Opleidingsdag 6



Roken , alcohol, blue zones & zingeving

Eindopdracht



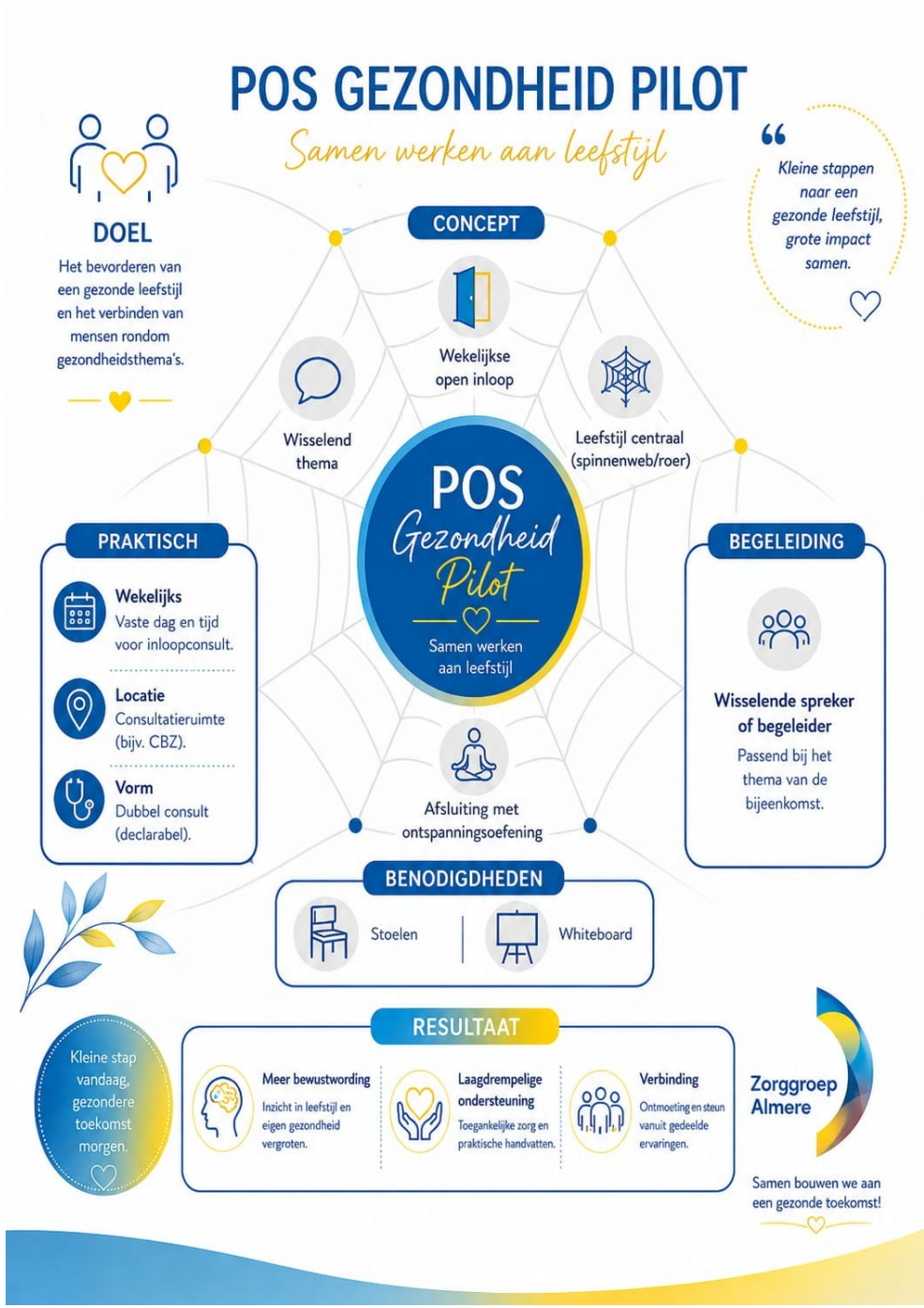
Plannen Hinke Dorhout ten aanzien van leefstijlbevordering

9 November a.s. Informatiebijeenkomst: de Overgang en leefstijl 19:00-20:30 Levend Water Kerk Almere met huisarts c.q leefstijlcoach en Physician Assistant (bijeenkomst voor geïnteresseerden).

