: bij wie moeten we zijn?



Soorten preventie



Wet en handhaving/verplichting:

* Sigarettenaccijns

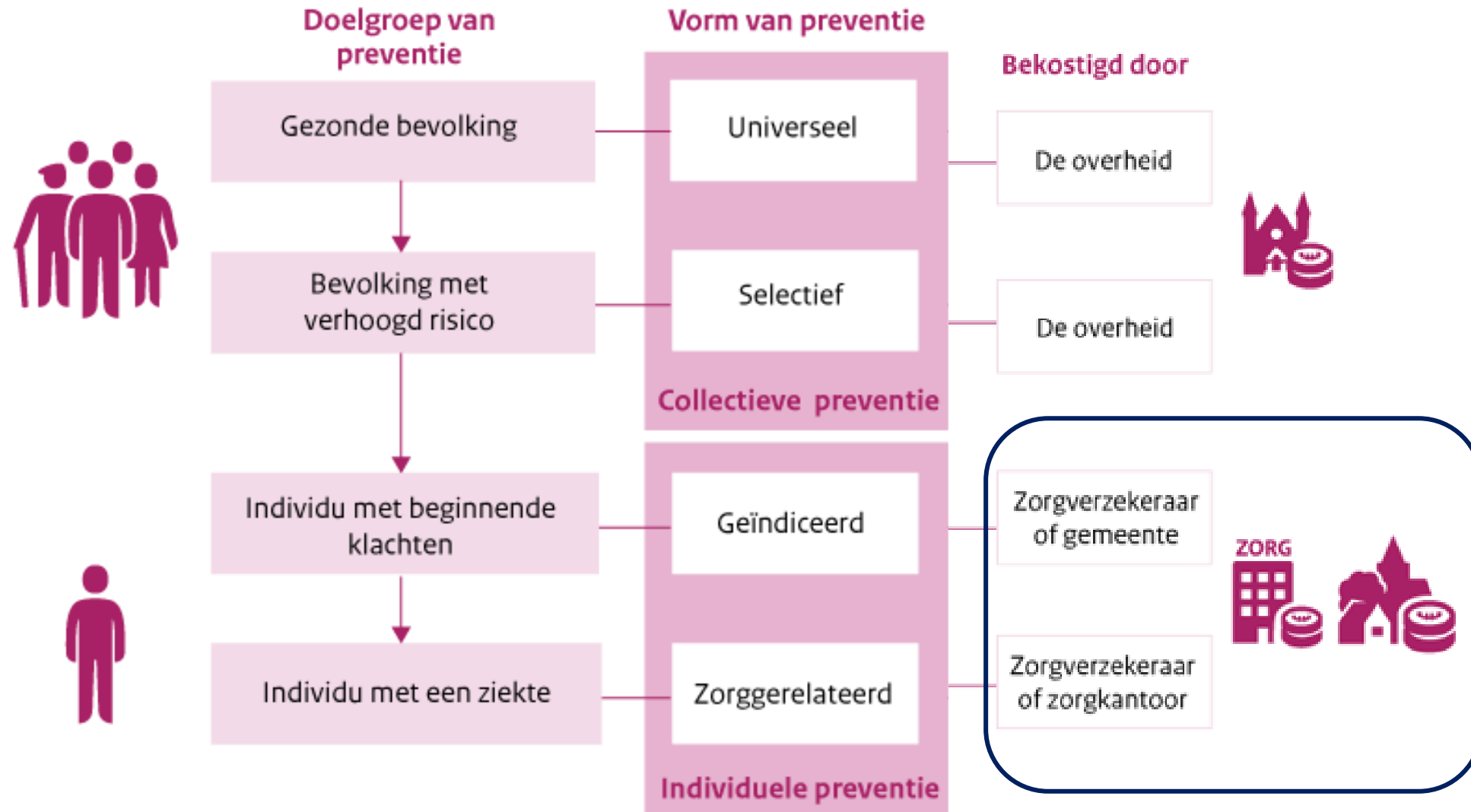
Bevolkingsonderzoek/screening:

* Vrouwen en borstkanker

Gezondheidsbehandeling: Toe te schrijven aan 1 persoon: bijv. stoppen met roken, gezondheidscheck

Voorkomen dat een bestaande aandoening leidt tot complicaties, beperkingen, een lagere kwaliteit van leven of sterfte: K2O

Soorten preventie: bij wie moeten we zijn?



Preventie statement



VNG

**EEN GEZAMENLIJKE
GEZONDHEIDSAMBITIE**

**Vooruitzien naar
een gezonder
Nederland**

Gemeenten en zorgverzekeraars
zetten samen de schouders eronder!

ZN Zorgverzekeraars
Nederland

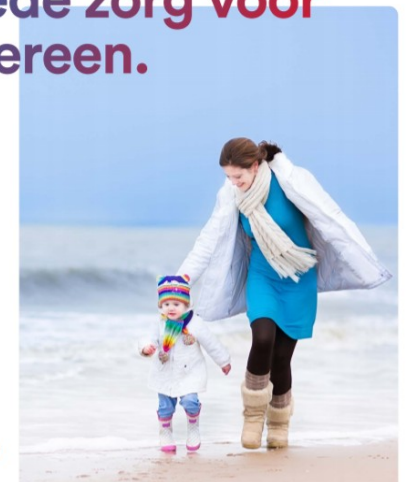
HUN AMBITIE
*“In alle regio’s een duurzame
preventie infrastructuur”*

**Samenwerken
aan een gezonder
Nederland met
goede zorg voor
iedereen.**



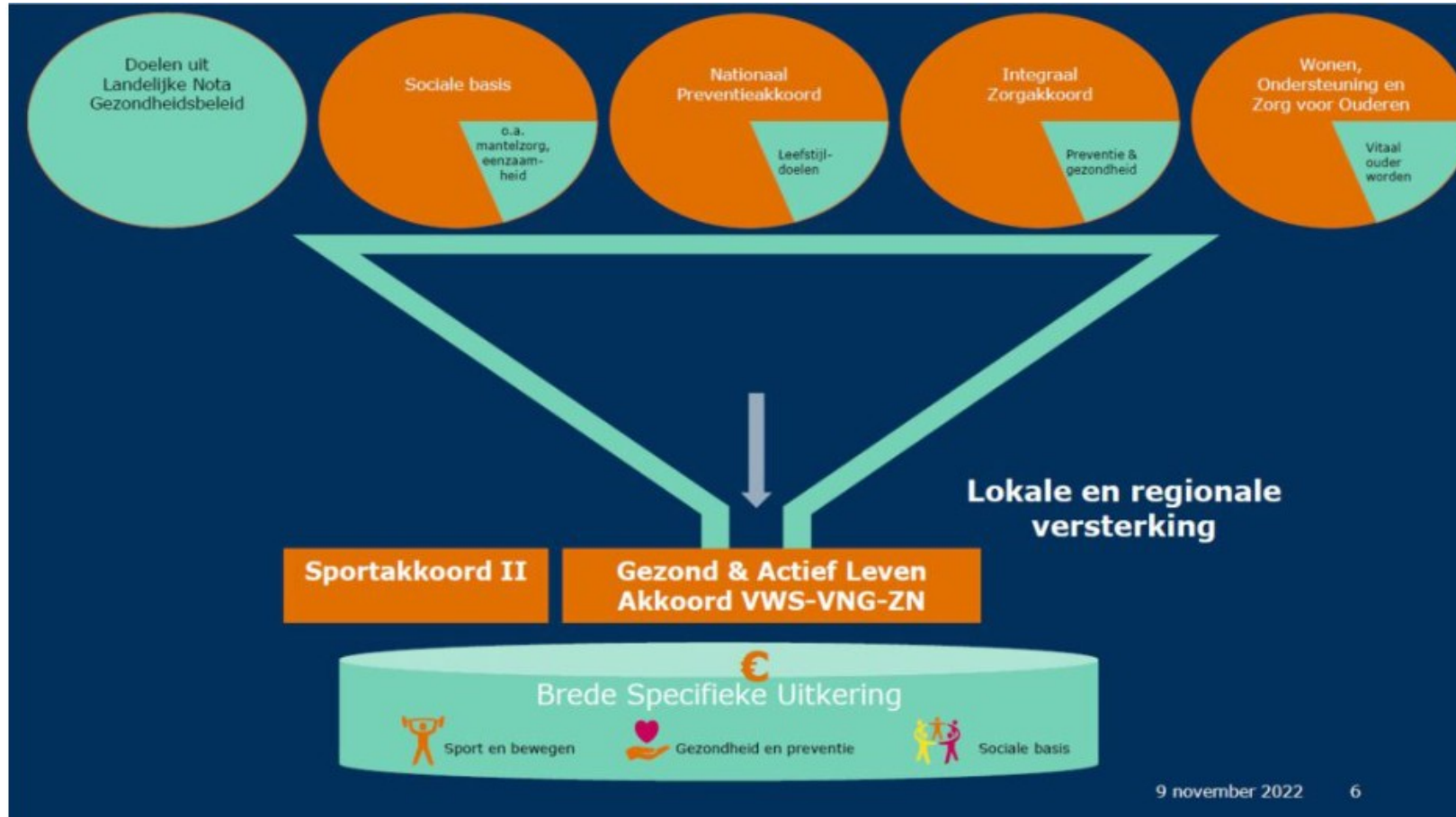
menzis

Zilveren
Kruis



Integrale zorgakkoord (IZA) en de gemeenten

VNG heeft ingestemd met de ondertekening van het IZA wat van belang is voor de relatie met het sociaal domein, het Gezond en Actief Leven Akkoord (**GALA**).



In het **GALA** (Gezond en Actief Leven Akkoord) maken het Rijk, gemeenten en verzekeraars afspraken om de verdere beweging naar een integraal **lokale** preventiestructuur mogelijk te maken.

Voor de financiering van de activiteiten uit het **GALA**, maar ook vanuit het **Integraal Zorgakkoord** (IZA) en het Sportakkoord komt er in 2023 één brede **Specifieke Uitkering** (**SPUK**).

KNMP positief over aandacht voor beschikbaarheid geneesmiddelen en AZWA in VWS-begroting 2026

17 september 2025

De KNMP is positief over de VWS-begroting 2026 waar het gaat om de afspraken uit het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord (AZWA). De KNMP onderschrijft deze afspraken. Goede en tijdige toegang tot geneesmiddelen en versterking van de eerstelijnszorg zijn immers essentieel voor hele zorg en passende aandacht voor de farmaceutische patiëntenzorg versterkt dit nog. Apothekers spelen daarin een sleutelrol.

Visie eerstelijnszorg 2030

Handreiking contractering RESV

Structurele financiering vanaf 2027 mogelijk

Tot en met 2026 stelt het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) voor het versterken van de organisatie van de eerstelijnszorg via [ZonMw-budget](#) beschikbaar. Met behulp van subsidie zijn momenteel 52 regio's aan de slag met de ontwikkeling van samenwerkingsverbanden en zijn beroepsgroepen zich aan het verenigen om met afvaardiging en mandaat aan de RESV's te kunnen deelnemen. Vanaf 2027 is voor de RESV's **structurele financiering** beschikbaar via zorgverzekeraars. Om aanspraak te kunnen maken op de financiering, moet een RESV-plan worden opgesteld.

Maarssen, 22 juni 2021

Gezondheidscheck nu onderdeel van Gezond010, in samenwerking met Gemeente Rotterdam en VGZ



BENU apotheken gaan in de regio Rotterdam de Gezondheidscheck aanbieden aan inwoners. Rotterdammers die het Rotterdam pakket van VGZ als zorgverzekering hebben kunnen hun gezondheid gratis laten controleren. De Gezondheidscheck, test de gezondheid via vragen en metingen op tien belangrijke onderdelen, waaronder bloeddruk, cholesterol, BMI, buikomtrek en bloedsuikerwaarde.

Deze gegevens geven inzicht in de kans dat iemand een (chronische) welvaartsziekte, zoals diabetes en hart- en vaatziekten krijgt. Na de check krijgt iedereen een persoonlijk gezondheidsrapport mee en deskundig advies voor een betere gezondheid. Op deze wijze wil de gemeente Rotterdam, samen met zorgverzekeraar VGZ en BENU, slimmere, regionale zorg aanbieden.



Wet Publieke Gezondheid: bevordering van de gezondheid: overgedragen aan gemeenten/lokale GGD

- Bijv. artikel 5,2.e eist 'het formuleren van maatregelen ter beïnvloeding van gezondheidsbedreigingen' => zorgen voor opgroeien in gezonde wijk.

Omgevingswet (2021): voedselomgeving gunstig beïnvloeden door gemeenten obv omgevingsvisie en -plan.

- Participatie door inwoners en bedrijven staat centraal bij omgevingsvisie en -plan

**Tweede Kamer vraagt om
onderzoek naar
populatiebekostiging apotheken**

19 april 2023



**VWS verwacht in zomer
afstemming over versterking rol
apotheekteam in eerstelijnszorg**

08 juni 2023



**Tweede Kamer wil onderzoek
naar alternatieve bekostiging
voor apotheken**

17 oktober 2024



**Vergoedingsstructuur is
omkeerbaar??**

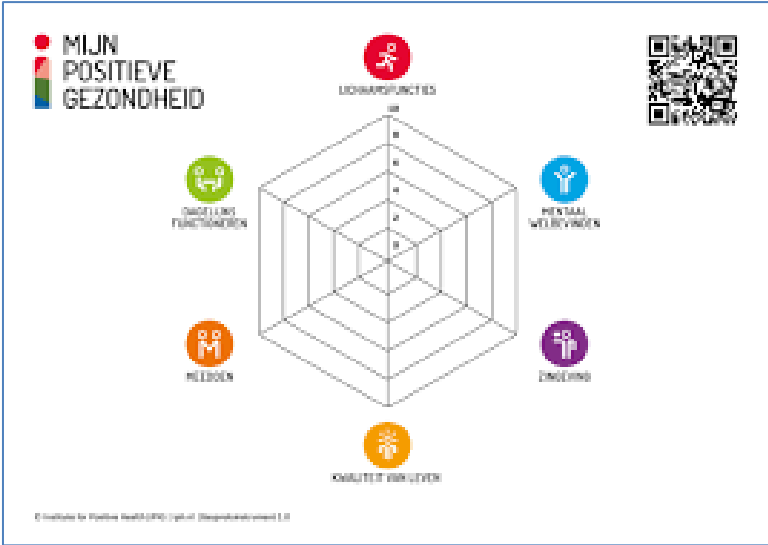


Pauze

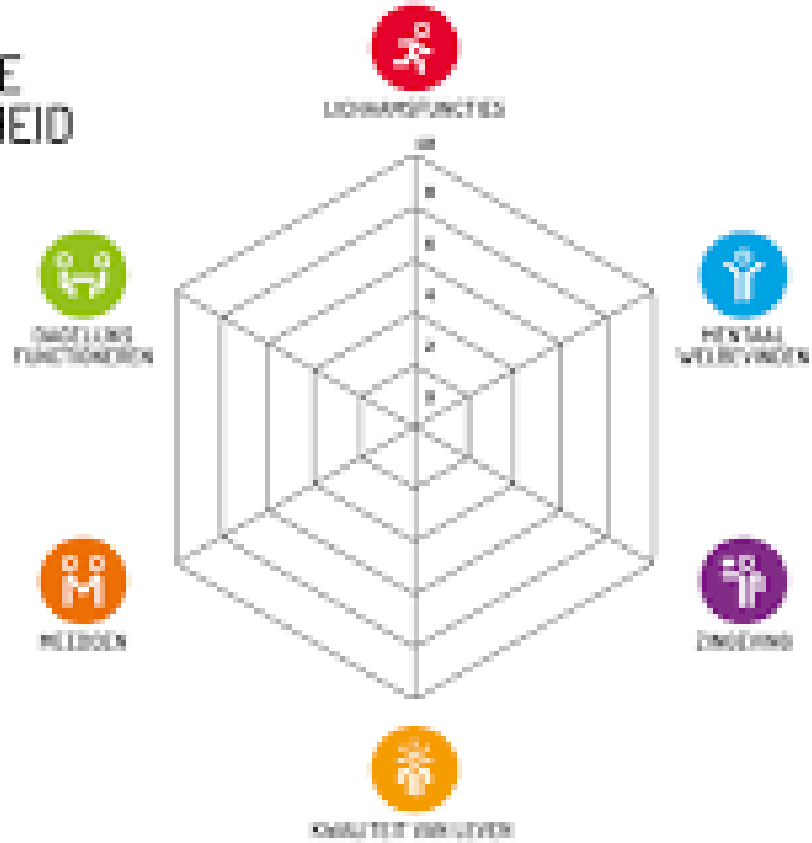
2. Leefstijl *buiten de farmacie*

Welcome

THE FUTURE
IS NOW



MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0, november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Het Leefstijlroer

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

Voeding

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

Verbinding

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

Middelen

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

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beweging

- ☐ Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- ☐ Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
- ☐ Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- ☐ Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- ☐ Voorkom veel stilzitten

Ontspanning

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

Slaap

- ☐ Houd een regelmatig slaappatroon aan
- ☐ Slaap in een koele geventileerde kamer
- ☐ Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- ☐ Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt



Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0, november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Het Leefstijlroer

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

Voeding

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

Verbinding

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

Middelen

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

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging

- ☐ Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- ☐ Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- ☐ Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- ☐ Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- ☐ Voorkom veel stilzitten
- ☐

Ontspanning

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

Slaap

- ☐ Houd een regelmatig slaappatroon aan
- ☐ Slaap in een koele geventileerde kamer
- ☐ Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- ☐ Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
- ☐

 **Arts en Leefstijl**
Voor de zorg van morgen

Handboek leefstijlgeneeskunde De basis voor iedere praktijk

Onder redactie van
Dr. Maaike de Vries
Drs. Tamara de Weijer, huisarts



Lees
stapjes
van
toppen

Met praktijk-
voorbeelden

Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneeskunde

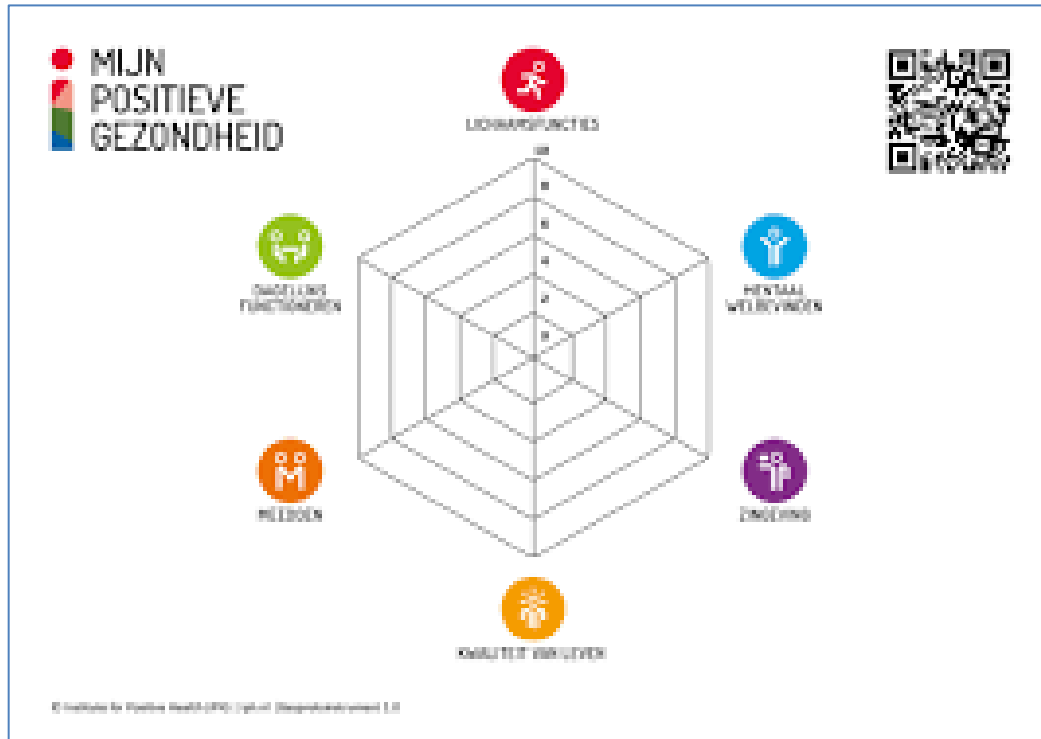
December 2019

Onder redactie van
Dr. Maaike de Vries
Dr. Maaike van Riel
Dr. Maaike van Riel
Dr. Maaike van Riel
Prof. dr. Maaike de Jong

 **LIFESTYLE
HEALTH**

Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde

Van moeten veranderen naar willen veranderen



Wat kan ik veranderen



“Waar wil je naar toe, beste patiënt?”