Als Apotheker behandelaar: bij meer consulten gebruik maken van Positieve Gezondheidszorg, (kaartjes spinnenweb)

Leefstijlspreekuur: iedere week, geleid door een andere professional afhankelijk van het thema

Zorggroep Almere



Zorggroep Almere

Yes! Wij mogen onszelf bijna leefstijlapotheker noemen!

En nu?

Sanne Steeman, Openbaar apotheker, Apotheek Leidse Hout

Op weg naar een multidisciplinaire aanpak



De Grote Gezondheids Challenge

Doel: Zorgverleners van het WSV en aangesloten partners van het sociaal domein verbinden en de betrokkenen concreet aan de slag laten gaan met leefstijl en de verschillende domeinen van het leefstijlroer.

Hoe?

- Start met een grote kick-offbijeenkomst voor alle aangesloten praktijken/deelnemers.
- Wekelijkse ‘challenges’ voor alle deelnemende praktijken/deelnemers.
- Wekelijkse nieuwsflitsen om voortgang van de verschillende praktijken te laten zien.
- Trainingen voor zorgverleners op het gebied van motivational interviewing
- Afsluitende feestavond met prijzen voor de praktijken met de meeste inzet en betrokkenheid.

Wat leverde het op?
Kortere lijnen tussen zorgverleners onderling en met het sociaal domein. Bewustwording en inzicht in het belang van een gezonde leefstijl en leefstijlbevordering. En vooral.. Heel veel lol!

Project: Eenmalige verstrekking Freestyle libre



Wat hopen we te bereiken?

- Het creëren van een ‘eyeopener’ en het herkennen van patronen door de patiënt, waardoor een duurzame gedragsverandering kan ontstaan.
- Data-gestuurde handvatten voor diëtist, POH en leefstijlapotheker voor het gericht opstellen van leefstijl- en behandelplan.

Vitaliteitsdag: Meten, testen en ontmoeten

Doel: Buurtbewoners op een laagdrempelige en inspirerende manier bewust maken van hun eigen leefstijl en gezondheid. Daarnaast ontmoeting faciliteren.

Hoe?

- De verschillende zorgverleners uit het WSV verzorgen metingen en testen die buurtbewoners direct inzicht geven in hun eigen leefstijl en gezondheid.
- Er wordt daarnaast ingezet op ontmoeting met elkaar, sociaal domein en sport- en beweegclubs.

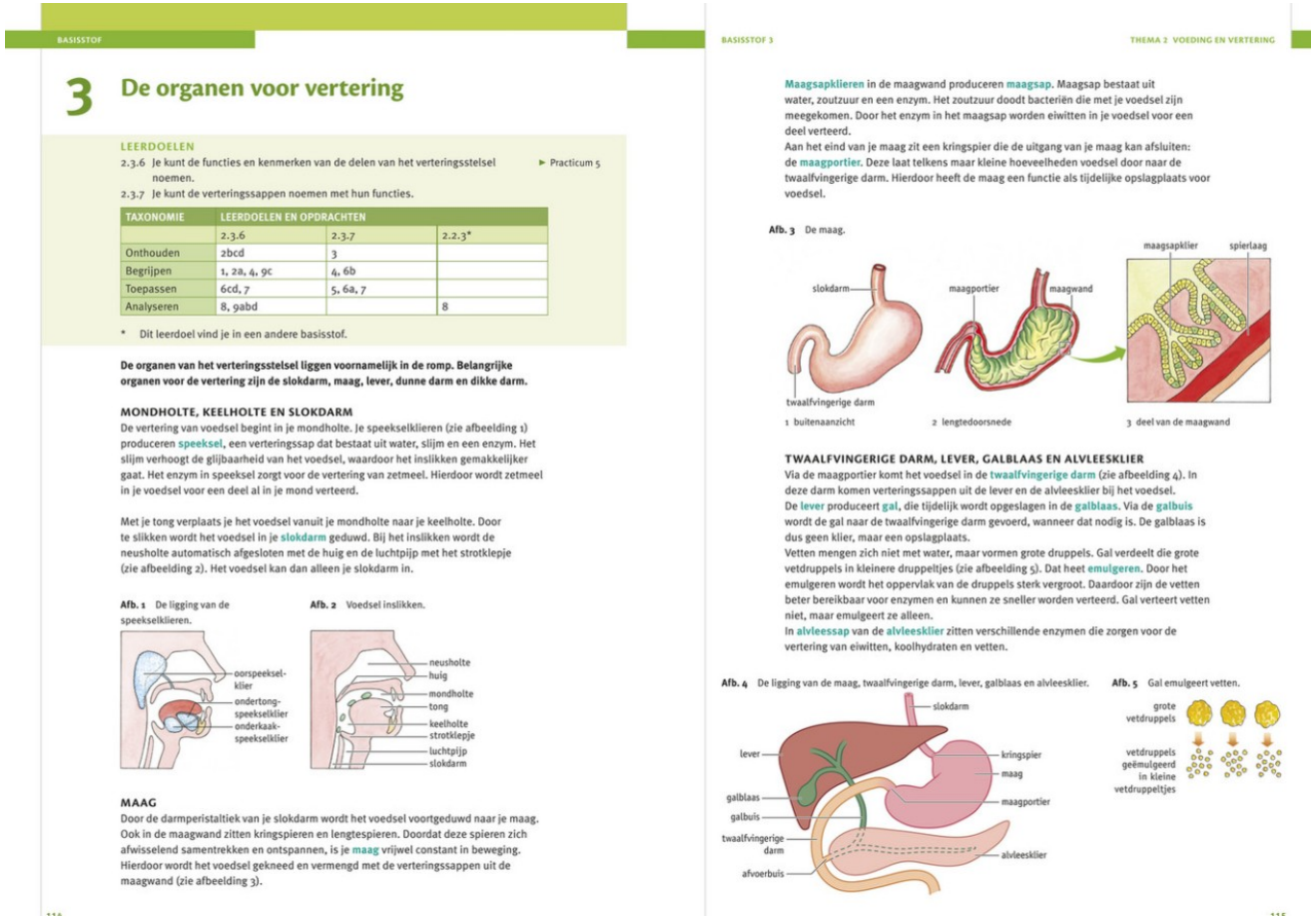
Wat hopen we dat het oplevert?
Laagdrempelige leefstijlbevordering en warme overdracht naar sociaal domein of zorgverleners. Doorbreken van eenzaamheid. Lijnen versterken tussen zorgverleners/sociaal domein en andere partners.

Meander Apotheek (Danielle van der Duin)

- MDO dialyse
  - Bespreken leefstijlroer
- Leefstijl jaarplan (opzetten)
  - Stoppen met roken
  - Ramadan
  - Wereld MS dag
- Apothekersassistente die opleiding volgen
- MS
  - Kwadranten met leefstijl terugkoppeling

Lesgeven bij Mavo 2 en 3

Contact leggen met de scheikunde en biologie docenten



BASISSTOF

3 De organen voor vertering

LEERDOELEN

2.3.6 Je kunt de functies en kenmerken van de delen van het verteringsstelsel noemen. ► Practicum 5

2.3.7 Je kunt de verteringssappen noemen met hun functies.

TAXONOMIE	LEERDOELEN EN OPDRACHTEN		
	2.3.6	2.3.7	2.2.3*
Onthouden	2bcd	3	
Begrijpen	1, 2a, 4, 9c	4, 6b	
Toepassen	6cd, 7	5, 6a, 7	
Analyseren	8, 9abd		8

* Dit leerdoel vind je in een andere basisstof.

De organen van het verteringsstelsel liggen voornamelijk in de romp. Belangrijke organen voor de vertering zijn de slokdarm, maag, lever, dunne darm en dikke darm.