“De patiënt heeft de regie”



Leefstijlroer en spinnenweb Positieve Gezondheid in de spreekkamer



"De patiënt heeft de regie"

<https://vimeo.com/617951099>

NDF Preventie-pad: Diabetes risicotest

1 op 6 mensen met prediabetes krijgt schade aan hart en vaten

12 mei 2025



Alleen al in de leeftijd van 40 tot 75 jaar hebben zo'n 1,4 miljoen mensen een aanzienlijk risico om diabetes type 2 te krijgen. Zo blijkt uit een recent onderzoek van de Universiteit Maastricht. Bijna 1 op de 5 mensen heeft daarmee prediabetes; een voorfase van de ziekte waarin je

Bron: <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/screening-op-prediabetes-voorgesteld-in-de-vs/> en https://www.diabetesfonds.nl/media/downloads/prediabetes_in_nederland_diabetes_fonds_factsheet_20240416.pdf en <https://www.diabetesfonds.nl/nieuws/1-op-6-mensen-met-prediabetes-krijgt-schade-aan-hart-en-vaten>

Diabetes
Fonds



DE
MAASTRICHT
STUDIE



Maastricht University



Maastricht UMC+

NDF Preventie-pad: Diabetes risicotest

Het Preventie-pad bestaat uit stappen die professional en cliënt samen zetten met focus op leefstijl met het doel om diabetes te voorkomen.

De 1e stap: het doen van de Diabetes Risicotest

Mensen vanaf 45 jaar wordt geadviseerd jaarlijks deze test te doen om de kans op diabetes in te schatten.

Dit is ook een belangrijk onderdeel van de aanpak in de wijken.

Diabetes risicocheck

Diabetes Risicotest!

Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?
- Bent u 45 jaar of ouder?
- Of bent u van Hindoestaanse of Creoolse afkomst en 35 jaar of ouder?
Doe de Diabetes Risicotest!

1 Heeft uw vader, moeder, broer of zus diabetes? Dit noemen we ook wel suikerziekte.

nee 0
ja 3

2 Heeft u diabetes gehad toen u zwanger was?

ik ben een man 0
ik ben nooit zwanger geweest 0
nee 0
ja 12

3 Rookt u of heeft u gerookt?

ik heb gerookt, maar nu niet meer 1
ja 2
nee 0

4 Gebruikt u medicijnen tegen hoge bloeddruk?

ja 3
nee 0

5 Wat is de omtrek van uw buik?
Meet met een meetlint de omtrek van uw blote buik. Zorg ervoor dat het meetlint over uw navel komt. En trek uw buik niet in.

Vrouw

minder dan 80 cm 0
80 tot en met 88 cm 2
meer dan 88 cm 4

Man

minder dan 94 cm 0
94 tot en met 102 cm 2
meer dan 102 cm 4

6 Heeft u een gezond gewicht?

Het antwoord op deze vraag vindt u met de 4 stappen hieronder.

Stap 1: Wat is uw lengte?
Zet een punt bij uw lengte op de linker lijn.

Stap 2: Wat is uw gewicht?
Zet een punt bij uw gewicht op de rechter lijn.

Stap 3:
Trek een streep door de twee punten.

Stap 4:
Lees hoe uw gewicht is en zet een rand om uw score.

Lengte in m

Gewicht in kilo's

Veel te hoog gewicht 2
Te hoog gewicht 1
Gezond gewicht 0
Te laag gewicht 0

7 Hoe oud bent u?

jonger dan 45 jaar 0
45 tot en met 54 jaar 1
55 tot en met 64 jaar 2
ouder dan 64 jaar 4

8 Bent u een man of een vrouw?

man 1
vrouw 0

Tel nu de scores van de acht vragen bij elkaar op.
Kijk op de volgende pagina voor uitleg bij uw score.

Totaalscore

Het Preventie-pad bestaat uit stappen die professional en cliënt samen zetten met focus op leefstijl met **het doel om diabetes te voorkomen.**

De 1e stap: het doen van de Diabetes Risicotest

Mensen vanaf 45 jaar wordt geadviseerd jaarlijks deze test te doen om de kans op diabetes in te schatten.

Dit is ook een belangrijk onderdeel van **de aanpak in de wijken.**

Wees er op tijd bij!

Bent u 45 jaar of ouder? Dan heeft u misschien een verhoogd risico op diabetes type 2, ook wel suikerziekte genoemd. Het is verstandig om elk jaar de diabetes risicotest te doen. De test geeft een betrouwbare schatting van uw kans op diabetes.

Misschien heeft u al diabetes zonder dat u het weet.

Door de test nu te doen, kunt u er misschien nog op tijd bij zijn.



LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

Programma 2diabeat 2021-2027

Samen de opmars van diabetes type 2 stoppen!



In jouw wijk aan de slag met 2diabeat!

Initiatief van:



nederlandse
diabetes
federatie



**Diabetesvereniging
Nederland**

Diabetes
Fonds

VitaValley

bebright



**Nationaal
Preventie
Akkoord**

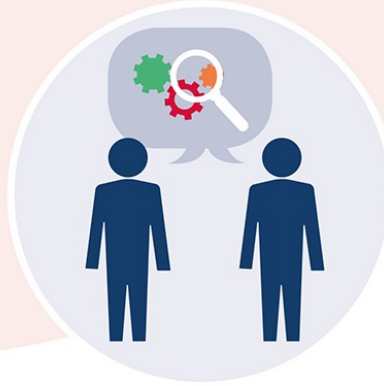
De 2diabeat uitgangspunten



Focus op **preventie**:
breder dan
medisch en
sociaal domein



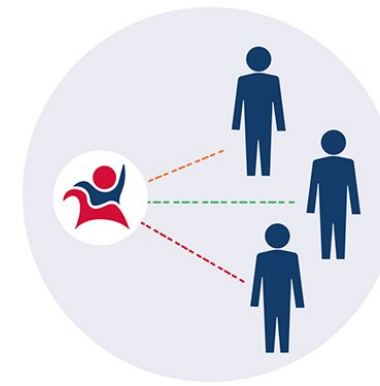
Het **individu**
in zijn
leefomgeving
staat centraal



Configuratie
lokaal samen
met de
doelgroepen



Gebruik
maken en
verrijken van
**bestaand
aanbod**

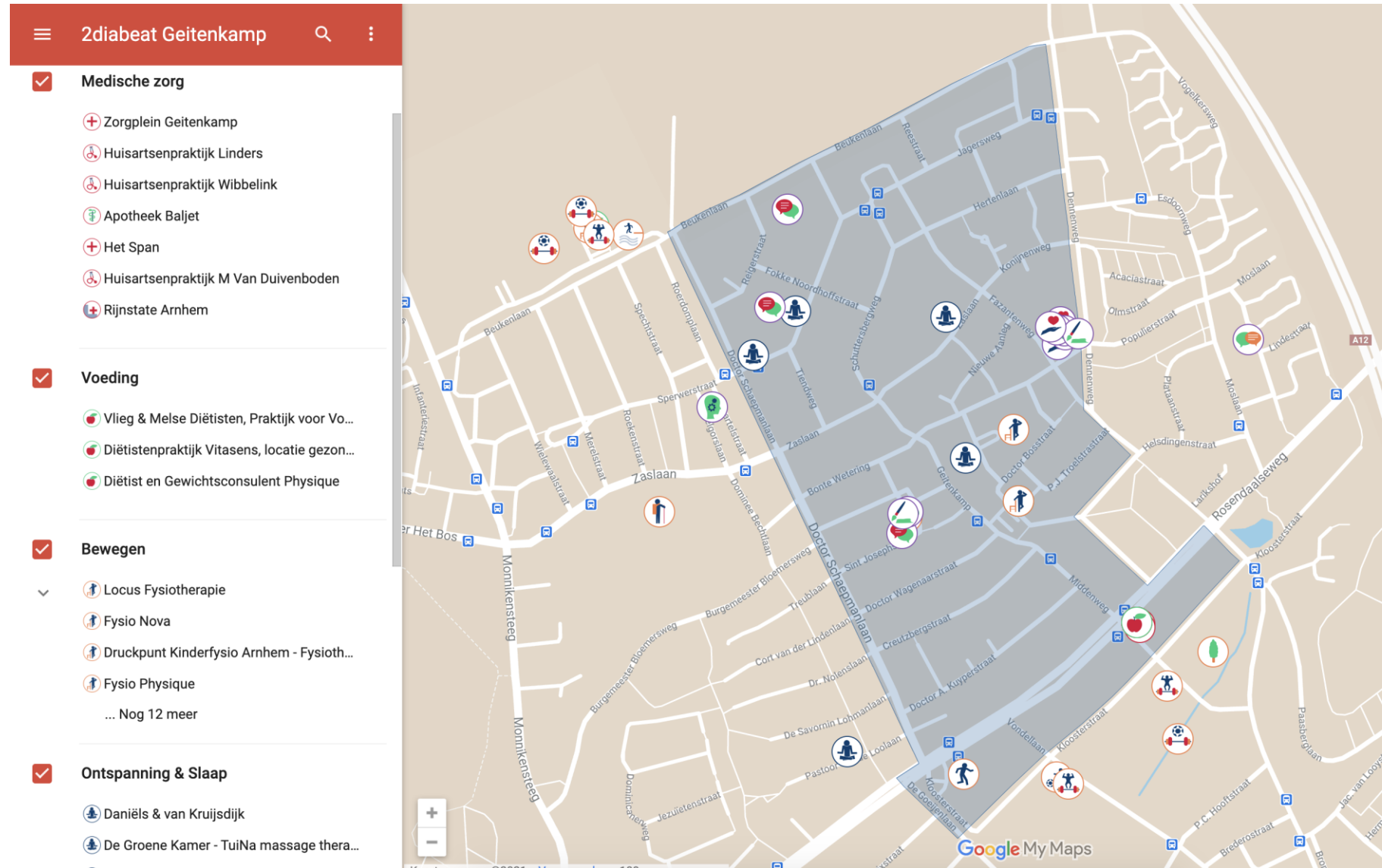


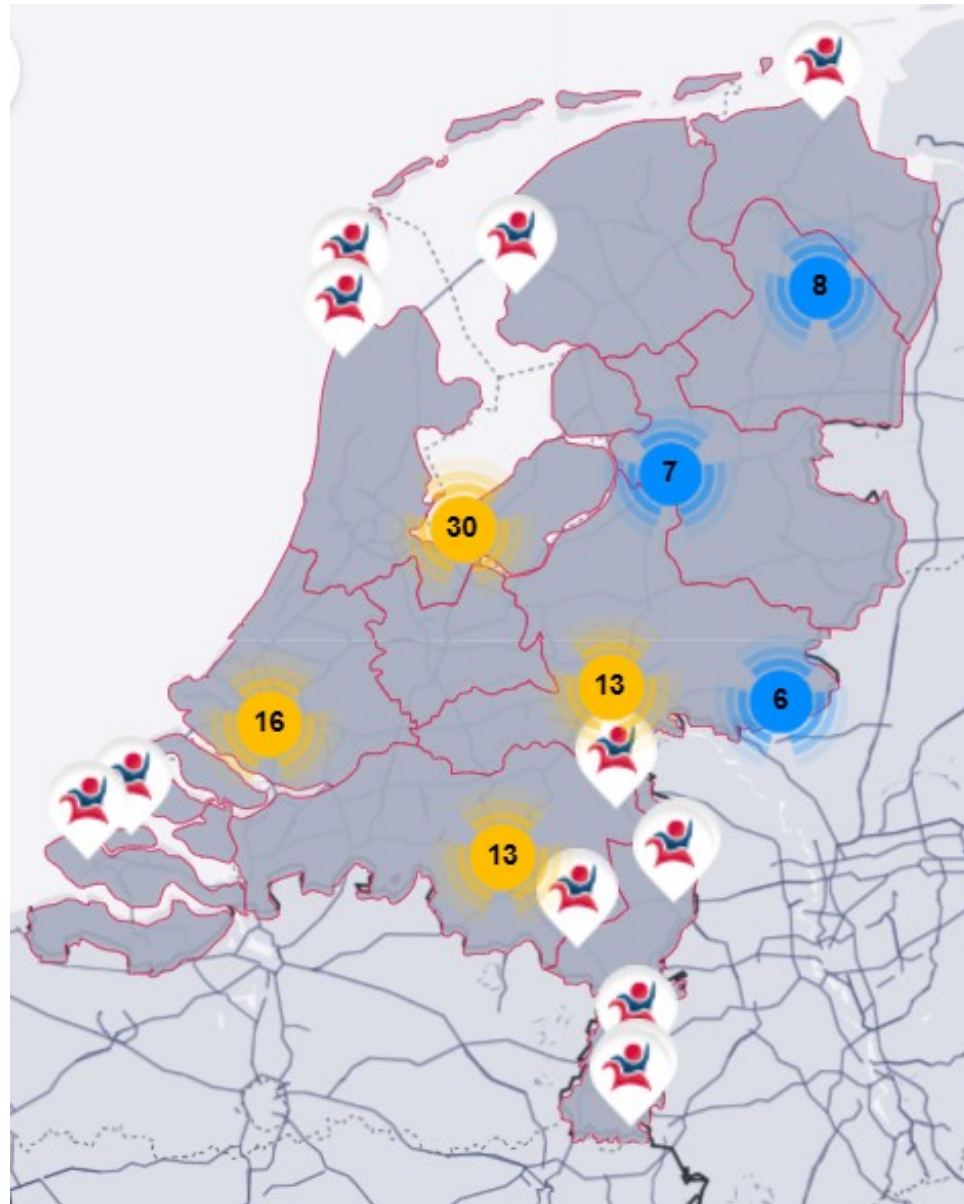
Breed netwerk
van lokale
actoren in
stelling brengen



Gebaseerd
op **wetenschap**
en leren in de
praktijk

Ter illustratie: leefstijlkaart – sociale kaart





2diabeat in Beterwaard

- Oproep e-mail KNMP, volgende stap contact gezocht met organisatie
- Verkennersbijeenkomst georganiseerd (16 mei)
 - POH-S, wijkcoördinator, bekende Beverwaarder, wijkverpleegkundige, SOL



- Startpositie 6 september en vervolgens inloopmiddag in huis van de wijk 8 november
 - Input verzamelen van wijkbewoners

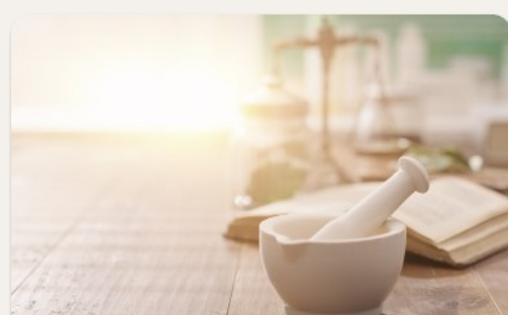




Benzomoe-project – Flinke daling gebruik slaapmedicatie

KORTENHOEF || Onnodig veel mensen in Nederland slikken medicatie tegen slaapproblemen. Inmiddels betreft het meer dan 1,3 miljoen mensen. In Kortenhoef, één van de 2diabeat wijken, besloten ze hier iets aan te doen met het Benzomoe-project. Hier worden mensen middels een wijkgerichte aanpak ondersteund bij de afbouw van slaapmedicatie enactueel

[Lees het hele verhaal](#)



Apotheker Stefani investeert in een gezonde wijk

VEENDAM || "Meer kennis en bewustzijn over de gevaren van overgewicht is een eerste stap naar het stoppen van de opmars van diabetes type 2." Stefani Khdeer-Erceg is tweede apotheker bij Service Apotheek Sorghvliet in Veendam. De wijk Sorghvliet heeft zich aangesloten bij 2diabeat; een initiatief waarin lokale professionalsactueel

[Lees het hele verhaal](#)



Apotheker kan belangrijke rol vervullen in het voorkomen van ziekte

KAMPEN || Nelly Pol-Tromp is als leefstijlapotheker betrokken bij 2diabeat en actief in Flevowijk, Kampen. "Hoe mooi zou het zijn als we naast medicatiespecialist ook specialist worden in het voorkomen van medicatiegebruik."

[Lees het hele verhaal](#)



2diabeat
1.260 volgers
1 w •

Er gebeurt veel in de 2diabeat wijken! Zo ook in Beverwaard waar aanjagers [Loes Jacobs](#) en [Katja Pouwe](#) eind vorige maand een festival organiseerden: Bewegenwaard. Het festival had als doel om een gezonde leefstijl onder de aandacht te ...meer



Investeren in wijksamenwerking

levert gezondheidswinst op



PERSBERICHT

Bestemd voor directe publicatie



Ruim 1 miljard euro per jaar besparen op kosten in het zorg- en sociaal domein is mogelijk met landelijk dekkende wijkgerichte leefstijlaanpak

EDE, 26 september 2024 - Wijkgericht werken aan een gezonde leefstijl werkt. De unieke wijkaanpak van 2diabeat, waarin inwoners en professionals samenwerken om de opmars van diabetes type 2 en andere leefstijlgerelateerde aandoeningen te stoppen, laat zien dat inwoners gezonder gaan leven en een verbetering van kwaliteit van leven ervaren. De doorvertaling van de eerste resultaten van de wijkaanpak naar een landelijk dekkend netwerk, toont aan dat er ruim 1 miljard euro bespaard kan worden op kosten in het zorg- en sociaal domein.

Investeren in wijksamenwerking

levert gezondheidswinst op

Samenvatting

Update

GEZOND
Wijdemeren

2diabeat

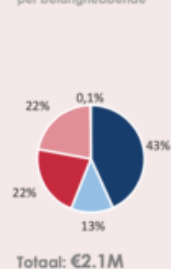


Value drivers

Belanghebbende	Value drivers	Resultaat
Doelgroep	Kwaliteit van leven	+ + + +
Zorgverzekeraar	Minder Zvw kosten	+ +
Rijksoverheid	Minder kosten uitkeringen	+
Werkgever	Minder kosten verzuim, hogere productiviteit	+

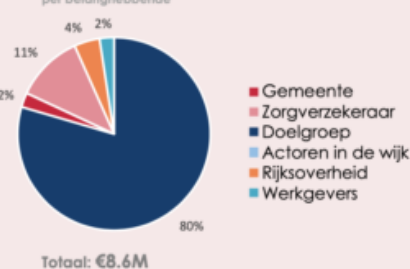
Inbreng

per belanghebbende



Opbrengst

per belanghebbende



Hoe duurzaam bekostigen?

Deze SROI laat zien dat de kosten en baten niet vanzelf gelijkmatig bij de belanghebbenden vallen. De mensen uit de doelgroep – die aan activiteiten deelnemen – ervaren de grootste sociale opbrengst: een toename in kwaliteit van leven. De grootste economische opbrengst zit bij de zorgverzekeraar: besparing op Zvw kosten (m.n. besparing op medisch specialistische zorg en farmacie). De grootste kosten zitten bij de actoren in de wijk (tijd), de zorgverzekeraar (vergoedingen Zvw) én de gemeente (lokale aanjager en kosten extra activiteiten). De actoren in de wijk zetten extra tijd in waarmee kostenbesparing in de tweedelij wordt gerealiseerd. Dit sluit aan op de doelstellingen t.a.v. Meer Tijd Voor de Patiënt uit het IZA. Tegelijkertijd is de netto uitkomst van deze SROI analyse positief. Door integrale meerjaren afspraken te maken, waarin samen gestuurd wordt op de in deze SROI berekende uitkomsten, is het mogelijk om dit *wrong pocket* probleem te adresseren. Het GALA en de SPUK gelden kunnen hiervoor ingezet worden.

Impactclaim

De volledige opbrengst is bijna nooit in z'n geheel toe te schrijven aan één aanpak. Wat gebeurt toch wel en wat is toe te schrijven aan andere initiatieven? In deze SROI gaan we uit van een impactclaim van **10% tot 50%** (verschillend per opbrengst): deze percentages schrijven we toe aan de aanpak. Dit deel van de berekende opbrengst treedt dus niet spontaan op, wordt niet door andere initiatieven veroorzaakt en is **alleen aan de Gezond Wijdemeren aanpak toe te schrijven**.

SROI Ratio **4,1** ±25%

De SROI Ratio vóór de update was **3,9** ±25%

“De grootste economische opbrengst is voor de zorgverzekeraars: met name door een besparing op medisch specialistische zorg en **farmacie**.”

Sociale kaart: Opdracht voor dag 5

Samenwerking met andere zorgprofessionals is van belang en de sociale kaart kan hiervoor ingezet worden. Het is een **wegwijzer** die je kan gebruiken om mensen te verwijzen naar het juiste adres in het zorgsysteem in Nederland.



Sociale kaart : Opdracht voor dag 5!