MONDHOLTE, KEELHOLTE EN SLOKDARM

De vertering van voedsel begint in je mondholte. Je speekselklieren (zie afbeelding 1) produceren **speeksel**, een verteringssap dat bestaat uit water, slijm en een enzym. Het slijm verhoogt de glijbaarheid van het voedsel, waardoor het inslikken gemakkelijker gaat. Het enzym in speeksel zorgt voor de vertering van zetmeel. Hierdoor wordt zetmeel in je voedsel voor een deel al in je mond verteerd.

Met je tong verplaats je het voedsel vanuit je mondholte naar je keelholte. Door te slikken wordt het voedsel in je **slokdarm** geduwd. Bij het inslikken wordt de neusholte automatisch afgesloten met de huig en de luchtpijp met het strotklepje (zie afbeelding 2). Het voedsel kan dan alleen je slokdarm in.

Afb. 1 De ligging van de speekselklieren.

Afb. 2 Voedsel inslikken.

MAAG

Door de darmperistaltiek van je slokdarm wordt het voedsel voortgeduwd naar je maag. Ook in de maagwand zitten kringspieren en lengtespieren. Doordat deze spieren zich afwisselend samentrekken en ontspannen, is je **maag** vrijwel constant in beweging. Hierdoor wordt het voedsel gekneed en vermengd met de verteringssappen uit de maagwand (zie afbeelding 3).

BASISSTOF 3 THEMA 2 VOEDING EN VERTERING

Maagsapklieren in de maagwand produceren **maagsap**. Maagsap bestaat uit water, zoutzuur en een enzym. Het zoutzuur doodt bacteriën die met je voedsel zijn meegekomen. Door het enzym in het maagsap worden eiwitten in je voedsel voor een deel verteerd.

Aan het eind van je maag zit een kringspier die de uitgang van je maag kan afsluiten: de **maagportier**. Deze laat telkens maar kleine hoeveelheden voedsel door naar de twaalfvingerige darm. Hierdoor heeft de maag een functie als tijdelijke opslagplaats voor voedsel.

Afb. 3 De maag.

TWAALFVINGERIGE DARM, LEVER, GALBLAAS EN ALVLEESKLIER

Via de maagportier komt het voedsel in de **twaalfvingerige darm** (zie afbeelding 4). In deze darm komen verteringssappen uit de lever en de alvleesklier bij het voedsel.

De **lever** produceert **gal**, die tijdelijk wordt opgeslagen in de **galblaas**. Via de **galbuis** wordt de gal naar de twaalfvingerige darm gevoerd, wanneer dat nodig is. De galblaas is dus geen klier, maar een opslagplaats.

Vetten mengen zich niet met water, maar vormen grote druppels. Gal verdeelt die grote vetdruppels in kleinere druppeltjes (zie afbeelding 5). Dat heet **emulgeren**. Door het emulgeren wordt het oppervlak van de druppels sterk vergroot. Daardoor zijn de vetten beter bereikbaar voor enzymen en kunnen ze sneller worden verteerd. Gal verteert vetten niet, maar emulgeert ze alleen.

In **alvleessap** van de **alvleesklier** zitten verschillende enzymen die zorgen voor de vertering van eiwitten, koolhydraten en vetten.

Afb. 4 De ligging van de maag, twaalfvingerige darm, lever, galblaas en alvleesklier.

Afb. 5 Gal emulgeert vetten.

Nadenken wat we willen vertellen…

- 1 de kids enthousiast maken voor het vak van apothekersassistente
- 2 uitleg over de absorptie van geneesmiddelen, zelfde termen als hun leerboek gebruiken
- 3 maar ook: wat is gezonde voeding?

Gezonde voeding

HEEFT NEDERLAND EEN PROBLEEM?

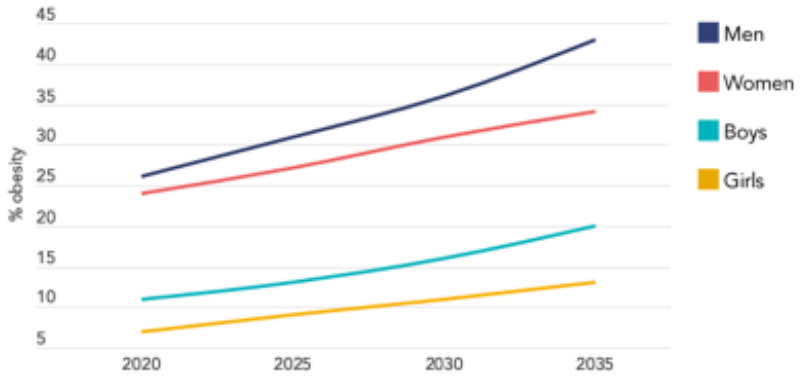
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid



Netherlands

WORLD OBESITY

PROJECTED TRENDS IN THE PREVALENCE OF OBESITY (BMI ≥30kg/m²)



ADULTS WITH OBESITY 2035

38%

VERY HIGH

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

https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf

Het is complex…

Obesitas is een complexe, multifactoriële ziekte

“Het is geen kwestie van wilskracht”

Obesitas ontstaat door een combinatie van biologische, genetische, psychische, omgevings- en voedingsfactoren.

Het is geen keuze of gebrek aan discipline.



Bron: www.worldobesityday.org

Discussie in de klas

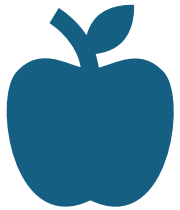
- Is er een probleem denken jullie?
- Kun je er nu al wat aan doen?
- Wat doe je zelf al?
- Durf je aan je vriend(in) te vertellen dat ze wat dik wordt..?

Leefstijl in de apotheek

Neder-Betuwe

Amanda Stoer

In de apotheek:



Wachtkamer *leefstijlproof* maken

Folders gezonde voeding

Folders lokale initiatieven

Narrowcasting



Medicatiereviews meer focus op leefstijl



(Themakalender)

Samenwerking in de keten

- In januari een afspraak maken met diëtiste en praktijkondersteuners
  - Combi-consult complexe diabetespatiënten
  - Bij start GLI een medicatiecheck doen volgens GLI-M protocol
- Informeren gemeente
  - Lokale initiatieven
  - Informeren financiering voor gezondheidscheck in de apotheek

CASUS: MAN 28 JAAR

- Zeer sportief (loopt marathons, doet aan krachttraining en fietst naar werk 20km per dag).

Naar huisarts geweest ivm de volgende klachten:

- Vermoeid, lusteloos, neerslachtig, verminderd libido, erectieproblemen, aangekomen in gewicht, obstipatie.
- Eet (naar eigen zeggen) gezond, drinkt bijna geen alcohol.

Maar: wel veel brood en af en toe cola zero en ook 0.0 bier

VERVOLG

- Labuitslag huisarts: verhoogd TSH, verlaagd vrije T4.
  - Start suppletie levothyroxine

Na ruim half jaar: schildklierwaarden weer goed!

- Echter: nog steeds te zwaar, verminderd libido, erectieproblemen, vermoeid

Huisarts schrijft hem: sildenafil voor, verder geen ander onderzoek.

Ik kreeg er geen goed gevoel bij. Ik had wel het gevoel dat hij op het gebied van leefstijl veel kon winnen

Geadviseerd om naar een **orthomoleculaire therapeut en tevens arts** te gaan.

Deze vrouw combineert **reguliere geneeskunde met een holistische visie op voeding, leefstijl en gezondheid.**

UITSLAG

- Testosteron te laag
- HOMA-index (HOMA-IR): te hoog. **Insuline resistentie**
- Insuline in serum: te hoog. **Te veel aanmaak insuline**

- Interessant: te veel insuline zorgt ervoor dat de lever minder SHGB aanmaakt (seks-hormoon-bindend glubuline) en daardoor minder **totaal testosteron**
- Gaat nu naar diëtiste, die ook aangesloten is bij die organisatie. Ik ben nog benieuwd naar het voedingsadvies

Fit & Vitaal in de Dienstapotheek - Serpil Yasar-Huy

Een gezonde werkomgeving waarin medewerkers ook tijdens onregelmatige diensten goed voor zichzelf kunnen zorgen.