- Het landelijke leefstijlverwijsplatform voor elke zorgverlener in Nederland: <https://www.beterverwijs.nl/>
- Professionals lid van ver. Arts en Leefstijl: <https://www.artsenleefstijl.nl/leden>
- Professionals in jouw regio: <https://www.socialekaartnederland.nl/>
- De Vitaalkaart geeft een overzicht van het landelijke aanbod van zorg- en hulpverleners op het gebied van leefstijlbegeleiding, psychische ondersteuning en sociale hulpverlening: <https://vitaalkaart.nl/>
- Landelijke leefstijlverwijsplatform voor elke zorgverlener in Nederland: <https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie/kaartje-aanbod-GLI>
- Landelijke overzicht van leefstijlapothekers in Nederland: <https://www.google.com/maps/d/u/1/viewer?hl=nl&mid=1MfWlrknjDqZL9rQwA5oCjUwfEsxXWXU&ll=51.87270639437671%2C5.065345850000007&z=8>
- Sociale kaart ontwikkeld, specifiek voor GGZ, die een overzicht geeft van interculturele GGZ-instellingen en organisatie die maatschappelijke ondersteuning bieden (<https://migratie.arq.org/update-landelijke-sociale-kaart-cultuursensitieve-zorg>)
- Je Leefstijl Als Medicijn helpt mensen met chronische aandoeningen om grip te krijgen op hun gezondheid. Door de kracht van leefstijl en de steun van anderen. <https://jeleefstijlalsmedicijn.nl/> => kies voor Lampie:



Lampie - AI assistant ● Online

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)



**SAMEN
SPORTIEF IN
BEWEGING**



*‘De meest gebruikelijke verwijzing naar een leefstijlcoach in de zorgsetting is via een **gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)**’*

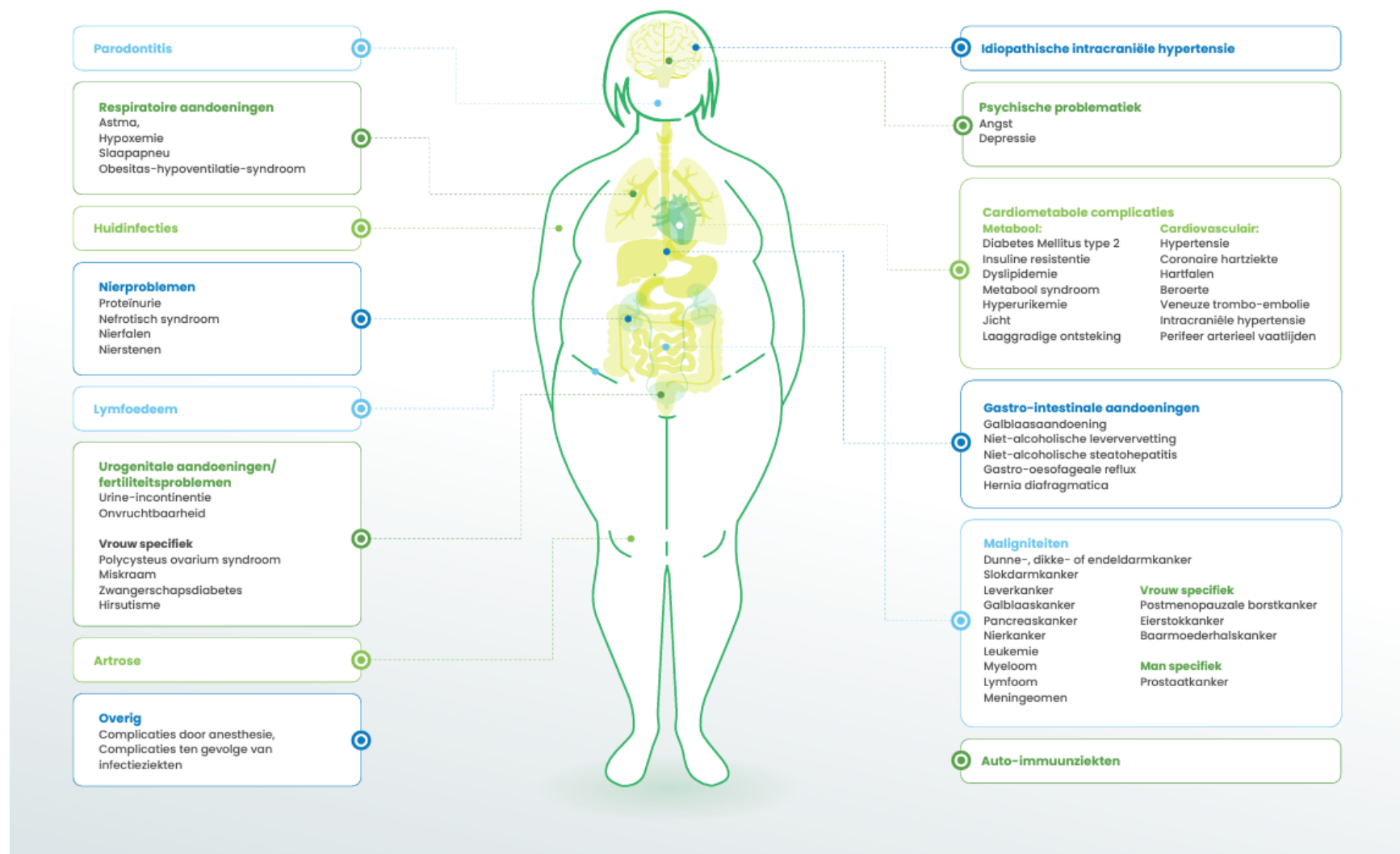
Deze **GLI's** worden vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)

Programma	Inhoud
<i>Monodisciplinair</i>	
Cool	Combinatie van groep en individueel → regelmatig contact
MiGuide-Cool	Online: combinatie van groep en individueel → regelmatig contact
<i>Multidisciplinair</i>	
BeweegKuur GLI	Combinatie van groep en individueel → regelmatig contact
SLIMMER	1e 6 maanden intensiever → wekelijks contact
SSIB	Gericht op lage SES → 1e 2 maanden intensief met wekelijks meerdere contactmomenten
X-Fitt GLI	Gekoppeld aan een sportschool/bewegencentrum → niet altijd kosteloos
Keer DM2 om	Speciaal gericht op mensen met DM2 die medicatie gebruiken
Keer DM2 om online	Online, speciaal gericht op mensen met DM2 die medicatie gebruiken

Obesitas-gerelateerde comorbiditeiten

Figuur 13.1. Overzicht consequenties van overgewicht en obesitas (zie module 'Obesitas-gerelateerde comorbiditeiten')



Tabel 13.1. Gewichtsgelateerd gezondheidsrisico (GGR) en indicatie algemene behandelmogelijkheden¹ voor volwassenen met overgewicht en obesitas

² BMI KG/M ²	GEEN VERGROTE BUIKOMVANG ² OF COMORBIDITEIT ³	BUIKOMVANG ⁴ Man ≥102 cm vrouw ≥88 cm	COMORBIDITEIT ³
≥ 25 BMI < 30 Overgewicht	Adviezen gezonde leefstijl ⁵	Basis GLI ⁶	Basis GLI (met aanvullende zorg) ⁶
		Bij BMI ≥ 27 kg/m ² : overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) ⁶	
≥ 30 BMI < 35 Obesitas klasse I	Adviezen gezonde leefstijl ⁵	Basis GLI ⁶	Basis GLI (met aanvullende zorg) ⁶
		Overweeg gewichtsreducerende medicatie toe te voegen na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) ⁶	
		Bij DM2 : indien GLI en maximale inzet gewichtsreducerende medicatie onvoldoende effect hebben, overweeg metabole chirurgie	
≥ 35 BMI < 40 Obesitas klasse II	Basis GLI	Gespecialiseerde GLI ^{6,7} (evt. basis GLI met/zonder aanvullende zorg)	Gespecialiseerde GLI ^{6,7} (evt. basis GLI met aanvullende zorg)
		Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie na één jaar behandeling met de geïndiceerde GLI of vroeger in de behandeling naar oordeel van de zorgprofessional(s) ^{6,7}	
		Patiënt met een Aziatische of Hindoestaanse achtergrond: Overweeg metabole chirurgie	
		Overweeg metabole chirurgie	
BMI ≥ 40 Obesitas klasse III	Gespecialiseerde GLI ^{6,7}		
	Overweeg toevoegen van gewichtsreducerende medicatie vroeg in de behandeling met de geïndiceerde GLI naar oordeel van de zorgprofessional(s) ^{6,7}		
	Overweeg samen met de patiënt en een multidisciplinair behandelteam de mogelijkheid van metabole chirurgie		

Mate van GGR:

Licht verhoogd Matig verhoogd Sterk verhoogd Extreem verhoogd



SAMEN
SPORTIEF IN
BEWEGING



Tabel 2. Niveaus van gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico (GGR) bij volwassenen

BMI KG/M ²	GEEN VERGROTE BUIKOMVANG OF COMORBIDITEIT	BUIKOMVANG* Man ≥102 cm vrouw ≥88 cm	COMORBIDITEIT**
≥ 25 BMI < 30 Overgewicht	Licht verhoogd	Matig verhoogd	Matig verhoogd
≥ 30 BMI < 35 Obesitas klasse I	Licht verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd
≥ 35 BMI < 40 Obesitas klasse II	Sterk verhoogd	Extreem verhoogd	Extreem verhoogd
BMI ≥ 40 Obesitas klasse III	Extreem verhoogd		

* parameter voor risicofactoren is wel of geen aanwezigheid vergrote buikomvang

Geen vergrote buikomvang: man <102 cm; vrouw <88 cm

Wel vergrote buikomvang: man ≥102 cm; vrouw ≥88 cm

N.B.: Voor personen vanaf 70 jaar en personen met een andere etniciteit dan Europees, Amerikaans, Midden-Oost Mediterraan, gelden andere afkapwaarden – zie hiervoor module 'Uitkomstmaten'

** Zie voor comorbiditeiten de module 'Obesitas-gerelateerde Comorbiditeiten'



Keer Diabetes2 Om Groepsprogramma

Keer Diabetes2 Om is een leefstijlbehandeling van Voeding Leeft gericht op het omkeren van diabetes type 2. Het zet voeding, beweging, slaap en ontspanning in als medicijn.



Voeding en IBD

Het IBD programma is gericht op mensen met de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa en is ontwikkeld in samenwerking met het LUMC en de MLDS.



Kids doen Mijn Eet Experiment

Kids doen Mijn Eet Experiment is een 7-daags programma om kinderen van groep 5, 6, 7 en 8 van de basisschool te laten ervaren en ontdekken wat eten met ze doet.



Leef! met Reuma

In 2021 zijn nieuwe programma's gestart voor het project Leef! met Reuma. Het programma geeft deelnemers handvatten om een nieuwe, gezonde leefstijl te implementeren die een positief effect heeft op klachten die veel mensen met reuma ervaren.



Leef! met MS

In samenwerking met het Nationaal MS Fonds is het leefstijlprogramma ontwikkeld voor mensen met de zenuwziekte Multiple Sclerose (MS): Leef! met MS. Samen met Amsterdam UMC wordt een grootschalig onderzoek gedaan en worden de effecten van een ander leefpatroon gemeten.



Beter gezond

RadboudMC en Voeding Leeft starten leefstijlprogramma voor mensen na darm- en blaaskanker.



vanaf 1 januari 2024 wordt Keer Diabetes2 Om voor iedere (pre)diabetespatiënt vanuit het basispakket vergoed.

Wetenschappelijke resultaten na 2 jaar



28% gebruikt geen
diabetesmedicatie meer



71% kan stoppen met
het gebruik van insuline



Tailleomtrek neemt af
met gemiddeld 7,9 cm



Gewicht neemt af met
gemiddeld 7,1 kg



Deelnemers geven hun
gezondheid een 7,3 i.p.v 6,9



Vermoeidheid
verminderd aanzienlijk

Lifestyle medicine for type 2 diabetes: practice-based evidence for long-term efficacy of a multicomponent lifestyle intervention (Reverse Diabetes2 Now) 

 Gerda K Pot ^{1, 2}, Marieke CE Battjes-Fries ¹, Olga N Patijn ¹, Nynke van der Zijl ³, Hanno Pijl ⁴ and Peter Voshol ¹

GLI: 4 op de 10 valt uit



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Van de mensen die beginnen met de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) stopt ongeveer 40 procent voortijdig, zo blijkt uit nieuw onderzoek van het RIVM. Meer maatwerk is volgens het RIVM nodig om het percentage uitvallers terug te dringen. De Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN) reageert op de uitkomsten.

Uitval

De uitval wordt wel kleiner in de loop van de jaren, zo laat dit [nieuwe rapport](#) zien. Van de deelnemers die in 2019 begonnen, stopte de helft voortijdig. Bij deelnemers met 2022 als startjaar was dit nog 38 procent. Verder blijkt ook dat de meeste mensen (90 procent) na een intakegesprek daadwerkelijk met de GLI beginnen. Van de groep die start, rondt ongeveer 60 procent het hele programma af. In het eerste jaar vallen iets meer mensen uit (27 procent) dan in het tweede jaar (20 procent). Vooral mensen met een lager inkomen, een migratieachtergrond of praktische opleiding starten niet na een intake of stoppen eerder.



Redenen om eerder te stoppen

Een belangrijke reden voor deelnemers om te stoppen is als het programma niet aansluit bij hun behoeften. Bijvoorbeeld als ze te weinig nieuwe kennis of praktische handvatten aangeboden krijgen. Een andere reden is dat ze geen goede klik hebben met de coach of groep. Ook stoppen sommige deelnemers door mentale of fysieke problemen.

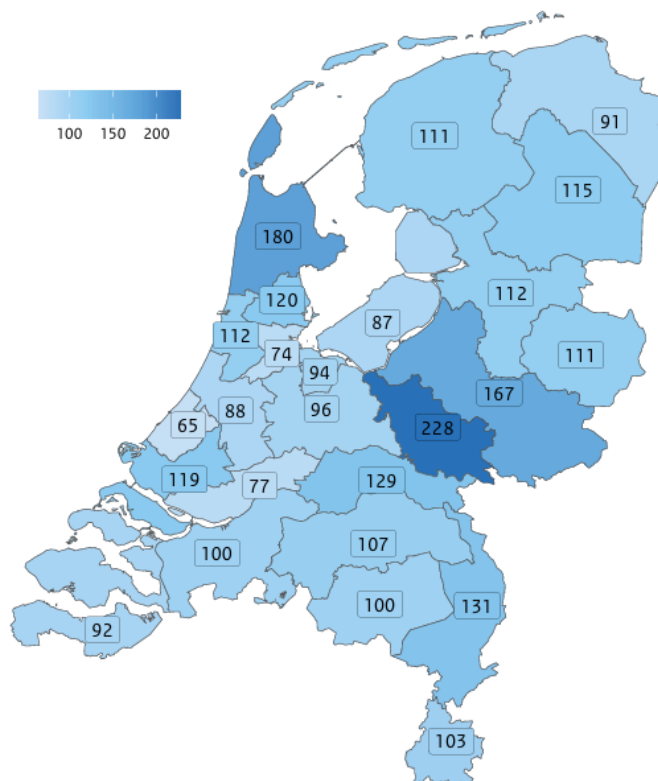
60 procent rondt leefstijlprogramma GLI af; meer maatwerk nodig om uitval terug te dringen

Resultaten

Monitor Gecombineerde Leefstijlinterventie 2024

Publicatiedatum 18-06-2024 | 08:00

Figuur 5. Aantal GLI-deelnemers (over de periode 2019 t/m 2023) per 10.000 inwoners met overgewicht en obesitas



Kernpunten uit dit RIVM rapport* (citeren):

- Inmiddels zijn ruim 102.000 personen na de intake gestart met de behandelfase van een GLI.
- In totaal had 83 % van de deelnemers van wie het gewicht bekend was, een stabilisatie of afname van het gewicht.
- De nieuwe cijfers laten zien dat de resultaten op alle uitkomstmaten verder verbeteren gedurende de onderhoudsfase. Gemiddeld verliezen deelnemers 3,6 procent van hun gewicht tijdens de behandelfase. Voor deelnemers met metingen bij de intake en na 24 maanden, is het **gemiddelde gewichtsverlies gestegen tot 5,1 procent**.
- Het aandeel mensen dat ten minste 5% gewichtsverlies heeft behaald is hoger aan het einde van het gehele GLI-traject dan aan het einde van de eerste fase (47 % versus 32 %).

RIVM: Dit laat zien dat de resultaten van de behandelfase behouden blijven, en zelfs nog verder verbeteren, gedurende de onderhoudsfase. Dit wijst erop dat GLI-deelname over het algemeen leidt tot een duurzaam gewichtsverlies op de middellange termijn, namelijk twee jaar na de start.

Kwaliteit van leven

In de huidige rapportage valt op dat de verbetering van kwaliteit van leven van 7,5 punt tijdens de behandelfase (op een schaal van 0 tot 100) verder doorgegroeid is naar **een toename van gemiddeld 12,9 punt aan het einde van de onderhoudsfase**. Deze verbetering van kwaliteit van leven laat zien dat het GLI-programma een veel bredere impact heeft op deelnemers dan op gewichtsverlies alleen.

Stichting Je Leefstijl Als Medicijn

Wil jij je gezondheid verbeteren door het veranderen van je leefstijl?

De ervaringsdeskundigen van Stichting Je Leefstijl Als Medicijn ondersteunen je daar graag bij. Wim Tilburgs, oprichter van Stichting Je Leefstijl Als Medicijn, is zelf zo'n ervaringsdeskundige en weet daar alles van.

In 2015 woog hij 125 kilo en moest hij insuline spuiten vanwege zijn voortschrijdende diabetes type 2. Door het aanpassen van zijn voedingspatroon kon hij in korte tijd zijn medicatie afbouwen. Wim kreeg meer energie waardoor hij meer ging bewegen. Zijn gezondheid verbeterde enorm en hij bereikte een



Wim Tilburgs

Voorzitter
leefstijlcoach

STICHTING JE LEEFSTIJL ALS MEDICIJN

- 2015 Wim Tilburgs diabetes type 2 125 kilo en spuit 200 eenheden insuline.
- Wim Tilburgs in 4 maanden tijd naar 85 kilo en medicatie vrij.
- 2016 Online supportgroep **Diabetes2Doorbreken**. Inmiddels >2.000 leden.
- 18-07-2018 oprichting Stichting Je Leefstijl Als Medicijn.

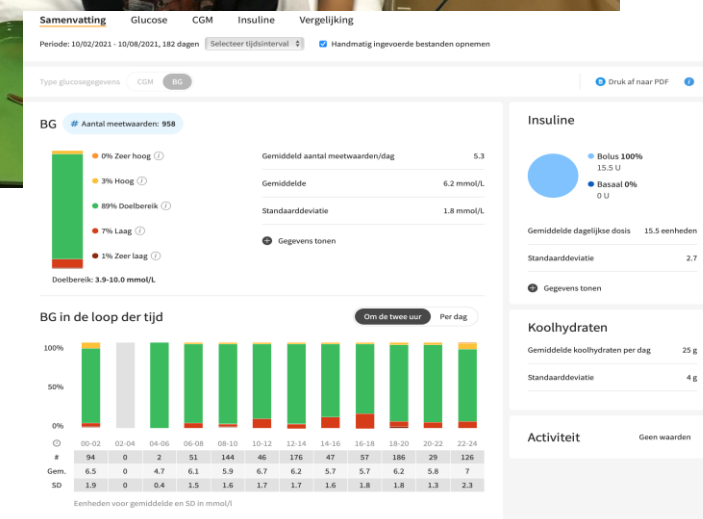




Leefstijl effectief voor meer aandoeningen

2021 Diabetes 1 In Eigen Hand

- Stabiele bloedglucose
- Gezonde waarden
- Minder insuline
- Reguliere insuline
- voedselconversie matcht met werkingsprofiel insuline



CARE FOR CURE



LEEFSTIJL EN PREVENTIE IN HET ZIEKENHUIS: HET LEEFSTIJLLOKET

- Het leefstijlloket is een plek binnen het ziekenhuis waar patiënten (die baat kunnen hebben bij leefstijlverandering) naartoe kunnen worden doorverwezen in aanvulling op hun medische behandeling.
- Het leefstijlloket kan daarin faciliteren, waarbij een **leefstijlmakelaar** patiënten motiveert en helpt om een leefstijlinterventie te vinden in de eigen woonomgeving.
- Naast leefstijl wordt ook gekeken naar de mogelijkheden en vaardigheden van de patiënt en zijn directe omgeving in relatie tot zijn veranderwens, zoals de financiële situatie van de patiënt.
- Er zijn verschillende verwijsmogelijkheden:
 - Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)
 - Leefstijlcoach, een stoppen-met-rokencoach, een buurtsportcoach
 - Een paramedisch professional (diëtist, fysiotherapeut, ergotherapeut, oefentherapeut).