Mijn doel

Meer aandacht voor gezonde voeding, voldoende drinken, slaap en beweging.
Met kleine haalbare veranderingen die passen bij de drukke diensten.

Waar ga ik mee aan de slag?

Twee onderwerpen staan centraal.

1. Gezond eten en drinken

- Fruit of gezonde snacks in de personeelsruimte
- Voldoende water drinken
- Gezonde maaltijdideeën delen

2. Slaap, rust en bewegen

- Tips voor beter slapen na diensten
- Aandacht voor voldoende herstel
- Rek- en strekoefeningen op het werk

Wat ga ik doen?

Stap voor stap, samen met het team.

Binnen 1 week

- Plan bespreken
- Ideeën van collega's vragen
- Kijken wat mogelijk is

Binnen 1 maand

- Fruit en water stimuleren
- Eerste leefstijltip delen
- Tips over slaap en oefeningen ophangen

Binnen 1 jaar

- Elke 2 à 3 maanden een thema
- Vragen wat goed werkt
- Goede ideeën blijven gebruiken

Een enthousiaste assistente helpt mee als buddy. Kleine stappen kunnen samen veel verschil maken!

Apotheek Stellendam

03-11-2026

Anke de Koff

Wat wil ik de komende periode bereikt hebben in de apotheek?

Apotheek Stellendam

- Meer bewustwording van het apotheekteam welke positieve invloed leefstijl kan hebben op de gezondheid
- Met geleerde handvatten risicopatiënten hierover informeren (EU DM type II medicatie, medicatiebeoordelingen)

Hoe gaan we dit doel bereiken?

Apotheek Stellendam

- Opleiding volgen tot leefstijlapothekersassistent
- Tijdens een werkbespreking leefstijl als onderwerp centraal stellen (Verplichte voorbereiding dmv cursus ‘Voeding en leefstijl’ op CME-online)
- Patiëntenavond organiseren

Klein voorproefje





Wat zijn de overige plannen?

Apotheek Stellendam

- Very Brief advice
  - Afbouwen slaapmedicatie (gehele patiëntenpopulatie)
  - Stoppen met roken (COPD patiënten)

Informatieavond Leefstijl

Waar bezoekers kennis kunnen maken met een gezonde leefstijl

Multidisciplinair Samenwerkingsverband Heuvelrug Gezond

- Kernteam leefstijl:
    - Diëtist
    - Fysiotherapeut
    - Huisarts
    - Apotheker
    - Wijkmanager

Bewoners van de Heuvelrug uitnodigen om hun leefstijl te veranderen

- Artikel in de lokale krant
- Promofilm
- Flyers

Artikel lokale krant

Gezond leven zonder gedoe?

Ontdek wat bij jou past!

[HEUVELRUG] Minder zitten, beter slapen, anders eten of gewoon wat vaker naar buiten? Wie iets wil veranderen aan zijn leefstijl, hoeft niet meteen het hele roer om te gooien. Tijdens de leefstijlavond op maandag 16 november in de Koningshof in Doorn kunnen inwoners van de Utrechtse Heuvelrug op een laagdrempelige manier ontdekken wat bij hen past. En wie weet, misschien komt er al trappend op de smoothiefiets wel een gezonde eerste stap uit.

Een gezonde leefstijl gaat over meer dan alleen gezond eten en voldoende bewegen. Ook slaap, ontspanning en een goede sociale omgeving spelen een belangrijke rol. Toch zijn het vaak voeding en bewegen waar mensen als eerste aan denken. ,,Terwijl de andere pijlers minstens zo belangrijk zijn", vertellen fysiotherapeut Henne de Ruiter en diëtist Marieke de Witt.