3. Leefstijl *binnen de farmacie*

Welcome

THE FUTURE
IS NOW



Apothekersorganisatie KNMP

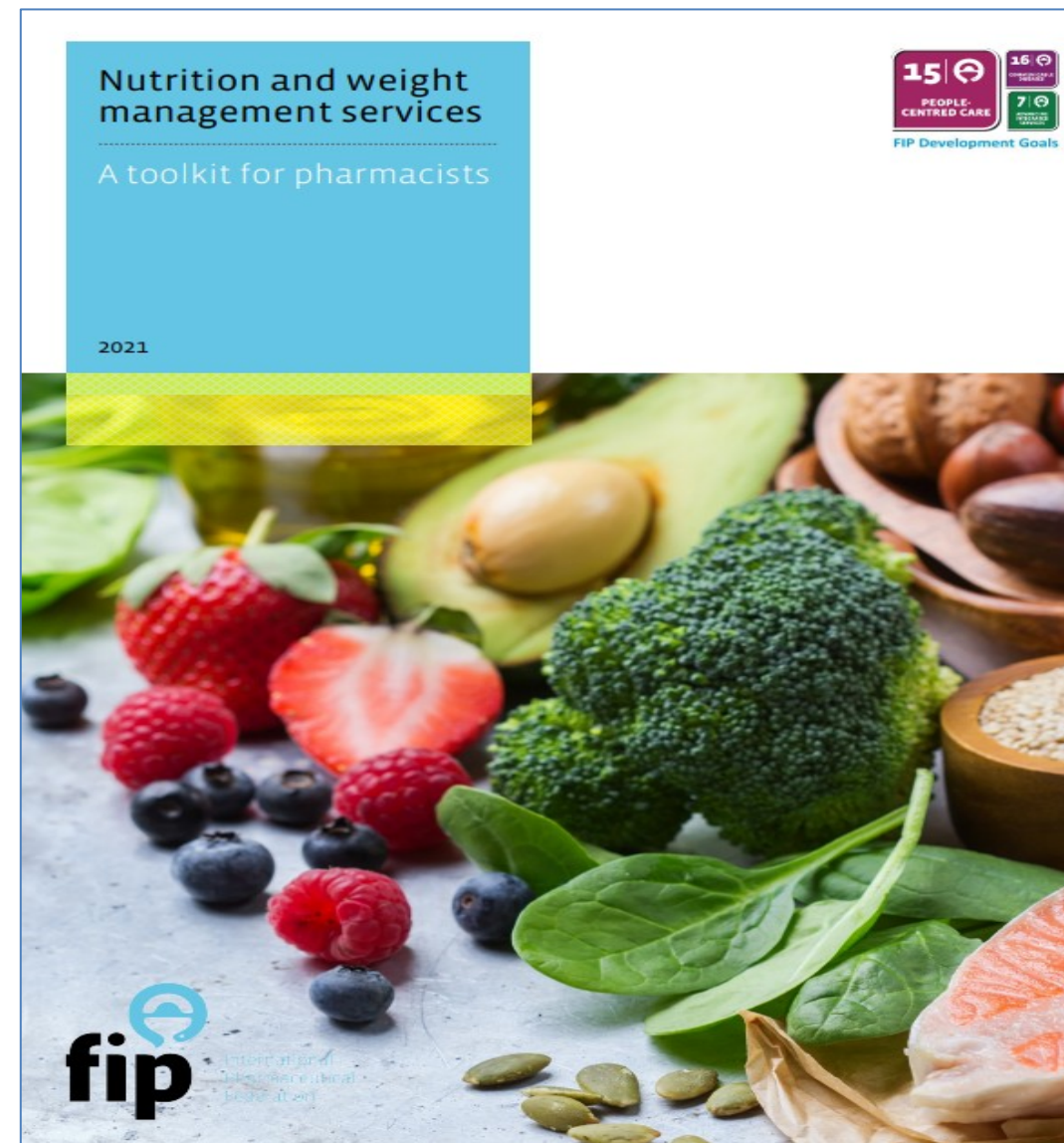
16.854 volgers

10 m • Bewerkt •

🌍 Samen met ruim 3300 apothekers van over de hele wereld verkennen we de veranderende rol van apothekers in een zorglandschap vol uitdagingen. Dat doen we tijdens het **International Pharmaceutical Federation (FIP)**-congres "Pharmacy Forward: Performance, Collaboration, and Health Transformation". Een grote delegatie vanuit Nederland buigt zich komende dagen over hoe apothekers wereldwijd kunnen bijdragen aan betere prestaties van zorgsystemen, samenwerking tussen zorgsectoren en het aanjagen van verbeteringen van gezondheidsuitkomsten.

🇮🇹 Ook de lancering van het FIP Global Situation Report on Pharmacy is een feit. Een zeer lezenswaardige publicatie over beleid, investeringen en versterking van het apothekersberoep wereldwijd.

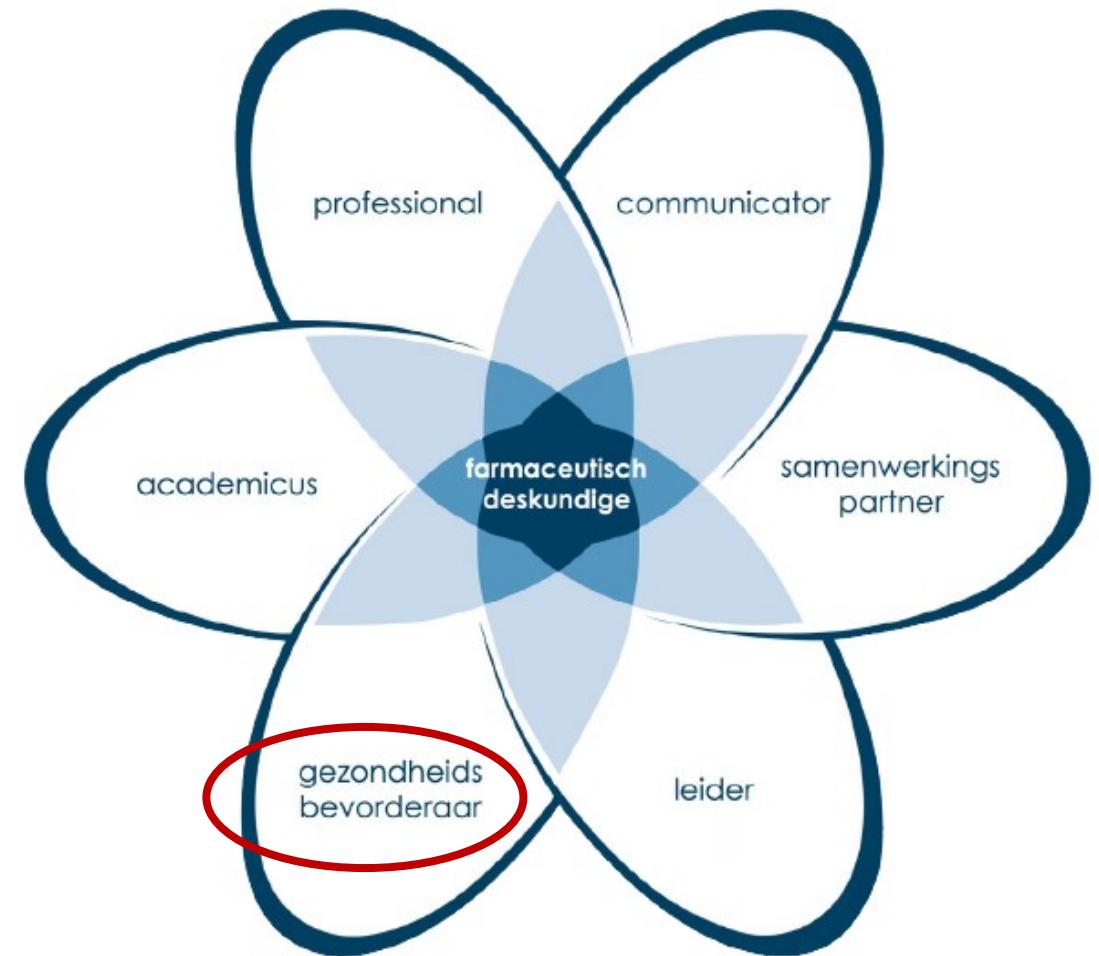
🎯 Verder is er ruim aandacht voor de campagne Think Health, Think Pharmacy. In aanloop naar Wereld Apothekersdag 2025 blijven we als KNMP en FIP de rol van apothekers in de zorg voor patiënten voor het voetlicht brengen. 💡 Denk aan gezondheid, denk aan de apotheker.



BEH2: Competentie gezondheidsbevorderaar

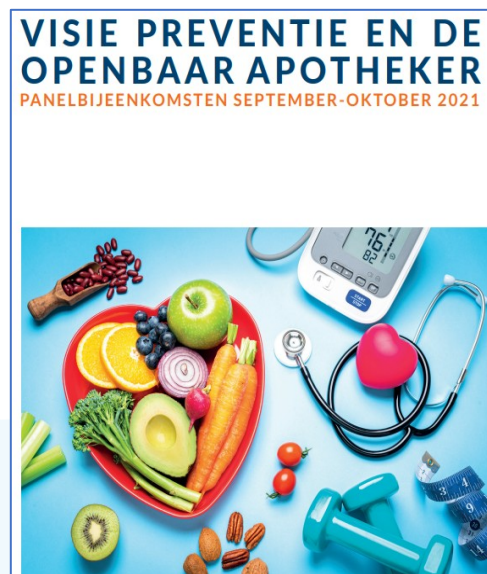
- De openbaar apotheker (her)kent de belangrijkste determinanten van ziekte en van geneesmiddelgebruik binnen de patiëntenpopulatie.
- De openbaar apotheker kan de belangrijkste psychosociale, economische en biologische factoren inschatten die de gezondheid van cliënten en van het geneesmiddelgebruik beïnvloeden.
- De openbaar apotheker heeft aandacht voor leefstijl en preventie van zijn cliënt. Daarnaast betreft de openbaar apotheker de farmacotherapie, patiëntfactoren (zoals geletterdheid) en omgevingsfactoren (zoals tehuis en mantelzorger).
- De openbaar apotheker verwerkt en beheert informatie over bepaalde gezondheidsfactoren van individuele patiënten die betrekking hebben op hun geneesmiddelgebruik.
- De openbaar apotheker herkent op maatschappelijk niveau relevante ontwikkelingen en identificeert risicogroepen.

Figuur 1 CanMEDS-diagram met de zeven rollen van de openbaar apotheker



Visie preventie door de openbaar apotheker (sept 2022)

Dichtbij de patiënt staat zijn openbaar apotheker



VISIE PREVENTIE EN DE OPENBAAR APOTHEKER

PANELBIJEENKOMSTEN SEPTEMBER-OKTOBER 2021



Visie en doelen voor 2025

De visie preventie door de openbaar apotheker richt zich voor 2025 op de volgende punten:

- ❖ Openbaar apothekers zijn zich ervan bewust dat hun dagelijkse inspanningen onderdeel uitmaken van (zorggerelateerde en geïndiceerde) preventie.
- ❖ Zorgverleners (medici/paramedici) in de eerste lijn kennen er erkennen het belang van de openbaar apotheker voor zorggerelateerde en geïndiceerde preventie.
- ❖ Openbaar apothekers werken actief samen met (para)medici voor de cliënt.
- ➔ ❖ Een groeiende groep van openbaar apothekers bespreekt samen met de cliënt tijdens bijvoorbeeld een medicatiebeoordeling of na een gezondheidscheck de leefstijl en (leef)omstandigheden om de gezondheid te bevorderen.
- ❖ Voor de cliënt is het vanzelfsprekend om vragen met betrekking tot geneesmiddelen en preventie met de openbaar apotheker te bespreken.

Om deze visie te realiseren zijn voor 2025 de volgende doelen vastgesteld:

- De openbaar apotheker is de geneesmiddelspecialist in de wijk. De kennis die hij heeft over het geneesmiddel, het menselijk lichaam en het menselijk gedrag gebruik hij bij advies over geneesmiddelen en preventie
- Om preventieve zorg te laten landen binnen het apotheekteam is binnen iedere openbare apotheek tenminste één apothekersassistent taakverantwoordelijk voor preventie.
- De openbaar apotheker kent en maakt deel uit van een multidisciplinair zorgnetwerk waarin cliënten (waar nodig) doorverwezen worden en deze kan worden overgedragen.
- De openbaar apotheker investeert in een (zorg-)relatie met de cliënt, door consultvoering, en kan hierdoor preventieve zorg leveren en verbeteren.
- De openbaar apotheker betreft bij de farmaceutische behandeling de bredere context van de patiënt (patiëntgebonden kenmerken, persoonlijke omstandigheden en leefstijl).
- De openbaar apotheker maakt preventie zichtbaar door de leefstijl repeterend in consulten terug te laten komen.



Beweging van leefstijlapotheekers



>600 Leefstijlapothekers in beeld



Visie

Leefstijlapotheker



Waar gaat de
Leefstijlapotheker
voor?

Opvallendheden

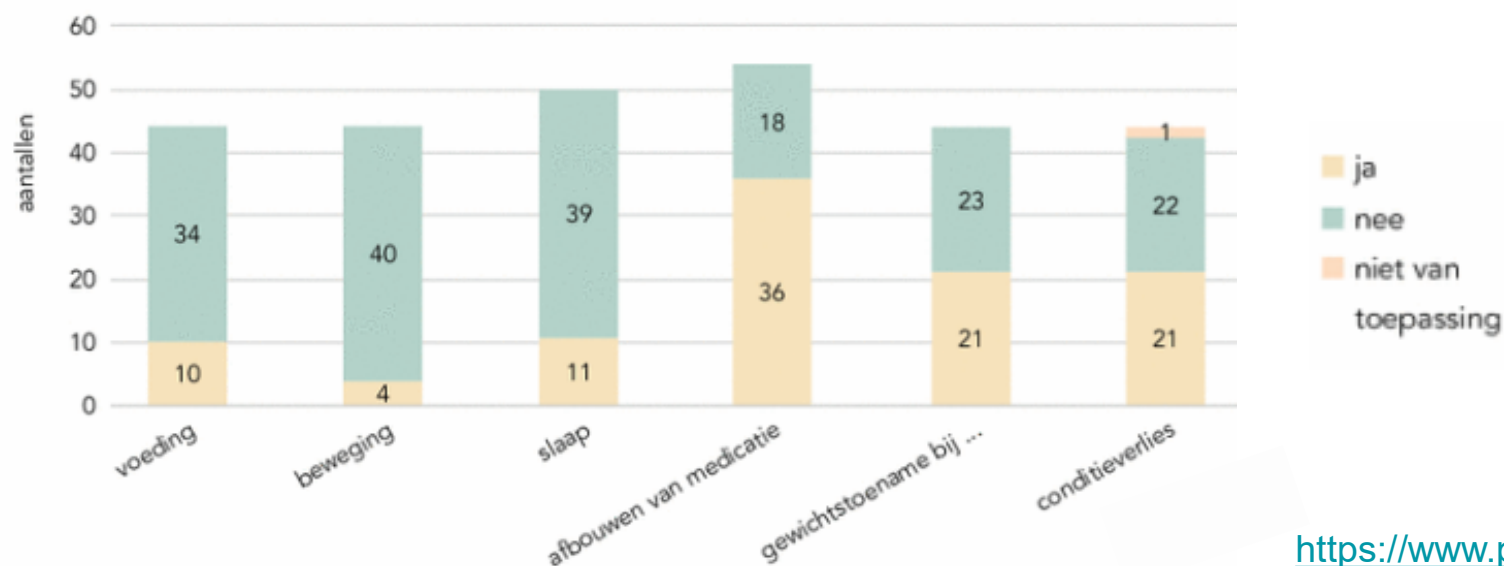
- De Leefstijlapothekers hebben een intrinsieke drijfveer om mensen in de wijk gezond te houden.
- Leefstijlapothekers willen niet wachten op de transitie van ziekenzorg naar gezonde zorg. Ze willen vóóruit en pionieren met hun toekomstige rol.
- Om mensen mee te krijgen, moet de leefstijlapotheker wel dichtbij het medicijn blijven. Medicijnen zitten in het DNA van de apotheker.

Dichtbij het medicijn blijven

PRAKTIJKONDERZOEK NAAR VERWACHTINGEN VAN DIABETES TYPE 2-PATIËNTEN

eigenschap	waarde
aantal deelnemers	44
leeftijd range	45-80 jaar
gemiddelde leeftijd	59,9 jaar
geslacht	50% vrouw
aantal jaar bekend met diabetes (gemiddelde + SD)	9,5 (7,9)
aantal medicijnen in gebruik (gemiddelde + SD)	6,4 (3,2)
zelf inschat cijfer voor gezondheid (gemiddelde + SD)	6,7 (1,3)

conditie en stoppen met roken. De meerderheid van de respondenten zei geen behoefte te hebben aan adviezen over gezonde voeding en beweging (respectievelijk 77% en 90%). Daarentegen antwoordde 59% van de deelnemers dat zij wel advies zouden willen bij het afbouwen van medicatie, en bijna de helft (48%) gaf aan ook advies te willen ontvangen bij gewichtstoename of conditievermindering als gevolg van medicatiegebruik (zie figuur). Dit zou een mooie aanleiding kunnen zijn om in de apotheek het gesprek met de patiënt over leefstijl aan te knopen.



Netwerk



Samenwerkingsverband
Vroegsignalering
Alcoholproblematiek



Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid



je leefstijl als medicijn



Le Apo
DE
LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid



Stadspas



Vapen
#jouwkeuze



Universiteit
Utrecht



Pharmaceutisch
WEEKBLAD



Quickscan Duurzamer Voorschrijven

**Rogier Larik** • U
Leefstijlapotheker | Spreker | Opleider | Adviseur | Oprichter en eigenaar Car...
2 minid • 6

Beste minister **Ernst Kuipers**, we willen graag met u in gesprek om meer uitleg te geven over de beweging en het landelijke netwerk van leefstijlapothekers.

Er zijn meer dan 250 leefstijlapothekers die u graag in de apotheek willen ontvangen om uitleg te geven over hoe ze 'Leefstijl in de zorg' invullen in samenwerking met andere zorgverleners, het sociale domein en de gemeente.

Ministerie VWS KNMP Vereniging Arts en Leefstijl Stichting Je Leefstijl Als Medicijn

**Ernst Kuipers** • Aan het volgen
Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
2 u • Bewerkt • 6

Vorige week, bij de start van de Coalitie Leefstijl in de Zorg, zei ik het al: voorkomen is altijd beter dan genezen. Een mooi voorbeeld daarvan is de zogenaamde 'leefstijlapotheker', waarover het AD schrijft. Deze apothekers gaan het gesprek met hun patiënten aan over hoe een gezonde leefstijl kan bijdragen aan hun gezondheid. Er zijn meer knopjes om aan te draaien dan alleen medicatie. Een heel goed initiatief dat helpt de gezondheid van mensen te bevorderen!



Deze apothekers willen dat we minder medicijnen gebruiken: 'Er zijn veel knopjes om aan te draaien'

  Irene Westhoff en 241 anderen

8 commentaren • 6 reposts



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

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

Heeft u tot slot nog een boodschap aan apothekers?

"Ik zat te denken, gezien de actieve leefstijlapothekers, misschien moet iedere apotheker een leefstijlapotheker zijn, voor wie leefstijl vast onderdeel wordt van de dagelijkse praktijk. Het hoeft niet meteen morgen te gebeuren, maar we kunnen er mooi naartoe groeien. Zo worden ze een nog veel sterker onderdeel van die brede maatschappelijke basis, waarvan ook diëtisten, fysiotherapeuten en wijkverpleegkundigen deel uitmaken." ■

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



Wat houdt aansluiten in?

- Toegang tot alle projecten
- Deelname in whatsapp groep
- Vermelding op landkaart
- 1x per kwartaal een nieuwsbrief
- 1x per kwartaal een digitaal overleg met externe gasten



Pharmaceutisch Weekblad

Vakblad voor apothekers
24 november 2023
jaargang 158

47

DOSSIER » PREVENTIE

Poli integratieve zorg: advies voor kankerpatiënten
over supplementen en kruiden

Hoornse apotheek lanceert service om
vitamine D-tekort op te sporen

TNO: leefstijlgerelateerde ziekten halveren
met hulp van biomedische techniek



Pharmaceutisch Weekblad

Vakblad voor apothekers
30 januari 2026
jaargang 161

5



DOSSIER »

OVERGEWICHT

Anne Roefs: 'Afslankmedicatie als heilige graal? Ik vind dat moeilijk te accepteren'

Belangrijke rol apotheker in afbouwfase GLP-1-agonist

'Heel schrijnend dat iemand belastende bijwerkingen voor lief neemt'



Leefstijlapothekers Weekblad 5

Vakblad voor apothekers
30 januari 2026
jaargang 161



DOSSIER »

OVERGEWICHT

Anne Roefs: 'Afslankmedicatie als heilige graal? Ik vind dat moeilijk te accepteren'

Belangrijke rol apotheker in afbouwfase GLP-1-agonist

'Heel schrijnend dat iemand belastende bijwerkingen voor lief neemt'



Bron: www.pw.nl | Dit beeld is gemaakt door AI







Groot denken.....