Tijdens de informatieavond kunnen bezoekers op verschillende manieren kennismaken met een gezonde leefstijl. Er zijn korte workshops en bij de informatiestandjes staan zorgprofessionals klaar om vragen te beantwoorden. Denk aan een diëtist, leefstijlcoach en buurtsportcoach. Wie bijvoorbeeld wil weten wat een goed voedingspatroon is, hoe je meer kunt bewegen zonder fanatiek te gaan sporten of hoe je beter kunt ontspannen, kan gewoon binnenlopen en zijn vraag stellen.

Een gezonde leefstijl moet volgens Henne en Marieke niet te ingewikkeld zijn. ,,Het moet bij je passen en haalbaar zijn. Bijvoorbeeld door het onderdeel te maken van je dagelijkse routine: een nieuwe gewoonte waar je ook nog blij van wordt". Meer bewegen betekent bijvoorbeeld niet automatisch dat je naar de sportschool moet. Minder lang achter elkaar zitten en wat vaker lopen of fietsen kan al verschil maken. Als richtlijn wordt ongeveer 7000 stappen per dag genoemd. Dat is best te doen toch?

Het kernteam Leefstijl van Heuvelrug Gezond organiseert deze avond: niet alleen om inwoners te inspireren, maar ook om zorgverleners te stimuleren het gesprek over leefstijl vaker met hun patiënten aan te gaan. De bijeenkomst is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is naar een gezonde leefstijl en iets wil veranderen. Het uitgangspunt is simpel: elke stap telt. Misschien is dat een dagelijkse wandeling, wat vaker opstaan van je stoel, een gezonder ontbijt of eindelijk eens aandacht voor een goede nachtrust. Juist door te ervaren, te proberen en te ontdekken, kunnen mensen ontdekken wat bij ze past.

,,Het is vooral de bedoeling dat het een leuke avond wordt", vertelt Marieke. ,,Kom op de smoothiefiets trappen en je eigen smoothie maken", nodigt Henne uit. Marieke en Henne benadrukken dat werken aan je gezondheid geen gedoe hoeft te zijn, maar dat het ook laagdrempelig en leuk kan zijn.

De leefstijlavond vindt plaats op maandag 16 november van 19.00 tot 20.30 uur in de Koningshof in Doorn. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig. Je kunt binnenlopen wanneer het jou uitkomt. Makkelijker kan het niet. Heuvelrug Gezond: samen gezond, gewoon dichtbij.

Promofilm



Flyer

Leefstijlavond voor inwoners van de Utrechtse Heuvelrug
Maandag 16 november, De Koningshof in Doorn

Heuvelrug Gezond

Bel niet...
kom langs!



Vragen over voeding, bewegen, slaap of ontspanning? Stel ze gewoon.
Proef, doe mee en ontdek wat jou helpt om beter in je vel te zitten.

Gratis Loop gewoon binnen, kom wanneer je wilt.

Maandag 16 november

19.00 tot 20.30 uur

De Koningshof
Kerkplein 1, Doorn

Ontdek wat jou helpt om beter in je vel te zitten!

Proef, doe mee en stel je vragen aan lokale zorgprofessionals. Kleine stappen, groot verschil.

Wat werkt voor jóu?
Ontdek wat bij jou past, zonder gedoe.

Vragen?
Stel ze aan een zorgprofessional en krijg direct antwoord.

Trap je eigen smoothie
Op de Smooty: fietsen, mixen, proeven.

Korte workshops
Doe mee, kort en praktisch.

Voeding · Bewegen · Slaap · Mentale gezondheid · Ontspanning · En meer

Kleine stappen, groot verschil!

Maandag 16 november, 19.00 tot 20.30 uur
De Koningshof, Kerkplein 1, Doorn
Gratis toegang, loop gewoon binnen.

Samen gezond, gewoon dichtbij · heuvelruggezond.nl

Scan voor meer

Patiënt kennis laten maken met Leefstijlkompas

- Leefstijl is meer dan voeding en beweging
- Slaap, ontspanning, sociale omgeving spelen ook een belangrijke rol
- Laagdrempelige manier om bewoners aan te zetten hun leefstijl te verbeteren en ze daarbij te helpen.
- Zodat ze weten waar ze terecht kunnen met hun vragen