VISIE PREVENTIE EN DE OPENBAAR APOTHEKER

PANELBIJEENKOMSTEN SEPTEMBER-OKTOBER 2021



Visie en doelen voor 2025

De visie preventie door de openbaar apotheker richt zich voor 2025 op de volgende punten:

- ❖ Openbaar apothekers zijn zich ervan bewust dat hun dagelijkse inspanningen onderdeel uitmaken van (zorggerelateerde en geïndiceerde) preventie.
- ❖ Zorgverleners (medici/paramedici) in de eerste lijn kennen er erkennen het belang van de openbaar apotheker voor zorggerelateerde en geïndiceerde preventie.
- ❖ Openbaar apothekers werken actief samen met (para)medici voor de cliënt.
- ❖ Een groeiende groep van openbaar apothekers bespreekt samen met de cliënt tijdens bijvoorbeeld een medicatiebeoordeling of na een gezondheidscheck de leefstijl en (leef)omstandigheden om de gezondheid te bevorderen.
- ❖ Voor de cliënt is het vanzelfsprekend om vragen met betrekking tot geneesmiddelen en preventie met de openbaar apotheker te bespreken.

Om deze visie te realiseren zijn voor 2025 de volgende doelen vastgesteld:

- De openbaar apotheker is de geneesmiddelspecialist in de wijk. De kennis die hij heeft over het geneesmiddel, het menselijk lichaam en het menselijk gedrag gebruik hij bij advies over geneesmiddelen en preventie
- Om preventieve zorg te laten landen binnen het apotheekteam is binnen iedere openbare apotheek tenminste één apothekersassistent taakverantwoordelijk voor preventie.
- De openbaar apotheker kent en maakt deel uit van een multidisciplinair zorgnetwerk waarin cliënten (waar nodig) doorverwezen worden en deze kan worden overgedragen.
- De openbaar apotheker investeert in een (zorg-)relatie met de cliënt, door consultvoering, en kan hierdoor preventieve zorg leveren en verbeteren.
- De openbaar apotheker betreft bij de farmaceutische behandeling de bredere context van de patiënt (patiëntgebonden kenmerken, persoonlijke omstandigheden en leefstijl).
- De openbaar apotheker maakt preventie zichtbaar door de leefstijl repeterend in consulten terug te laten komen.



Le Apo
LEEFSTIJLAPOTHEKE®

Het gezondheidshuis in de wijk

De evolutie van de apotheek

Vroeger: *Geneesmiddel* centraal



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling



Heden: *Patiënt* centraal



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling



Diabetes

Compl.
diabetes

Toekomst: *Mens centraal*



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling



Prediab-
eten

Onge-
diagnos

Diabetes

Compl.
diabetes

Toekomst: *Mens centraal*



Gezond leven



Preventie



Diagnose



Behandeling



1.400.000 Prediabeten

Prediab-
eten

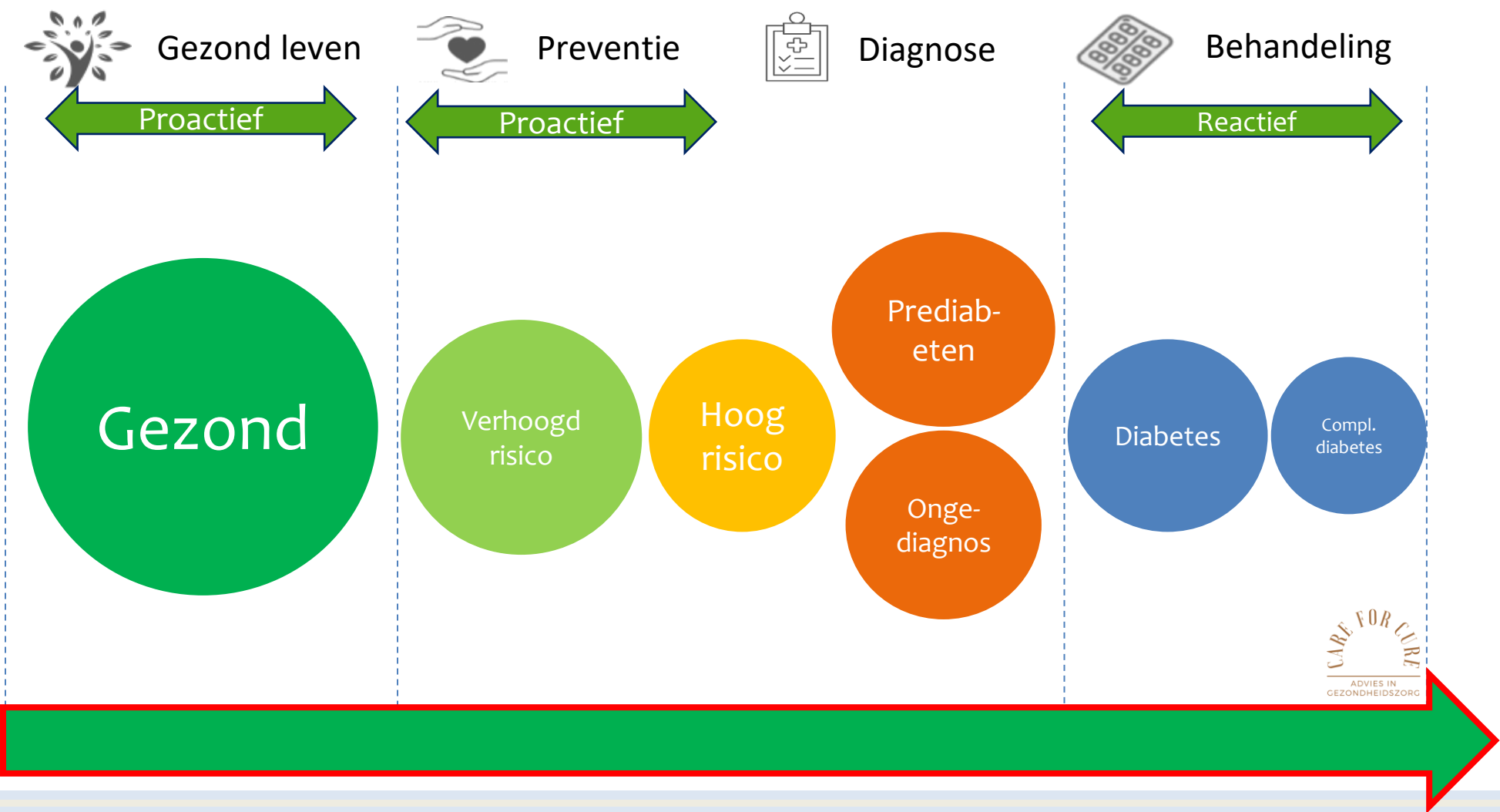
250.000 Diabeten
ongediag.
700000 Hoge Bloeddruk
ongediag.

Onge-
diagnos

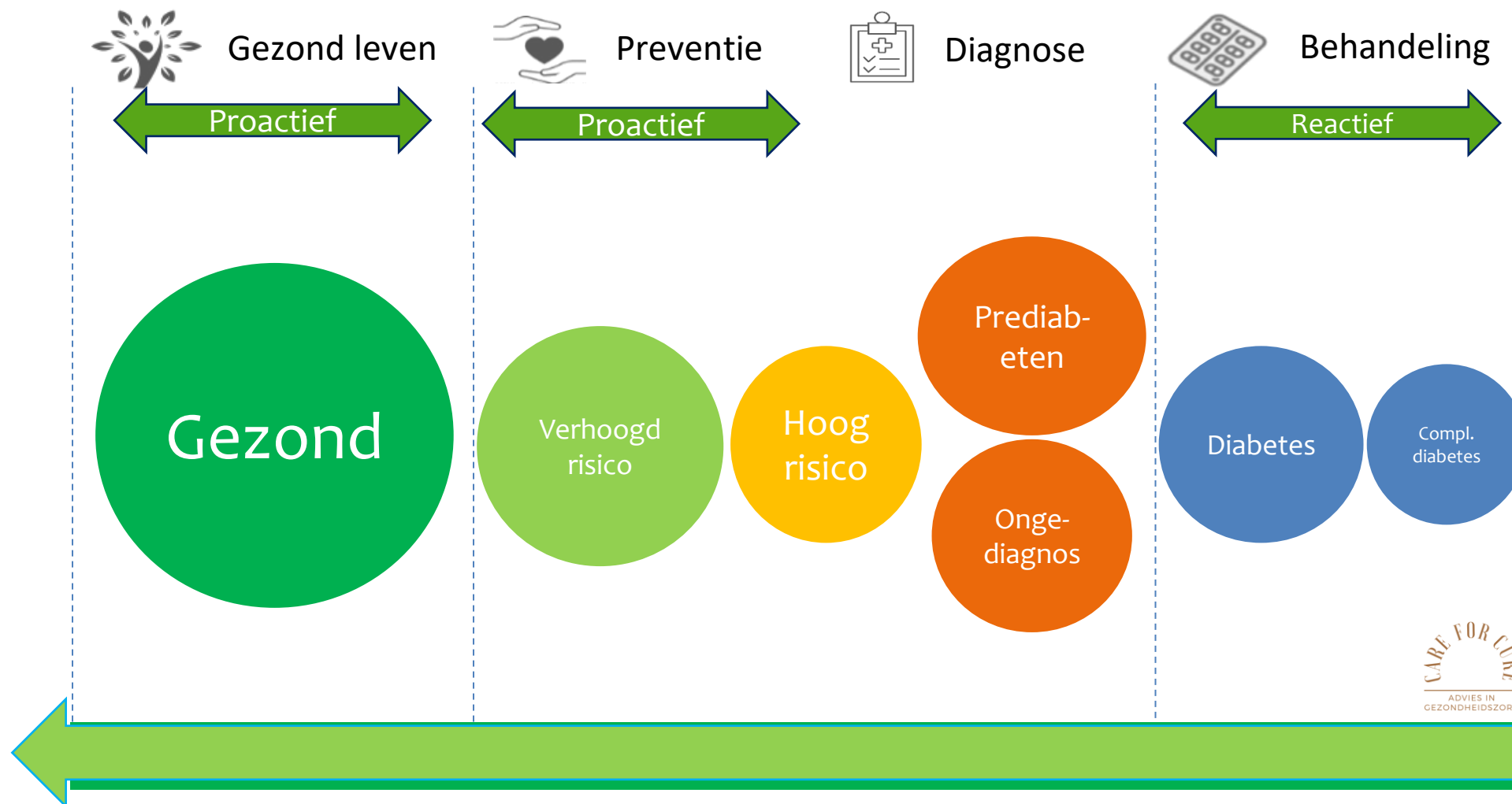
Diabetes

Compl.
diabetes

Toekomst: *Mens centraal*



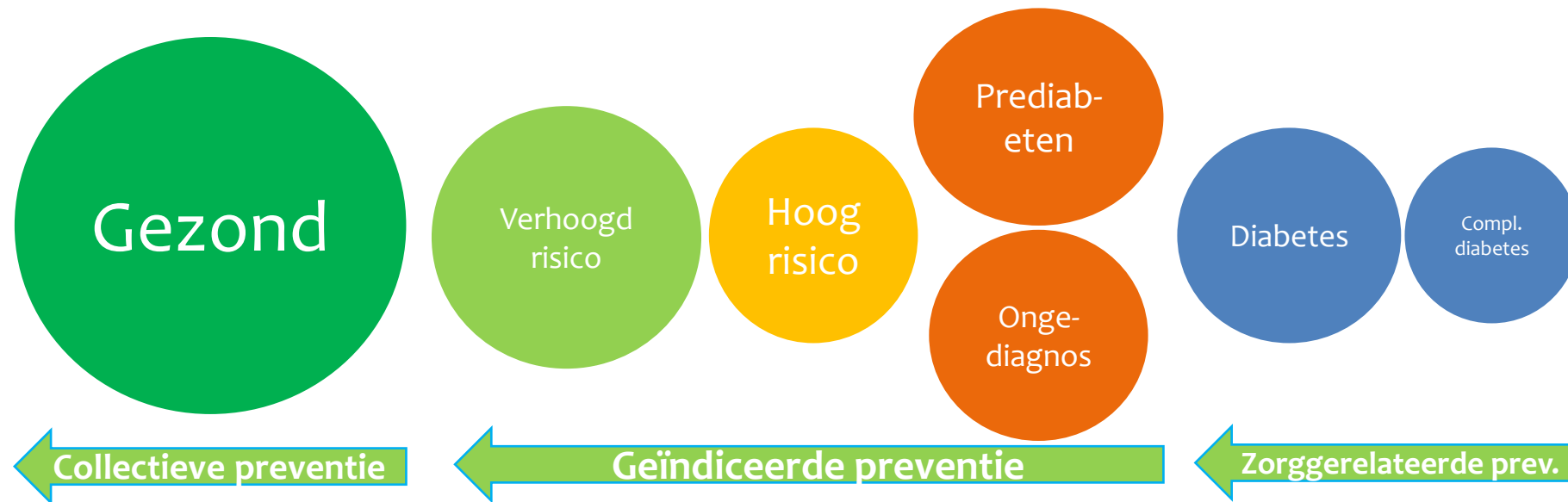
Toekomst: *Mens centraal*





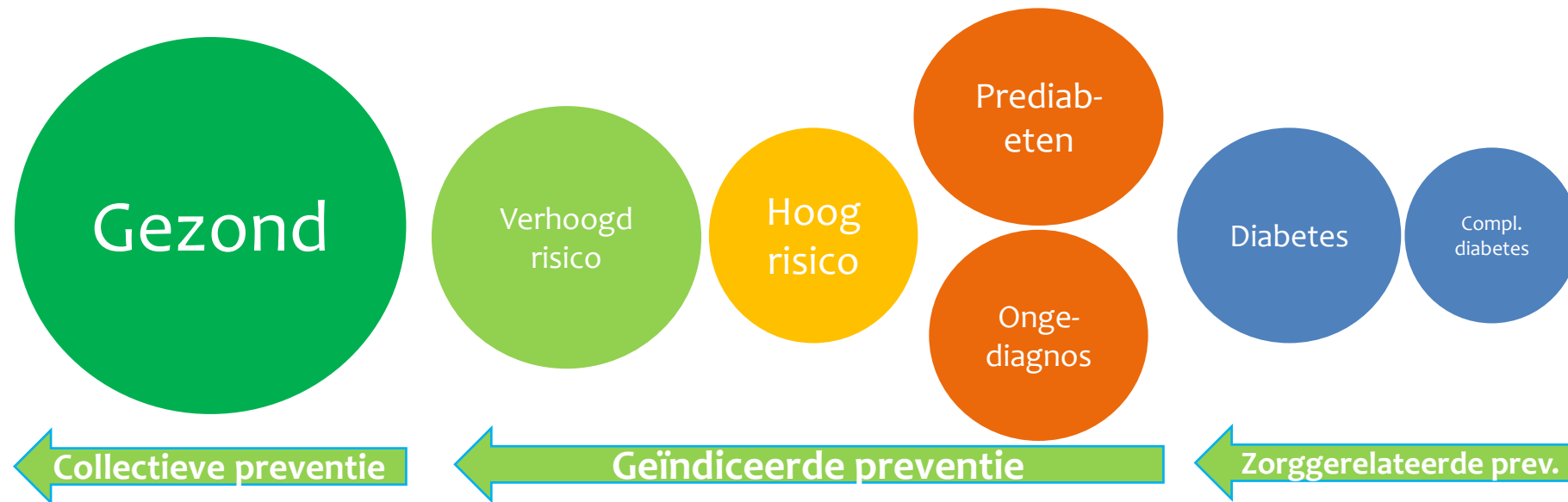


Het centrum van zorg en welzijn





Het centrum van zorg en welzijn





Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie



Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

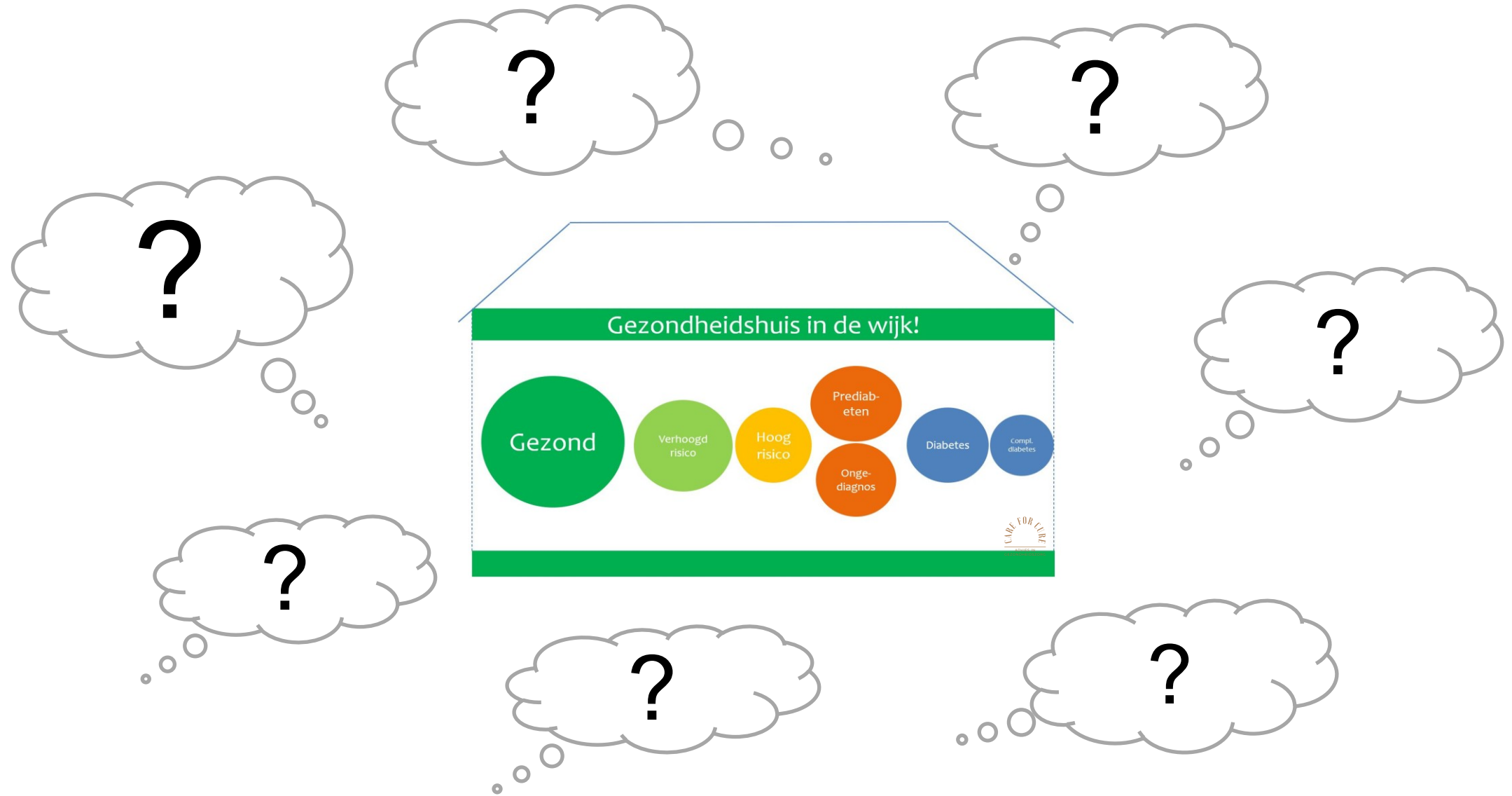
Compl. diabetes

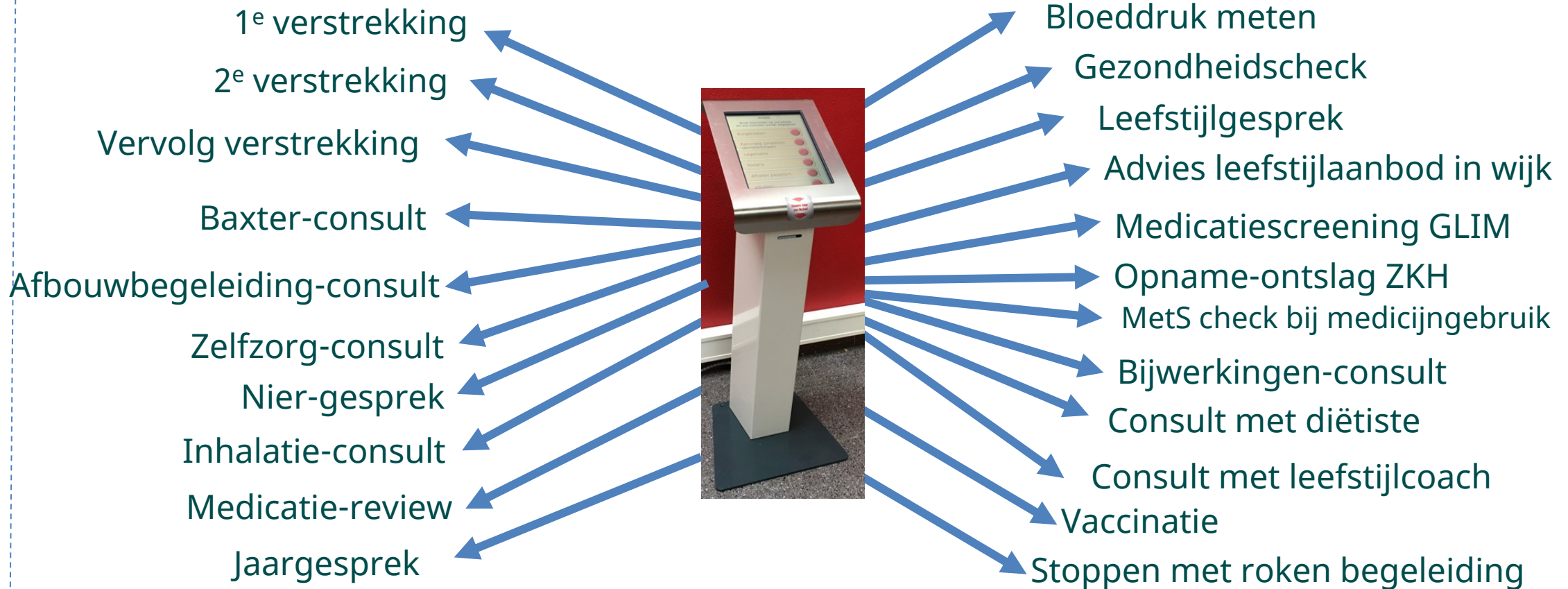
Geïndiceerde preventie:
Voorkómen

Zorggerelateerde preventie:
Remissie

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie





Groot denken en de 1^e stappen zetten in de transitie



Nudging (of nudgen) is een in 2008 beschreven gedragspsychologische techniek waarbij mensen subtiel worden **gestimuleerd** op het gebied van gezondheid.



Een 'duwtje' (Engels: **nudge**) in de 'goede' richting!



Een nudge is een verandering van de **(werk)omgeving** waarin een keuze plaatsvindt – de keuzecontext-, om op onbewust niveau die keuze te beïnvloeden.

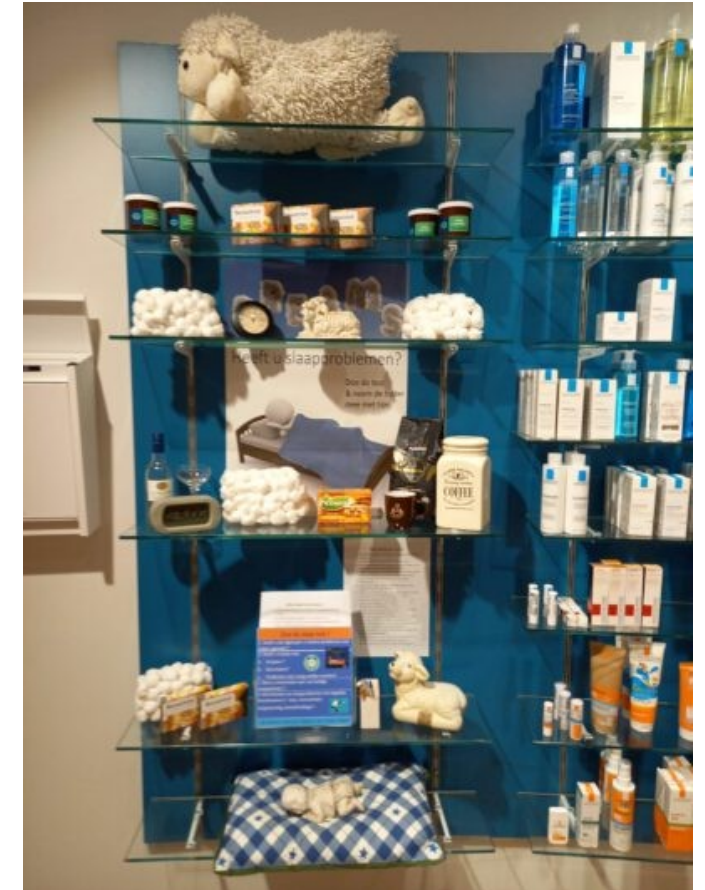
Apotheek: publieksruimte als omgeving



Service Apotheek Acacia Almelo

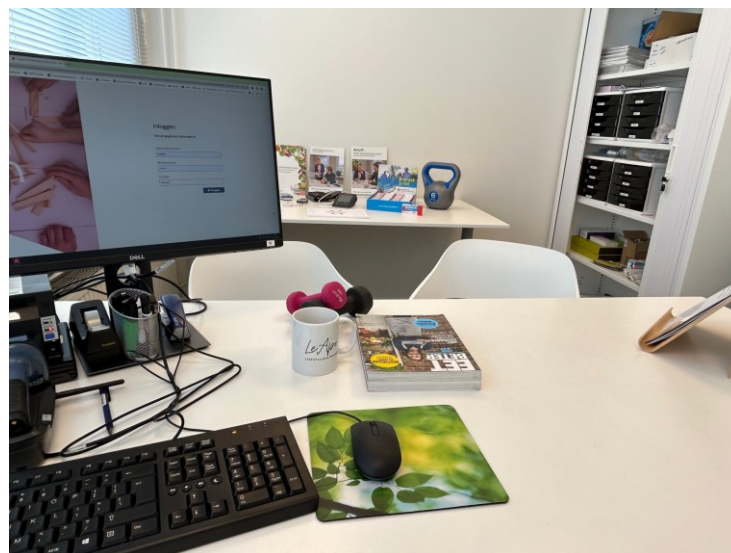


Loosduinse Apotheek



Academische Apotheek Stevenshof

Apotheek: Spreekkamer als leefomgeving





Roken is niet goed
voor de gezondheid,
dat wist u!

Maar wist u ook dat de beste
manier om te stoppen om dit
samen met professionele hulp
en eventueel medicatie te doen.

Dit maakt de kans op succes
groter.

Slaap

Inslapen, hoe lang duurt dat gemiddeld?

Het is normaal om 20 tot 30 minuten nodig te hebben om in slaap te vallen.

Bij ouderen mag het 30 tot 45 minuten duren.

Focus: themakalender

Themakalender 2025		
Januari	Dry January Het doel van Dry January is om een hele maand geen alcohol te drinken. Zo kun je ontdekken wat voor voordelen het heeft om niet of minder te drinken.	
	Ramadan In de islam geldt de Ramadan als de heilige maand van inkeer, waarin door vele gelovigen gevast wordt. Apothekers kunnen patiënten, met bijv. diabetes die vasten, advies geven	Februari Maart
4 maart	Wereld Obesitas dag Het doel van Wereld Obesitas Dag is bewustzijn creëren over de mentale en fysieke gevolgen van obesitas. De apotheker kan bijdragen aan de begeleiding naar een gezonde leefstijl.	
	Wereld Parkinson dag Op deze dag wordt aandacht gevraagd voor de ziekte van Parkinson. Apothekers kunnen hun patiënten meer informatie geven over de ziekte van Parkinson, medicatie en leefstijl.	11 april
18 april	Dag van de preventie Preventie is voorkomen dat er problemen ontstaan door van tevoren in te grijpen. Door te anticiperen op risicofactoren en/of te handelen wanneer eerste signalen zich ontwikkelen.	
	Week van ons water "Medicijnen over? Laat het milieu niet in de steek en lever ze in bij je apotheek!" Het doel van deze campagne is om patiënten bewust te maken van hoe zij medicijnresten kunnen inleveren.	Mei
Juni	Nationale suiker challenge 7 dagen eten en drinken zonder toegevoegde suikers: dat is de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds. Meedoen is leuk, lekker en goed voor je gezondheid.	
	Wereld Benzo dag Apothekers spelen een cruciale rol in het begeleiden van patiënten met slaapproblemen en klachten over angst en stress of die afhankelijk zijn geworden van Benzo's.	Juli
21 september	Wereld Alzheimer dag Op deze dag worden wereldwijd activiteiten georganiseerd, die bedoeld zijn om mensen met Alzheimer en hun verzorgers te ondersteunen en het bewustzijn te vergroten, ook voor leefstijl.	
	Week tegen eenzaamheid Deze week wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema.	September
Oktober	Stoptober Stoptober is het jaarlijks terugkerende campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober. De kracht zit hem in samen 28 dagen stoppen.	
	Valpreventie In deze week laten zoveel mogelijk zorgprofessionals de valpreventietest invullen. Om zo te helpen ouderen te laten blijven genieten van de dingen die voor hen belangrijk zijn.	Oktober

Focus: themakalender

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.





Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

1. Gezondheidscheck
2. VBA: Slaap – SMR
3. 2Diabeat
4. Leefstijlroer op balie

Geïndiceerde preventie

Diabetes

Compl. diabetes

1. GLI-M
2. Leefstijl bij consult (Review)
3. Benzomoe

Zorggerelateerde preventie



Passend medicatiegebruik

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)



GLI Medicatie check:

1. Welke medicatie belemmert bewegen?
2. Welke medicatie geeft gewichtstoename?

Oorzakelijke, bijdragende en/of in standhoudende factoren van overgewicht/obesitas.

(Klik op titel van elke categorie voor mogelijke acties).

Tabel 1

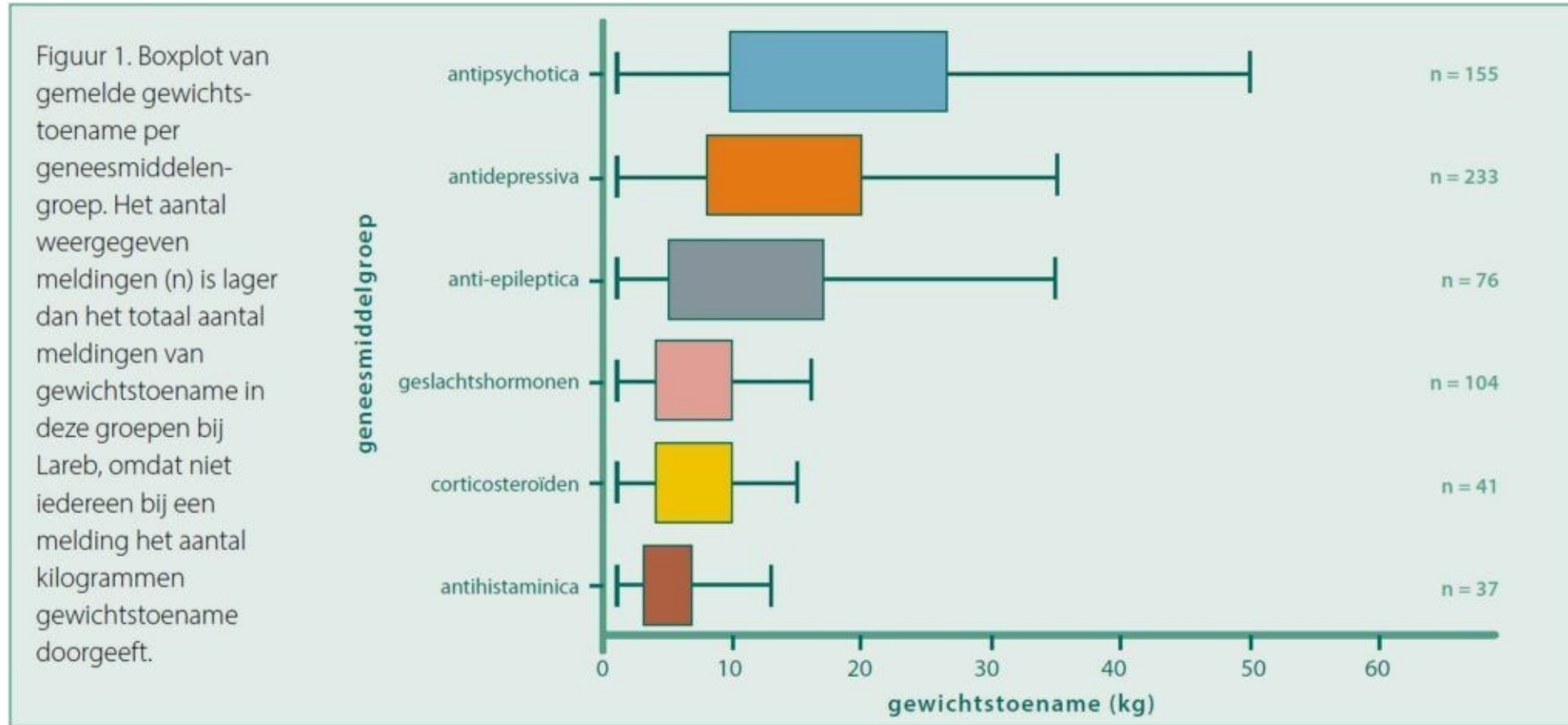
Voorbeelden	1. Leefstijl	2. Sociaal economisch	3. Psychisch	4. Medicatie	5. Hormonaal	6. Hypothalaam	7. (Mono)genetisch / Syndromaal	
	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Veelvoorkomend	Zeldzaam	Zeldzaam	Zeldzaam
	Ongezond eetpatroon	Financiële zorgen	Depressie	Antihypertensiva: β-blockers, α-blockers	Hypothyreoïdie	Hypothalame schade na bestraling, operatie of hoofd-trauma	Monogenetische obesitas	Syndromale obesitas
	Te weinig beweging	Eenzaamheid	Chronische stress	Pijnmedicatie: pregabaline, amitriptyline	Polycysteus ovarium syndroom (PCOS)	Hypothalame tumor	Op jonge leeftijd obesitas	Op jonge leeftijd obesitas
	Chronisch slaapttekort	Niet meer (zelfstandig) kunnen deelnemen aan samenleving	Psychotrauma	Diabetes medicatie: insuline, glimepiride	Mannelijk hypogonadisme	Craniopharyngeoom	Extreme eetlust	Extreme eetlust
	Obstructief slaap-apneusyndroom	Overlijden of ernstige ziekte partner/familie, verlies van werk, mini-mum inkomen, armoede	Kindermishandeling (fysiek of emotioneel) in verleden	Antidepressiva: mirtazapine, citalopram, paroxetine	Behoud extra gewicht na zwangerschap	Malformatie	Opvallend gewichtsverschil met familieleden	Opvallend gewichtsverschil met familieleden
	Nachtdiensten	Moeite met lezen, schrijven, rekenen, begrip (laaggeletterdheid, verminderde gezondheidsvaardigheden)	Seksueel misbruik in verleden	Antipsychotica: olanzapine, risperidon, lithium	Menopauze			Dysmorfe kenmerken of kenmerken of afwijkingen
	Timing van maaltijden	Culturele gewoonten	Eetbuistoornis zoals Binge eating disorder en Bulimia Nervosa	Anti-epileptica: carbamazepine, valproïnezuur, gabapentine	Zeldzaam			Autisme
	Fors alcoholgebruik			Corticosteroiden (langdurig gebruik): oraal, injecties en soms lokaal	Hypopituitarisme (Cyclisch) Cushing's syndroom		Voorbeelden: Mutaties in genen van MC4R, POMC, leptine, leptine-receptor, PCSK1	Voorbeelden: Prader-Willi, Bardet-Biedl, 16p11.2 deletie, pseudohypoparathyreoïdie type 1 (PHP1a), Alström syndroom
	Stoppen met roken				Groeihormoon tekort			
	Culturele of sociaal-economische factoren				Insulinoom			
Algemene behandelopties en doorverwijsmogelijkheden								
	Zie tabel 2 op pagina 2.	Inzet van gemeentelijke loketten: WMO, schuldhulpverlening, sociale wijkteams, welzijn op recept etc. Raadpleeg of verwijs door naar de centrale zorgcoördinator (CZC) (indien beschikbaar in de wijk). Inzet specifieke programma's voor laaggeletterdheid (zie informatie Stichting Lezen & Schrijven). Zie hier voor meer informatie	Verwijzing naar POH-GGZ, psycholoog of psychiater.	Huidige medicatie met een potentieel gewichtverhogende bijwerking vervangen, verminderen of stoppen indien mogelijk (door huisarts en/of medisch specialist). Zie module 'Diagnostiek'	Bij een endocriene ziekte die een causale relatie heeft met gewichtstoename: behandeling van de ziekte door de huisarts of overweeg doorverwijzing naar een internist-endocrinoloog, gynaecoloog-endocrinoloog of uroloog-androloog, afhankelijk van de soort en ernst endocriene ziekte.	Doorverwijzing naar een internist-endocrinoloog voor onderzoek en behandeling	Doorverwijzing naar een centrum dat gespecialiseerd is in diagnostiek van onderliggende oorzaken van obesitas, inclusief diagnostiek naar genetische vormen van obesitas.	

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename

Drug class	Drug name		Drug class	Drug name	
Anticonvulsants	Carbamazepine		Corticosteroids		
	Gabapentin		Diabetes drugs	Insulin	Thiazolidinediones
	Pregabalin			Sulfonylurea	
	Valproic acid			Chlorpropamide	
		Glibenclamide ^b			
Antidepressants	Amitriptyline	Imipramine		Glimepiride	Rosiglitazone
	Citalopram	Maprotiline		Glipizide	
	Clomipramine	Mirtazapine			
	Clovoxamine	Nortriptyline			
	Desipramine	Paroxetine	Hypertension drugs	α-Blockers	Calcium channel blockers
	Doxepin	Phenelzine		Clonidine	
	Duloxetine	Sertraline		Prazosin	
	Escitalopram	Tranlycypromine		Terazosin	
	Fluoxetine	Trimipramine		β-Blockers	Centrally acting agents
	Fluvoxamine		Atenolol		
			Metoprolol		
		Propranolol			
Antihistamines	Astemizole	Diphenhydramine	Proton pump inhibitors	Lansoprazole	
	Cetirizine	Fexofenadine		Omeprazole	
	Cyproheptadine	(Des)loratadine		Rabeprazole	
Antipsychotics	Aripiprazole	Perphenazine	Others	Leuprolide acetate	
	Chlorpromazine	Quetiapine		Medroxyprogesterone	
	Clozapine	Risperidone		Pizotifen	
	Fluphenazine	Thioridazine		Protease inhibitor	
	Haloperidol	Thiothixene			
	Lithium	Trifluoperazine	^a Reported to induce both weight gain [7] and weight loss [15]; current use of ziprasidone was not observed in our sample. ^b Also known as glyburide in the USA.		
	Olanzapine	(Ziprasidone) ^a			
	Paliperidone				

Table 1. Overview of drugs described to be associated with weight gain [7, 14–21]

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename



LAREB: Box/plot van gemelde aantal kilogrammen gewichtstoename per geneesmiddelengroep. Deze meldingen zijn momentopnames; het overzicht toont niet over welke tijdsperiode het gewicht toenam. Sommige melders melden namelijk de toename al na een week, terwijl andere melden welke gewichtstoename na een jaar te zijn aangekomen. Er is wel te zien dat gewichtstoename zowel kleine als grote vormen kan aannemen. Ook is zichtbaar dat bij psychofarmaca een grotere gewichtstoename wordt gemeld tov andere geneesmiddelgroepen.

Achtergrond gewichtstoename

	Verandering metabolisme	Toename eetlust	Herverdeling vetverdeling	Water-zout retentie
Antidiabetica	X		X	X
Corticosteroiden	X	X	X	X
Antidepressiva (TCA, SSRI)		X		
Antipsychotica	X	X		
Anti-epileptica	X	X		
Antihistaminica		X		
Antihypertensiva	X			

GLI-m protocol: medicijnen gelinkt met gewichtstoename

Drug class
Anticonvulsants
Antidepressants
Antihistamines
Antipsychotics
Corticosteroids
Diabetes drugs
Hypertension drugs
Proton pump inhibitors
Others

- **Antihypertensiva:** bijwerking is gewichtstoename. 1,2,4

	++	+	Neutraal	-
α-blokkers		Clonidine Terazosine	Doxazosine	
ACE-remmers				Enalapril Lisinopril Perindopril Ramipril
ARB's		Valsartan	Irbesartan Olmesartan	Losartan Telmisartan
β-blokkers	Atenolol	Metoprolol Propranolol	Acebutolol	Timolol
Calciumantagonisten		Diltiazem	Amlodipine	
Renineremmer			Aliskiren	
Diuretica				Chloorthalidon Furosemide Hydrochloorthiazide Indapamide

- ++ >3 kg gewichtstoename
- + ≥1 kg gewichtstoename
- ≥1 kg gewichtsafname

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) (Zvw)



gesprekken gevoerd. Elly Zon, die ook workshops geeft aan GLI-deelnemers over de invloed van medicijnen op leefstijl. Naar aanleiding van de Leefstijlweken hebben de apothekers en de GLI-coaches gezamenlijk een aanvraag ingediend bij VGZ, voor een project rondom patiënten die recent zijn gediagnosticeerd met diabetes type 2. "We onderzoeken hoe we deze patiënten kunnen motiveren om aan de slag te gaan met hun leefstijl of zelfs deel te nemen aan een GLI."

VERGOEDING

Voor het project nodigen de vier apotheken elk 25 patiënten uit voor een leefstijlgesprek, waarbij apothekers er onder meer op wijzen wat het effect van een gezonde leefstijl kan zijn op diabetes type 2. Apothekers krijgen tijdens dit VGZ-project een vergoeding voor deze GLIM-gesprekken, maar het is volgens Zon nog niet duidelijk of dat na deze pilot ook gebeurt. "Het is positief dat VGZ hiervoor openstaat en dat er aandacht is voor leefstijladvies door apothekers, maar het is niet eenvoudig te meten wat deze gesprekken opleveren. Op dat punt zijn zorgverzekeraars en leefstijl-apothekers nog in overleg." ■



Neem contact op met de GLI-coördinator in jouw regio of met je dominante zorgverzekeraar!



Benzomoe[®]

Ondersteuning bij slapen



> 50 Apotheken

In dit project zoeken we proactief naar patiënten die 'Benzomoe' zijn



In dit project zoeken we proactief naar patiënten die '**Benzomoe**' zijn:

Dit doen we door doosjes met **afsprakenkaarten** (met QR-codes) mee te geven wanneer slaappillen afleveren. Vervolgens kunnen de patiënten een afspraak inplannen. En de apothekers ondersteunen bij het afbouwen met logische afbouwschema's.




```
graph LR; A[Benzobrief] --> B[Gesprek]; B --> C[Interventie]; C --> D[Evaluatie];
```

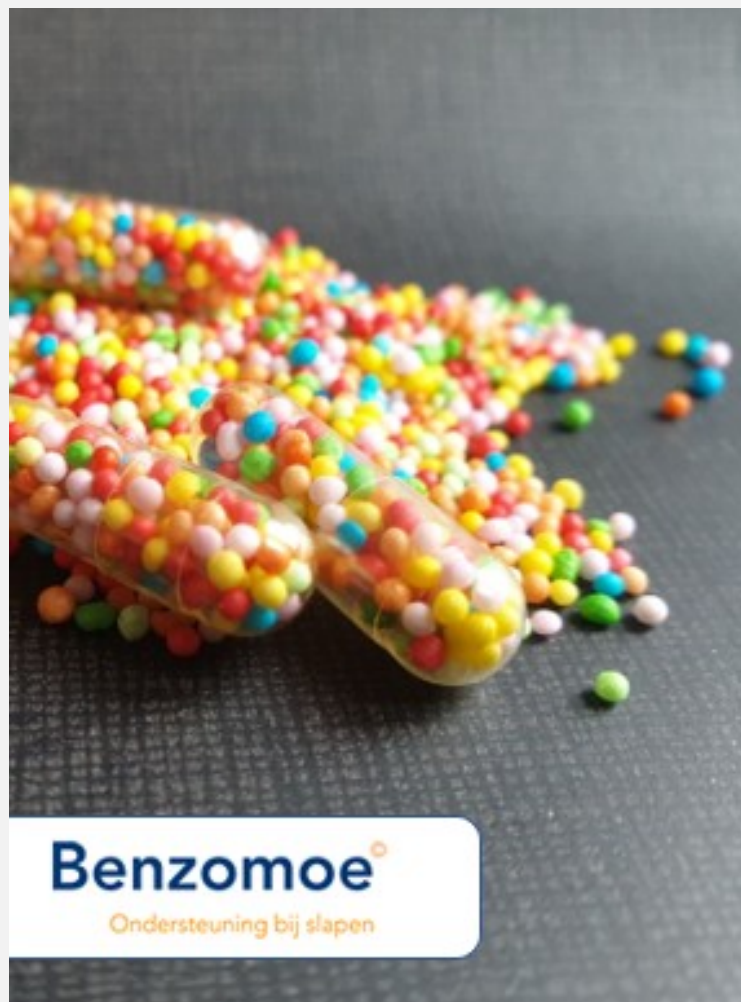
Benzobrief

Gesprek

Interventie

Evaluatie

Benzobrief



Slaap lekker!

Hoe tevreden bent u over uw slaap?
Als u het een cijfer moest geven, welk
cijfer zou dat zijn?

U gebruikt medicijnen om in slaap te
komen. Na verloop van tijd werken
slaapmiddelen niet meer en bij langer
gebruik is de kans op verslaving zelfs
erg groot.

Wij zouden graag eens samen met u
willen kijken of er een mogelijkheid is
om uw slaap te verbeteren.

Mail of bel ons dan voor een afspraak
of vraag een afspraak aan via de balie.

Bel: 06-12344321

Mail: Afspraak@apotheek.nl

Interventie



Korter in bed helpt om beter te slapen

By [Sophie Luderer](#) | 26 mei 2023

Slaperig zijn is nodig om de kwaliteit van je slaap te verbeteren. Veel mensen die korter gaan slapen, merken al binnen 1 week verbetering. Om mensen te begeleiden bij beter slapen, heeft de website [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) [...]

Slaapdagboek

THUISARTS.NL
THUIS IN GEZONDHEID

Hoe vul je het slaapdagboek in?

Vul het slaapdagboek 1 week in. Doe dat elke ochtend.

Hieronder zie je balken met vakjes.

Elk vakje is een kwartier. Alle vakjes bij elkaar zijn 24 uur.

Zo vul je de vakjes in:

☐ slapen

☐ wakker liggen

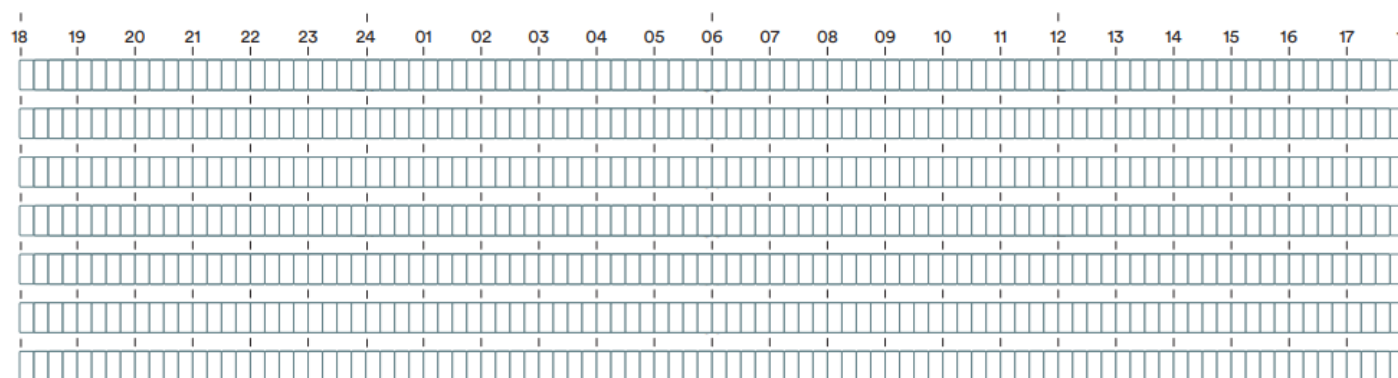
☐ licht uitdoen

Naam:

Geboortedatum:

Dag waarop je begint:

Voorbeeld



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.



Apotheker eigenaar – Heleen Kuijper-Tissot van Patot

“De mensen die door de slaaptherapeut werden begeleid, slaagden er allemaal in om te stoppen met de benzodiazepinen”

LeApo

LEEFSTIJLAPOTHEKE®



Wilt u gezond oud worden?
De Apotheek *Gezondheidscheck*

Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



10 apo's

- Het doel van een preventief gezondheidsonderzoek is het **vroegtijdig ontdekken**
- **Check ongeacht** of er sprake is van een concrete gezondheidsklacht of van een indicatie voor een gezondheidsrisico of -probleem.



Gezondheids-APK



Diabetes
Risicotest!

Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

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

Doe de Diabetes Risicotest!



- Alle checks zoeken naar:

.....



Gezondheids-APK



Diabetes
Risicotest!

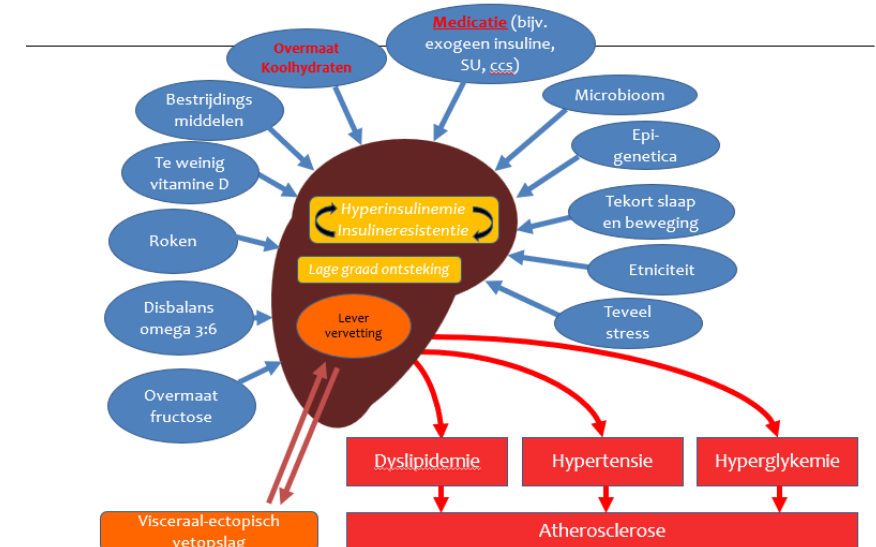
Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

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

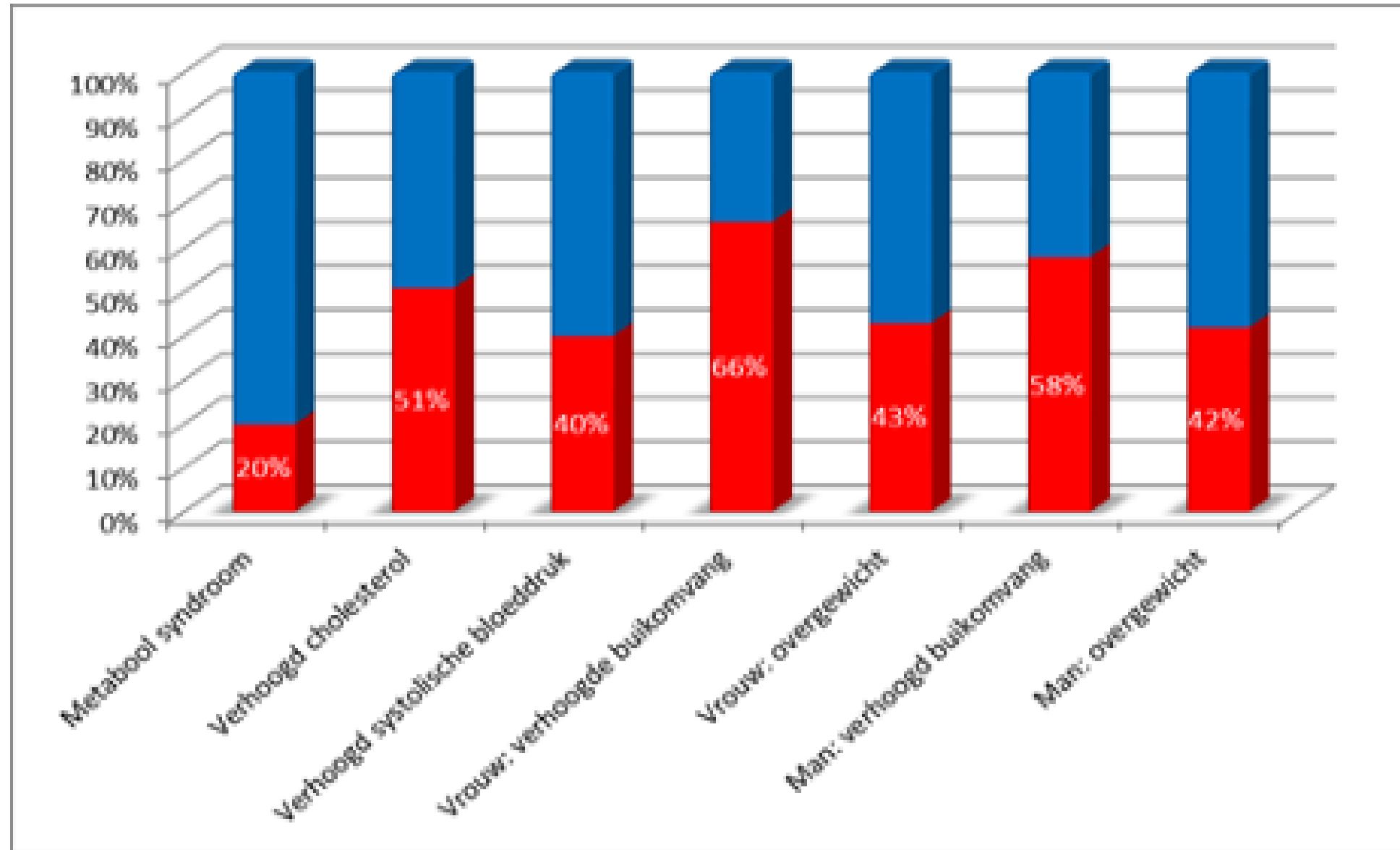
Doe de Diabetes Risicotest!



- Alle checks zoeken naar:
Metabool syndroom



Gezondheidscheck om metabool syndroom te herkennen



BENU Gezondheidscheck

BENU  BENU Gezondheidscheck
Uw gezondheid

Naam _____
Datum _____ Geboortedatum _____

1. Bloeddruk Maat Uw score

Systolisch < 130 mmHg 

Diastolisch < 85 mmHg 

2. Bloedsuiker Maat Uw score

☐ Nuchter < 5,6 mmol/l nuchter 

☐ Niet nuchter < 7,8 mmol/l niet nuchter 

3. BMI Maat Uw score

BMI (kg/m²) 18,5 - 24,9 

4. Buikomvang Maat Uw score

Centimeters 80 cm bij vrouwen
94 cm bij mannen 

5. Cholesterol Maat Uw score

HDL min: > 1,0 mmol/l
vrouw: > 1,3 mmol/l 

LDL < 2,6 mmol/l 

Triglyceriden < 1,7 mmol/l 

Totaal Cholesterol < 5,0 mmol/l 

Wanneer uw score 3 of hoger is, dan kan er sprake zijn van een metabool syndroom (hoge LDL, totaal cholesterol en BMI).

Lees in de bijlage over hoe u uw levensstijl eenvoudiger gezonder kan maken. © 2019 NVO-Gezondheidscheck

5 meetwaarden

- HDL
- Triglyceriden
- Bloeddruk
- Buikomvang
- Glucose

BENU  BENU Gezondheidscheck
Uw levensstijl

Naam _____
Datum _____ Geboortedatum _____

1. Voeding Maat Uw score

Groente minimaal 250 gram groenten per dag 

Fruct > 2 porties fruit per dag te eten 

2. Bewegen Maat Uw score

Aantal minuten per dag Minimaal 30 minuten 

Intensiteit per week Zo per week 

3. Roken Maat Uw score

Wel ☐ Niet ☐ Niet roken 

4. Alcohol Maat Uw score

Aantal glazen per week Geen alcohol 

5. Slapen en ontspanning Maat Uw score

Aantal uren slaap per dag > 7 uur 

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

5 leefstijlvragen

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

BUIKOMVANG

Uitslag meting

Is uw buikomvang te groot en heeft u ook overgewicht? U heeft dan een hogere kans op hart- en vaatziekten. Andere factoren zoals diabetes, een hoge cholesterolwaarde, hoge bloeddruk en roken kunnen hier ook een bijdrage aan.

Ons advies

- Het vers en onbewerkt (geen pakjes en pellen).
- Voorkeur veel en langdurig stoffen met een vezelrijke structuur, zoals groenten, fruit, volkoren brood, granen, peulvruchten, noten, zaden, olie, vette vis, vette vleeswaren.
- Doe minimaal 30 minuten sporten en lichaamsbeweging (bijvoorbeeld fietsen, wandelen, zwemmen).

Wat is uw buikomvang? De buikomvang is de omtrek van uw buik, gemeten ter hoogte van de navel. Zo meet u uw buikomvang:

1. Ga rechtop staan met de voeten ongeveer 25-30 cm uit elkaar.
2. Doe op blote huid een meetlint rond uw middel.
3. Zorg dat u het meetlint niet te strak trekt.
4. Zorg dat het lint tussen de onderste rib en de bovenkant van uw heupen zit. Dit is ongeveer op uw navel.
5. Lees het getal af wat op uw meetlint staat.

Wat zegt uw buikomvang over uw gezondheid? Naast het gewicht is het voor uw gezondheid belangrijk waar het lichaamsvet zit. Vet in en rond de buik is namelijk voor u gezondheidsrisico. Het vet rond uw buik gedraagt zich namelijk anders dan het vet op andere plekken van uw lichaam. De vetcellen rond de organen van de buik zijn actiever dan vetcellen op andere plekken. Deze vetcellen produceren namelijk meer hormonen en andere stoffen die worden opgeslagen door uw lichaam. Bij vrouwen is er sprake van een verhoogde buikomvang als deze groter is dan 80 cm, bij mannen als deze groter is dan 94 cm. Uw risico op hart- en vaatziekten kan dan verhoogd zijn. Dit geldt in ieder geval als u BMI boven de 25 is. U loopt meer risico als u daarnaast ook nog andere risicofactoren hebt zoals diabetes, een verhoogd cholesterol, een hoge bloeddruk of als u rookt.

10x toelichting & advies

- Voorlichtingsmaterialen
- Communicatiematerialen
- Voorbeeldbrieven
- Voorbeeldpresentatie
- Scholing



Meten is weten
Een gezondheidscheck
van jouw Service
Apotheek

**Gebruik je medicijnen
en ga je aan de slag met
je leefstijl?**

**Ook daar hebben
we iets voor.**



We adviseren je graag over de invloed van leefstijl op medicijnen en andersom. Maak aan de balie een afspraak voor een gesprek!





Bloedglucose Resultaten

Datum

Nuchter?

Uw Bloedglucose

.....-.....-20.....

ja / nee

.....

.....-.....-20.....

ja / nee

.....

.....-.....-20.....

ja / nee

.....

.....-.....-20.....

ja / nee

.....

.....-.....-20.....

ja / nee

.....

Referentiewaarden

Bloedglucose

Nuchter

Niet nuchter

3.5 – 6.0 (Nuchter = Langer dan 8 uur niet eten en drinken, alleen water)

< 7.8

Algemene tips voor een gezonde leefstijl

Naast de specifieke leefstijladviezen zijn er ook een aantal algemene adviezen die bijdragen aan het verbeteren en behouden van een gezonde leefstijl.

Gezond eten en drinken

Eet gevarieerd en drink bij voorkeur 1,5 tot 2 liter water per dag. Gebruik dagelijks drie hoofdmaaltijden en maximaal drie tussendoortjes. Door regelmatig te eten, krijgt het hongergevoel geen kans en heeft u minder behoefte om te snacken. Kies gezonde (natuurlijke) producten en laat consumpties met veel verzadigde vetten en suikers staan. Mannen hebben dagelijks gemiddeld 2500 calorieën nodig en vrouwen 2000 calorieën. Voor hulp bij het behalen en behouden van een gezond gewicht kunt u terecht bij uw Alphega apotheek.

Voldoende bewegen

Voldoende bewegen geeft u nieuwe energie en verlaagt de kans op onder meer hart- en vaatziekten. Onder voldoende bewegen verstaan we minimaal 30 minuten bewegen per dag. U hoeft niet elke dag te sporten, ook intensief huishoudelijk werk, traplopen en wandelen zijn vormen van beweging. Doordat u uw spieren, hart, longen en bloedvaten aan het werk zet, gaat u zich steeds fitter en energiever voelen.

Matig met alcohol

Af en toe een glas alcohol kan geen kwaad, maar overmatig gebruik van alcohol is schadelijk voor de gezondheid. Delen van het lichaam, zoals hersenen, lever, maag, darmen en het hart, kunnen er minder goed door functioneren. Vanwege de risico's van alcoholgebruik adviseert de Gezondheidsraad om liefst geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Het is verstandig om niet elke dag alcohol te gebruiken, mede omdat alcohol veel calorieën bevat.



LeApo: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)

Leefstijlcheck

Versie 1.0

Arts en Leefstijl
✓ Check

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

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

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

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

4. Ben je tevreden over je gewicht?

5. Lukt het je om niet te roken?

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?

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

8. Haal je voldoende uit je werk of hobby?

9. Slaap je goed?

10. Kun je goed ontspannen?

11. Zit je lekker in je vel?

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

a. Weinig geld/schulden
b. Familiezaken
c. Stress
d. Woonsituatie
e. Anders, nl.....

Vereniging Arts en
Leefstijl

Meetwaarden

De Apotheek Gezondheidscheck

Naam: Geboortedatum:
Lengte: Gewicht:

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

LeApo
DE APOTHEEK GEZONDHEIDSCHECK

Leefstijlapotheekers

Toelichting, advies en/of doorverwijzen

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

Voeding

☐ Drink voldoende: bij voorkeur water, zware koffie of (bruide) thee

☐ Eet 3 volledige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes

☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 acids fruit per dag

☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen patjes of taigels)

☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Beweging

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

☐ Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen

☐ Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen

☐ Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)

☐ Voorom veel zitten

Verbinding

☐ Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt

☐ Breng tijd door met dierbaren

☐ Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?

☐ Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (werplegen) vereniging

Ontspanning

☐ Doe regelmatig een korte ademhaling- of meditatieoefening

☐ Kies een hobby, sport of activiteit

☐ Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos

☐ Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

☐ Houd een regelmatig slaapritme aan

☐ Slaap in een koel, geventileerde kamer

☐ Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan

☐ Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

Middelen

☐ Alcohol: drink zo min mogelijk

☐ Roken: zoek hulp om te stoppen

☐ Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen

☐ Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Alle rechten voorbehouden.
Het is niet toegestaan het materiaal van de Leefstijlroer te kopiëren of te verspreiden.
Geen aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van het materiaal.
De Leefstijlroer is een initiatief van de Vereniging Arts en Leefstijl.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Vereniging Arts en Leefstijl

Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht

Beter met diabetes2

Beter met diabetes2

Sociale Kaart/ Beter Verwijs

Beterverwijs.nl

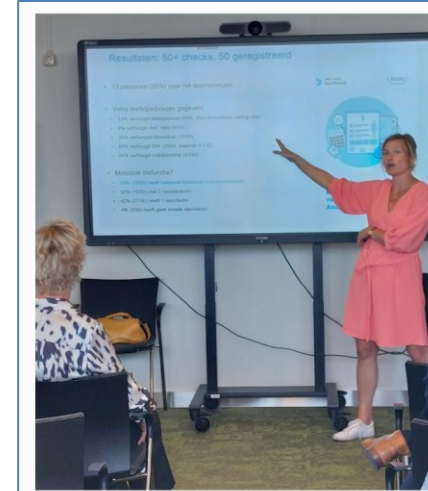
Bekendheid!!



Gezondheidscheck nu onderdeel van Gezond010, in samenwerking met Gemeente Rotterdam en VGZ



BENU apotheken gaan in de regio Rotterdam de Gezondheidscheck aanbieden aan inwoners. Rotterdammers die het Rotterdam pakket van VGZ als zorgverzekering hebben kunnen hun gezondheid gratis laten controleren. De Gezondheidscheck, test de gezondheid via vragen en metingen op tien belangrijke onderdelen, waaronder bloeddruk, cholesterol, BMI, buikomtrek en bloedsuikerwaarde. Deze gegevens geven inzicht in de kans dat iemand een (chronische) welvaartsziekte, zoals diabetes en hart- en vaatziekten krijgt. Na de check krijgt iedereen een persoonlijk gezondheidsrapport mee en deskundig advies voor een betere gezondheid. Op deze wijze wil de gemeente Rotterdam, samen met zorgverzekeraar VGZ en BENU, slimmere, regionale zorg aanbieden.



"Praktisch iedereen kon wel iets aan zijn leefstijl verbeteren"
"Door de check gratis uit te voeren bereik je mensen die anders niet zouden komen".

Deze quotes gaan over het uitvoeren van 50 gezondheidschecks door apotheker **Evelyn De Caluwé** uit Oostburg met als doel meer aandacht voor preventie en leefstijl. Het initiatief werd ondersteund door het preventienetwerk van de Zeeuws Vlaamse gemeenten, **Gemeente Sluis**, **Gemeente Terneuzen** en **Gemeente Hulst**.

Home > Praktijkvoorbeelden > Gezondheidscheck in de apotheek

Gezondheidscheck in de apotheek



Coalitie Leefstijl in de Zorg



Lifestyle4Health



Vereniging Arts en Leefstijl

Samenwerken: wie wil????



Hartstichting checkpunten

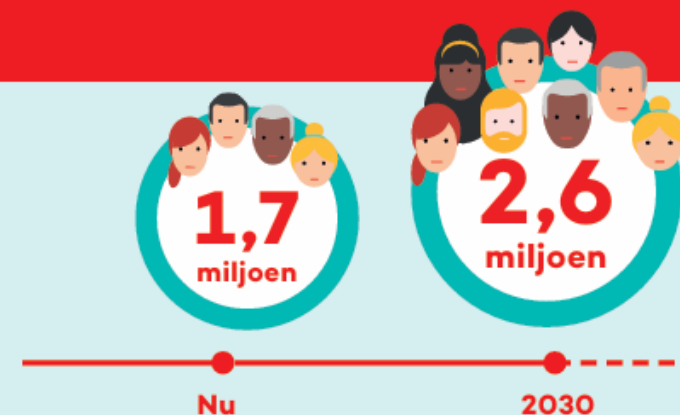
Feiten en cijfers

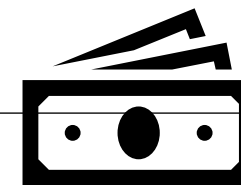
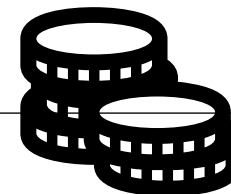
Wat zijn Hartstichting checkpunten?

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

Actie hard nodig

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





**Ik maak een afspraak met
een arts, apotheker,
verloskundige of verpleegkundige.**

**Het zal gebaseerd zijn op
de zelfvragenlijst** die u
kunt invullen om uw
Preventierapport op te
stellen.

Hij geeft u **advies op maat.**

**Hij stelt samen met u een
Persoonlijk Preventieplan
op,** waarmee u deze tips
dagelijks kunt toepassen.

**Voor meer informatie over
Mijn Preventierapport**





- De bestaande prestaties voor **extramurale farmacie** zijn ruim omschreven en hebben vrije tarieven. Er is ruimte om binnen deze reguliere prestaties aandacht te besteden aan leefstijl. Bijvoorbeeld tijdens het begeleidingsgesprek. Daarnaast bestaat er een facultatieve prestatie voor het farmaceutisch consult die kan ruimte bieden voor leefstijlinterventies. Deze leefstijlinterventies dienen wel gerelateerd te zijn aan het gebruik van UR-geneesmiddelen. Een algemene gezondheidscheck zonder relatie met het gebruik van UR-geneesmiddelen valt niet onder de reikwijdte van de NZa regelgeving voor extramurale farmacie. Meer weten over de bekostiging van de openbare apotheek? Klik [hier](#).

Afspraken met huisarts maken: overzicht maken en afstemmen

Gezondheid	Specificatie	Ideaal	OVERLEG DIT EERST MET JE LOKALE ARTS	Toelichting
Bloeddruk	systolisch*	< 130 mmHg systolisch	> 160 mmHg (bij herhaling) > 200 mmHg	Bloeddruk systolisch >160, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk systolisch >200 mmHg direct contact met de huisarts.
Bloeddruk	diastolisch*	< 85 mmHg diastolisch	> 100 mmHg(bij herhaling) > 110 mmHg	Bloeddruk diastolisch >100, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk diastolisch >110 mmHg direct contact met de huisarts.
Bloedglucose	nuchter*	≤ 5,6 mmol/l (capillair)	> 7,0 mmol/l nuchter indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes.	
Bloedglucose	Niet nuchter*	≤ 7,8 mmol/l (capillair)	> 11,0 mmol/l willekeurig; indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes.	
Cholesterol	HDL*	> 1,0 mmol/l	<0,8 mmol/l	<0,8 mmol/l vanwege pathologie
Cholesterol	LDL	< 2,5		
Cholesterol	TC			
Cholesterol	Triglyceriden*	< 1,7 mmol/l;	> 4,5 mmol/l, > 10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts.	TG > 4,5 mmol/l, indien >10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts.
Buikomvang*	in cm	≤ 94cm (mannen) ≤ 80cm (vrouwen)		middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen;
BMI	kg/m2	18,5-24,9		
Metabool syndroom*		Geen componenten aanwezig		BELANGRIJK: Van een metabool syndroom is sprake indien ten minste 3 van de volgende 5 componenten aanwezig zijn, maar neemt maar 1 waarde mee van de bloeddruk en bloedglucose: middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen; triglyceride ≥ 1,7 mmol/l; HDL-cholesterol < 1,0 mmol/l bij mannen en < 1,3 mmol/l bij vrouwen; systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of diastolische bloeddruk ≥ 85 mmHg; nuchtere serumglucosewaarde ≥ 6,1 mmol/l



Het centrum van zorg en welzijn

Verhoogd
risico

Hoog
risico

Onge-
diagnos

Pre-
diabeten

Diabetes

Compl. diabetes

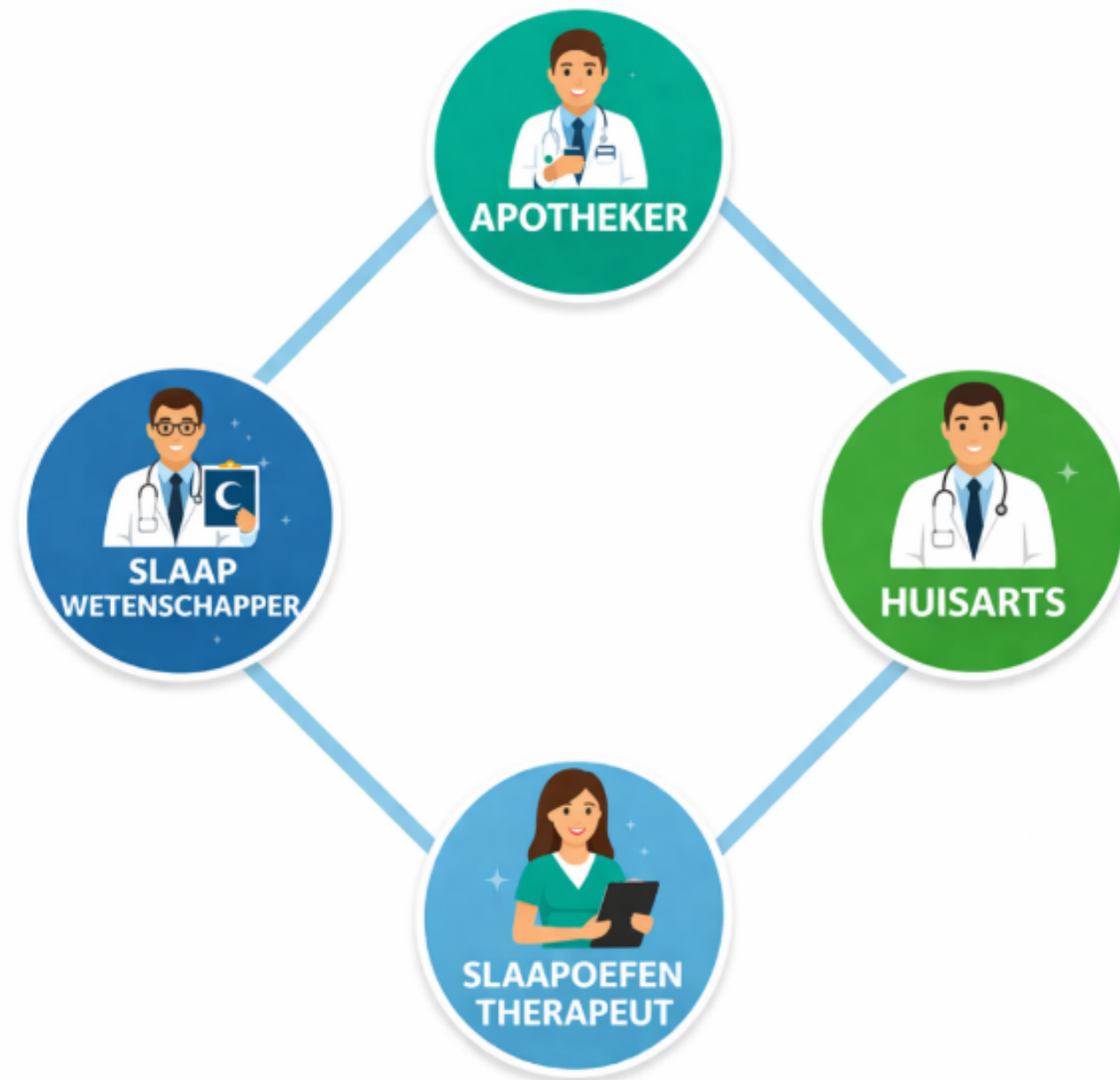
Waarom de apotheek?

Geïndiceerde preventie

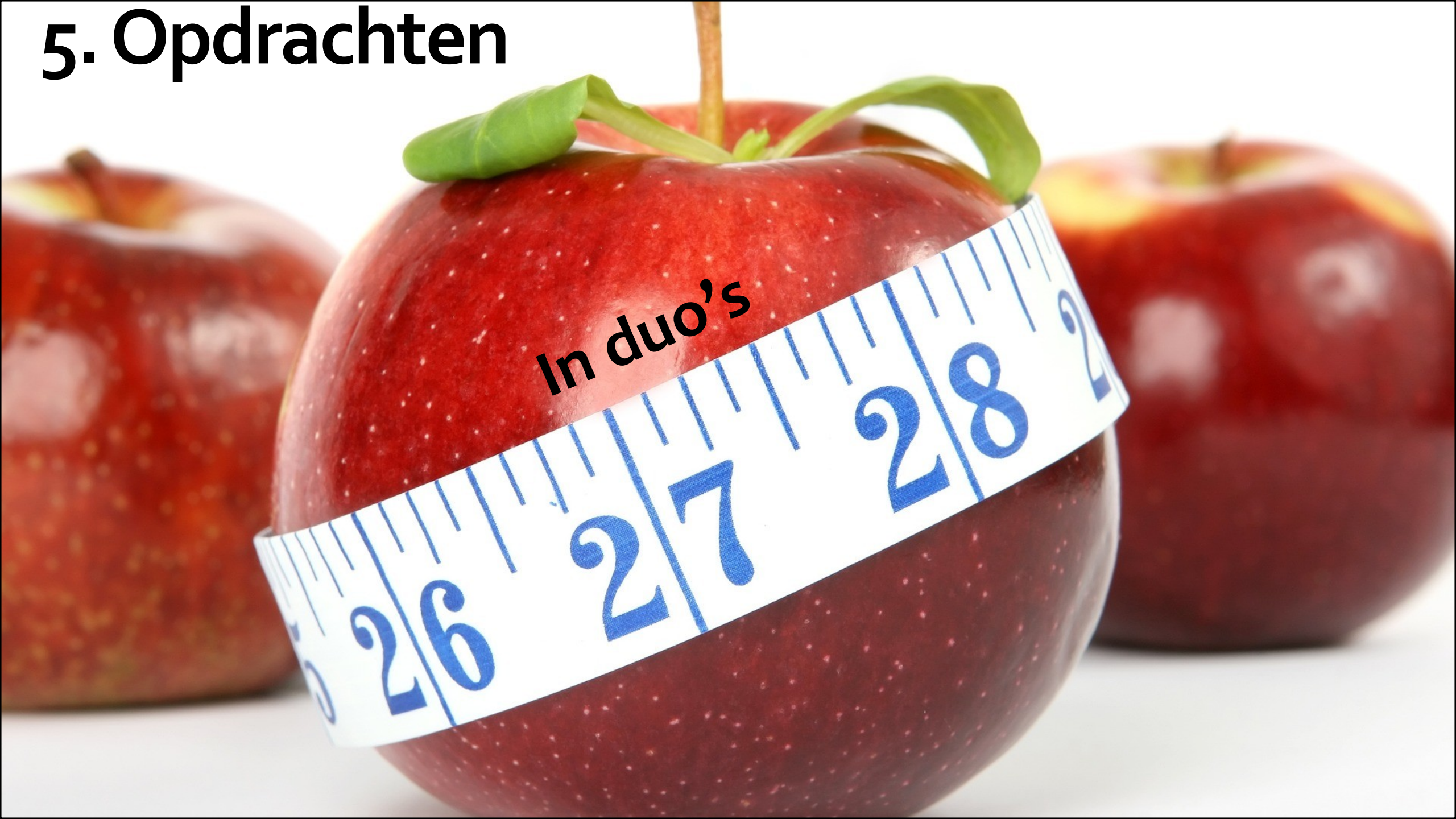
Zorggerelateerde preventie

Waarom gezondheidscheck in de apotheek?





5. Opdrachten



In duo's

De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)



Bloeddruk



Buikomvang / BMI



Glucose



Lipiden



Vetpercentagemeter



Vetpercentage



CARE FOR CURIE

ADVIES IN
GEZONDHEIDSZORG

CVRM risiko test

In je map



<https://u-prevent.nl/calculators/score2>



Metabool syndroom

Meetwaarden

- HDL
 - Triglyceriden
 - Bloeddruk
 - Buikomvang
 - Glucose
 - Metabool syndroom
- Gewicht
 - Totaal cholesterol
 - LDL
 - Ratio TC/HDL en TG/HDL
 - Vetpercentage
 - Visceraal vetpercentage

	Metingen	Ideaal waarden	Eigen score		Informatie
			Meting	Eenheid	
	Bloedglucose niet nuchter capillair	<5,6		mmol/l	Omdat tijdens de opleiding capillair en niet nuchter gemeten wordt, zijn de bloedglucosewaarden aangepast naar een 5,6 mmol/l voor de scoreberekening van metabool syndroom. De clustering van belangrijke risicofactoren voor hart- en vaatziekten, diabetes en nierziekten wordt wel gedefinieerd als het metabool syndroom. De meest gebruikte definitie volgt de zogenaamde NCEP-ATP-III-criteria.
	Systische bloeddruk	< 130		mmHg	
	Diastolische bloeddruk	< 85		mmHg	
	Buikomvang	< 80		cm	
	HDL	> 1 (man) > 1,3 (vrouw)		mmol/l	
	Triglyceriden	< 1,7		mmol/l	
	Metabool syndroom	< 3 van de 5			Van een metabool syndroom is sprake indien ten minste 3 van de volgende 5 componenten aanwezig zijn**
	Diabetes Risico test NDF	< 6			
	CVRM Risico test ESC	0		%	Via risicoscoretabel (SCORE via u-prevent): Schatten van 10-jaars risico op niet-fatale beroerte, niet-fataal hartinfarct of sterfte door HVZ Ogenscheinlijk gezond < 70 years, Geen eerdere HVZ/DM2
Lichaam	Gewicht	-		kg	
	BMI	18,5-25		kg/m2	25-30: overgewicht > 30: obesitas
Meetwaarden	Totaal Cholesterol (TC)	< 5		mmol/l	
	LDL	< 3		mmol/l	
	Ratio TC/HDL	< 4			
	Ratio TG/HDL	< 0,8			Maat IR o 0,2- 0,79: optimaal bereik (metabool gunstig) o 0,8-1,3: er is sprake van enige insuline resistentie o > 1,31: significante insuline resistentie en verhoogd cardiovasculair risico.
	vetpercentage	< 32 (vrouwen) < 25 (man)		%	Jagers-verzamelaars hebben de volgende vetpercentages: 21 vrouwen 13 mannen
	Visceraal vetpercentage	< 9		%	
	Vitamine D	> 30 > 50 (> 70jr)		nmol/l	1ng/ml=2,5nmol/l Jagers-verzamelaars hebben gem. 115nmol/l (=46ng/ml)
	Ratio omega 6:3	< 4:1			

Opdracht: Gezondheidshuis Aktie Plan (GAP)



Gezondheidshuis Aktie Plan (GAP)

"De apotheek zonder Balie"

1. Wat wil ik de komende periode bereikt hebben in de apotheek?
Omschrijf dit zo exact mogelijk. Wat doe je dan, waar geloof je in en wat gaat jou en de apotheek dit opleveren.

2. Wat belemmert mij bij het bereiken van dit doel?

3. Welke hulpbronnen helpen mij dit doel te bereiken?



4. Op welke 1 of 2 topics ga ik mij richten? Bijv. gezondheidscheck, leefstijl bij medicijngesprekken, samenwerking opzoeken in regio, medicatiereview voor leefstijlprogramma (GLI-m), jaar-consult, etc.

1)

2)

5. Welke acties ga ik ondernemen om dit alles te laten slagen?

Binnen een week:

Binnen een maand:

Binnen een jaar:

6. Wie ondersteunt mij in dit proces? Wie is mijn buddy (uit de opleiding of in eigen werkomgeving)?

Tea break

00:01

Meten is weten

